

EDUCACIÓN FÍSICA: PROGRAMACIÓN

DIDÁCTICA PARA

3º ESO

2020- 2021

---

IES SÁNCHEZ CANTÓN

Departamento de Educación Física

Profesora: Maribel Gutiérrez Matilla

Profesor: Pedro Vicente Vila

Profesor: Anxo Gómez García

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>3</b>
1.1. Semipresencialidade e non presencialidade .....	4
<b>2. OBXECTIVOS</b> .....	<b>5</b>
2.1.Obxectivos xerais da ESO.....	5
<b>3. COMPETENCIAS CLAVE</b> .....	<b>7</b>
<b>4. SECUENCIA E TEMPORALIZACIÓN DOS CONTIDOS</b> .....	<b>8</b>
4.1.Secuencia e temporalización dos contidos .....	8
<b>6. AVALIACIÓN</b> .....	<b>11</b>
6.1. Estándares de aprendizaxe, criterios de avaliación e bloques de contidos.....	11
6.2. Mínimos esixíbeis .....	14
6.3. Criterios de avaliación.....	16
6.4. Avaliación semipresencial e non presencial.....	20
<b>7. MÉTODOLOXÍA</b> .....	<b>22</b>
<b>8. NECESIDADES DE APOIO EDUCATIVO (NEA)</b> .....	<b>28</b>
8.1 Atención a diversidade en situación non presencial .....	31
<b>9. ACTIVIDADES A DESENVOLVER EN SITUACIÓNS PARTICULARES AO LONGO DO CURSO</b> .....	<b>26</b>
<b>10. PROXECTOS SÁNCHEZ NO CURSO 20/21</b> .....	<b>27</b>
<b>11. ANEXOS</b> .....	<b>28</b>

## 1.Introdución

Este ano e o final do anterior teñen gran importancia no desenvolvemento desta materia e as programacións dos grupos da ESO. Nun caso especial como é unha pandemia deste grao temos que estar ao alcance dos cambios da materia e permitir un aprendizaxe significativo para os alumnos. As limitacións serán contínuas nesta materia en concreto temos grandes dificultades para o desenvolvemento de todos os contidos e o cumprimento dos estándares de aprendizaxe do currículo. A continuación intentaremos expoñer unha programación adaptada aos cambios que demanda esta excepcional situación.

A educación física non é unha simple aprendizaxe de movementos, senón un camiño cara á educación total que utiliza o dito movemento como axente pedagóxico con diversas funcións: de coñecemento (de si mesmo, de si mesma e do contorno), de organización perceptiva (desenvolvendo a percepción do propio corpo, do espazo e do tempo), anatómico-funcional (incrementando as habilidades e mellorando a condición física), estético/comunicativa (por medio de manifestacións artísticas e de comunicación), de relación social coas demais persoas (interaccionando co resto de participantes), agonística (esforzándose e superando dificultades), hixiénica (mellorando a saúde e previndo enfermidades), hedonista (como fonte de gozo), de compensación (fronte á vida sedentaria) e catártica (para liberar tensións).

Especialmente importante é a relación que a educación física ten coa saúde. A actividade física ben practicada mellora o benestar e a calidade de vida. No que atinxe a esta área dentro da educación primaria, dáselle importancia á saúde ao dedicárselle un bloque de contidos. Preténdese que o alumnado adopte medidas de hixiene corporal na actividade física e na vida cotiá, que adquira pautas de alimentación correctas, que rexeite as substancias nocivas, que empregue as posturas corporais precisas nas súas accións, que mellore o coñecemento do seu corpo e do contorno que o rodea e mais que incremente o nivel de condición física e, por conseguinte, a súa saúde.

Esta área curricular está especialmente indicada para integrar todo tipo de alumnado e resulta idónea de cara á atención á diversidade. Por medio da educación física desenvólvense interaccións co resto de persoas, o que favorece as relacións construtivas, o respecto, a aceptación, a cooperación, a autonomía, a participación, o sentido crítico e o logro de obxectivos comúns, propiciados polas múltiples e variadas agrupacións que se poden formar.

Igualmente, en educación física débese incidir na coeducación e na igualdade de oportunidades entre ambos os sexos. As actividades propostas atenderán do mesmo xeito os nenos e as nenas, integrando todas as persoas participantes indistintamente para poder acadar os obxectivos. O profesorado deberá equilibrar as actividades e materiais de xeito que non predomine ningún estereotipo e seleccionar aqueles que contribúan á participación equilibrada

e motivada de nenos e de nenas. Outro aspecto que hai que ter en conta para favorecer a igualdade entre os sexos son as expectativas que o profesorado ten con respecto ás nenas e aos nenos, así como as expresións que se utilicen para favorecer as súas execucións e os resultados.

Finalmente, a educación física responde á necesidade e á capacidade de moverse que teñen os nenos e as nenas.

Así e tendo en conta estas cuestións, estes elementos serán tomados coma os principios de desenvolvemento do traballo de Educación Física tanto na etapa dende a presente programación e dirixida especificamente ás características particulares dos diferentes grupos que nos imos atopar. Destacar, igualmente, que dende a perspectiva do desenvolvemento integral que suscita a área farase especial fincapé na elaboración de diferentes traballos sobre cuestións relativas á saúde e condicións de vida do contorno próximo no que se atopan.

### 1.1.Semipresencialidade e non presencialidade

Neste apartado facemos referencia as medidas a adoptar na posible situación onde os alumnos teñan que impartir clase da materia dentro das súas casas debido a un confinamento parcial o total do resto do curso.

Os criterios xerais a considerar para o deseño e o desenvolvemento desta programación didáctica serán os seguintes:

- a) Ter en conta a desigualdade que produce o confinamento entre o alumnado e que se materializa nas diferencias de apoio que pode recibir o alumnado no seu entorno e a dispoñibilidade de recursos tecnolóxicos para desenvolver unha educación non presencial. Favorecer que o alumnado poda promocionar e titular ó seguinte curso.
- b) Evitar o incremento do estrés propio da situación cunha proposta excesiva de tarefas e actividades educativas a desenvolver nos trimestres de semipresencialidade o non presencialidade.
- c) Evitarase a sobrecarga de tarefas a facer polo alumnado e para acadar este obxectivo as actividades non poderán exceder o 80 % do tempo semanal asignado no horario do grupo a súa materia. Asemade definirase unha organización para o envío das actividades ó alumnado e contemplarase sempre un tempo mínimo de sete días para que este as poda facer e proceder o seu envío.
- d) As actividades e tarefas a desenvolver nos trimestres semipresenciais e non presenciais terán como obxectivo a recuperación, repaso, reforzo e ampliación, se é o caso.
- e) O profesorado seleccionará e adaptará as metodoloxías mais axeitada á situación e ós recursos tecnolóxicos dispoñibles polo seu alumnado e tentarase en todo momento o

emprego de recursos mínimos e sinxelos.

- f) A avaliación final do curso terá en conta o traballo feito nos tres trimestres e será continua, formativa e diagnóstica.

#### Centro educativo

Código	Centro	Concello	Ano académico
36006717	IES SÁNCHEZ CANTÓN	PONTEVEDRA	2020 – 2021

#### Grupos

Grupo	Profesor	Alumnos	Homes	Mulleres	Observacións
A	Maribel	15	8	7	
B	Maribel	15	10	5	
C	Maribel	16	10	6	
D	Maribel	16	5	11	
E	Pachi	11	8	6	
F	Pachi	16	8	8	
G	Pachi	15	7	8	
H	Anxo	16	8	8	

#### Instalacións

Instalación	Características	Ocupación
Pavillón 1	½ superficie dun pavillón cuberto de formigón pulido. Aproximadamente 250 m2 separados da outra metade do pavillón por unha cortina transversal.	ESO,BAHeTSAAFD
Pavillón 2	½ superficie dun pavillón cuberto de formigón pulido. Aproximadamente 250 m2 separados da outra metade do pavillón por unha cortina transversal.	ESO,BAHeTSAAFD
Pistas exteriores	Unha pista de balonmán/fútbol/sala e una pista de baloncesto, o aire libre e superficie de asfalto.	ESO, BACH e TSAAFD, soamente días coa climatoloxía axeitada.

## 2.Obxectivos

### 2.1.Obxectivos xerais da ESO

- A) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural, eprepararse parao exercicio da cidadanía democrática.
- B) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- C) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades

entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.

- D) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos decalquera tipo e os comportamentos sexistas, e resolver pacificamente os conflitos.
- E) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.
- F) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en materias, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia.
- G) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.
- H) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.
- I) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.
- J) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.
- K) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.

- L) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.
- M) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e na súa mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito.
- N) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

### 3. Competencias clave

Comunicación lingüística (CCL).

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

Competencia dixital (CD).

Aprender a aprender(CAA).

Competencias sociais e cívicas (CSC).

Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).

Conciencia e expresións culturais (CCEC).

### 4.Secuencia e temporalización dos contidos

#### 4.1.Secuencia e temporalización dos contidos

##### 1º Trimestre.

- Unidade 1 ..... Volta a nova normalidade. 14 sesións.
- Unidade 2 ..... Orientámonos cos mapas. 6 sesións

##### 2º Trimestre

- Unidade 3 ..... Olimpíadas free covid. 12 sesións.
- Unidade 4 ..... Bailes. 11 sesións.

##### 3º Trimestre

Unidade 5..... BTT e senderismo. 19 sesións

TRIMESTRE	Semanas	U.D	Nombre Unidad	Obxectivos Didácticos	Sesións
<b>1º TRIMESTRE</b>					
1º	Ocho	U.D 1	Volta a nova normalidade e condición física	Adecuarse ao exercicio con mascaralla e traballo social respecto as novos grupos creados. Coñecer os diferentes test de avaliación das 4 capacidades físicas básicas. Traballar e comprender os métodos de traballo das diferentes capacidades, sendo capaz de dominar mínimo dous de cada para levar a cabo no seu adestramento persoal. Experimentar o adestramento da forza, a resistencia, a flexibilidade e a velocidade. Saber relacionar as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva. Adaptar a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física. Aplicar de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física. Identificar as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde. Participar activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. Alcanzar niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellorada calidade de vida.	14
1º	Tres	UD 2	Orientación	- Diferenciar e interpretar o mapa de orientación e o urbano. - Coñecer e saber utilizar os recursos artificiais de orientación (mapas). - Orientarse ao redor do centro utilizando o mapa. - Planificar actividades para os compañeiros (xogos de pistas, saídas, etc.). - Fomentar a práctica de actividades na natureza no horario escolar e fora del. - Desenvolver actitudes de respecto e coidado do medio natural e urbano. - Transferir as aprendizaxes adquiridas coa orientación á vida cotiá. - Recoñecer o efecto positivo da resistencia mediante a carreira de orientación.- Iniciarse na orientación co compás.	6
<b>2º TRIMESTRE</b>					



2º	Seis	UD 3	Olimpiadas free covid	- Adaptar os fundamentos técnicos e tácticos de deportes free covid para obter vantaxe na práctica, propostas.- Describir e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa - Discriminar os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.- Reflexionar sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similar.- Coñecer aspectos técnicos, tácticos e reglamentarios dos deportes sin contacto.	12
2º	Seis	UD 4	Danzas do mundo e rexións dance	- Utilizar técnicas corporais, de forma creativa combinando espazo, tempo e intensidade. Crear e poñer en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado. - Colaborar no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.- Realizar improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos. - Aplicar os contidos aprendidos na unidade anterior e experimentar coreografías grupais unindo pasos das diferentes modalidades. - Coñecer e valorar os diferentes movementos que ofrecen as danzas do mundo e rexións do país. - Identificar a música, o ritmo base e unirlo ao movemento. – Levar a acabo actividades rítmicas cunha base musical como medio de comunicación e expresión creativa. - Practicar actividades rítmicas encaminadas a conseguir a cohesión do grupo. - Experimentar actividades propensas a romper os bloqueos e inhibicións persoais. - Fomentar a cooperación e a coordinación grupal.	11
<b>3º TRIMESTRE</b>					
3º		UD 5	BTT e sendeirismo	-Traballar as diferentes capacidades e habilidades motrices que ofrece o mountain bike. - Ser capaz de desplazarse no entorno e medio natural cun medio de transporte como a bicileta. - Fomentar o uso da bicileta na cidade e medio natural. –Coñecer os aspectos básicos sobre técnica e manexo da BTT e a mecánica desta. Participar en saídas de BTT e a súa organización. – Realizar rutas de sendeirismo fomentando a mellora da condición física e o coñecemento do entorno para prácticas no medio natural.	19

*Observacións: A orde das Unidades Didácticas así como o número de sesións pode variar en función das necesidades do grupo e das condicións meteorolóxicas.*

\* No caso de ter que levar a cabo unha programación semipresencial ou non presencial os contidos serán os mesmos e os traballaremos desde os medios dixitais da seguinte forma:

UD	Título	Descrición do contido	Sesións
----	--------	-----------------------	---------

1	Volta a nova normalidade	- Creación de tarefas propoñendo xogos covid free onde se traballe o aspecto físico individual. – Recopilación de vídeos ou documentos dos compañeiros e posta en práctica. – Deseño de actividades e videoxogos populares transformando as súas características para levalos a cabo ao ámbito do traballo físico. - Adecuarse a práctica do exercicio con máscara. - Avaliar a condición física e a búsqueda dunha mellora saudable xunto cunha alimentación adecuada a través de dietas semanais e traballos sobre estas. –Práctica de exercicios diarios propostos e enviados pola profesora. — Traballo de resistencia , forza resistencia, flexibilidade e velocidade xestual ou de reacción con diferentes tarefas creadas na casa.	14
2	Orientación	- Planificación de actividades para os compañeiros (xogos de pistas, saídas, etc.) con google maps e inserción de vídeos en códigos QR. – Búsqueda de sendeiros ou zonas verdes para a práctica da orientación cerca do lugar de residencia. - Desenvolver actitudes de respecto e coidado do medio natural e urbano tras visualización de vídeos. - Creación de mapas e rutas con direccións.	6
3	Olimpiadas free covid	- Desenvolvemento de xogos e deportes dirixidos a mellora das manifestacións das capacidades, orientados a mellora da saúde e da calidade de vida. –Visualización de deportes con implementos onde predominen as habilidades de ambos membros (superior e inferior). – Aprendizaxe do regulamento e a técnica dos deportes practicados e no practicados no ano vixente. . - Experimentación a práctica dos deportes con implementos desde casa cos videoxogos ou con material reciclado. – Comprensión regulamento básico e accións deste deportes. - Coñecemento a base dos quecementos introdutorios nas diferentes sesións dirixidas a deportes individuais e con implementos..	12
4	Danzas do mundo e rexións dance	. Reprodución de pasos básicos e secuencias de pasos axustados a unha base musical de danza aeróbica. Deseño composicións coreográficas grupais adaptadas a unha base musical de danza aeróbica. Coñecemento e identificación dos conceptos de pulso, aceno, ritmo, frase musicais e bloques no desenvolvemento das producións coreográficas	10
5	BTT e sendeirismo	-Traballo de condición física co rodillo si pode utilizarse.- Desprazamento no entorno e medio natural cun medio de transporte como a bicicleta. – Coñecemento e aplicación da mecánica da bicicleta e a planificación de rutas desde o instituto e os arredores.	19

## 5.Avaliación

### 5.1.Estándares de aprendizaxe, criterios de avaliación e bloques de contidos.

**Bloque 1. Contidos comúns: B1.1.** Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características. EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. EFB1.1.2.Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual. EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades. **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 con elas e aceptando as súas achegas. EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza. **B1.3.** Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno. EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas. EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórap como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual. **B1.4.** Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. EFB1.4.1. Identifica as características actividades físico-deportivas e artístico-expresivas das propostas que poidan

supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas. EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable. **B1.5.** Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes. EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

**Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas: B2.1.** Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos. EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado. EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras. EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.

**Bloque 3. Actividade física e saúde: B3.1.** Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación. EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo. EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde. EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións

da práctica deportiva. EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física. EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física. EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde. **B3.2.** Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo. EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.

**Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas:** **B4.1.** Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas. EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas. EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado. EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos. EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación. EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades. **B4.2.** Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes. EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para

obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas. EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas. EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.

## 5.2.Mínimos esixíbeis

- Relación da estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados preparando quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual, poñendo en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.
- Tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. colaborando nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos, con independencia do nivel de destreza.
- Coñecemento das posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas, respectando o contorno e valorando como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas, analizando criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.
- Identificación das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas nas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas, describindo os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno e adoptando as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.
- Utilización das tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable, expoñendo e defendendo traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

- Utilización de técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade creando e poñendo en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado colaborando no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras e improvisando como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.
- Análisis da implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo asociando os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde. Relacionando as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva e adaptando a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.
- Aplicación de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física e identificación das características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.
- Participación activa na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento alcanzando niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades aplicando os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
- Análisis da importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.
- Aplicación dos aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas e autoavaliando a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.
- Descrición da forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos mellorando o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.
- Explicación e posta en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.
- Adaptación dos fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas describindo e poñendo

en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas

- Discriminación dos estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción reflexionando sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.

### 5.3.Criterios de cualificación

Estes criterios serán expostos e entregados o primeiro día de clase, e a disposición dos alumnos e os pais en calquera momento, dentro do espazo habilitado na web do proxecto abalar do centro da materia. A función principal da cualificación consiste en comunicar a cada alumno o nivel de competencia que alcanzou. A utilización dun modelo ecléctico posibilita o alcance dunha competencia motriz axeitada.

#### Criterios de cualificación para as unidades didácticas (100% da nota final trimestral)

A cualificación das Unidades Didácticas levarase a cabo desde o grao de cumprimento dos estándares de aprendizaxe para o curso correspondente. Este cumprimento vese reflexado pola utilización dos instrumentos de aprendizaxe, os cales miden o grao de adquisición a través dun porcentaxe atribuído polo profesor. Nas rúbricas inclúiranse os indicadores de logro necesarios para o cumprimento de cada estándar (ver anexos avaliación).



	E.T	B.C	COMP.CLAVE	ESTÁNDARES	CRITERIOS	INTERDISCIPLINARI EDAD	INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
U.D 1	P, C	1, 2, 3, 4	CMCCT/CSC/ CAA/CSIEE	EB1.1.1/1.2/1.3 EB3.1.1/1.2/1.3/1.4/1.5/1.6 EB3.2.1/2.2/2.3/2.4	B1.1, B3.1, B3.2	Bioloxía e matemáticas	-Batería test condición física - Autoavaliación individual. - Exame práctico gupal o individual
U.D 2	I,E	1,4	CSC,CAA,CSIE E,CECC	EFB1.1.2/4.1 EFB4.1.1/1.2/1.3/1.4/1.5 EFB4.2.1/2.2/2.3/2.4	B1.1/B1.4, B4.1/B4.2	Bioloxía e matemáticas	- Exame práctico individual.
U.D 3	I,E	1,4	CSC,CAA,CSIE E,CECC	EFB1.1.2/4.1 EFB4.1.1/1.2/1.3/1.4/1.5 EFB4.2.1/2.2/2.3/2.4	B1.1/B1.4, B4.1/B4.2	Bioloxía e matemáticas	- Exame teórico - Exame práctico grupal o traballo individual
U.D 4	C,S	1, 2	CSC, CCEC, CD	EB1.1.1/1.2/1.3 EB2.1.1/1.2/1.3/1.4 EB1.5.1/1.5.2	B1.1, B2.1	Música e Educación Plástica e visual	- Exame práctico grupal o traballo monográfico individual
U.D 5	C,I,E, S	1,4	CSC,CAA,CSIE E,CECC, CSIEE, CMCCT	EFB1.1.2/4.1 EFB4.1.1/1.2/1.3/1.4/1.5 EFB4.2.1/2.2/2.3/2.4	B.1.1/B.1.2, B1.3 B.4.1B1.1/B1.4,	Bioloxía e matemáticas	- Exame práctico individual o suposto teórico práctico.



				EB.1. 3.1/3.2/3.3 EB.4.1.5	B4.1/B4.2		
--	--	--	--	-------------------------------	-----------	--	--

Lendas Táboa 1:

\***Elementos transversais**: Comprensión lectora, expresión oral e escrita (C), Igualdade en todos os ámbitos e rexeitamento a violencia de xénero (I), Espírito emprendedor (E) Seguridade viaria (S), Promoción da actividade física e consumo saudable (P).

\***Competencias Clave**: Competencia en comunicación lingüística (CCL), Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT), Competencia dixital (CD), Aprender a aprender (CAA), Competencias sociais e cívicas (CSC), Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE), Conciencia e expresións culturais (CCEC).

\***Bloques de contidos (Intradisciplinariedade)**: Contidos común (1). Actividades físicas artístico-expresivas (2). Actividade física e saúde (3). Os xogos e as actividades deportivas (4).

\***Áreas de ensinanza (Interdisciplinariedade)**: EP (Educación Plástica, visual e audivisual), BX(Bioloxía e xeoloxía), XH (Xeografía e Historia), M (Música), I (Inglés), T (Tecnoloxía).

\***Estándares de aprendizaxe**: E.B1.1.1 (Bloque: Contidos común e nº de estándar de aprendizaxe). E.B2.1.1 (Bloque: Actividades físicas artístico-expresivas e nº de estándar de aprendizaxe). E.B3.1.1( Bloque: Actividade física e saúde e nº estándar de aprendizaxe). E.B4.1.1 (Bloque: Os xogos e as actividades deportivas e nº estándar de aprendizaxe).

∞*Cualificación trimestral e final das Unidades Didácticas*: coas notas das unidades didácticas calcúlase a media aritmética e a porcentaxe (100%). A nota final da materia será a media aritmética das puntuacións obtidas nos tres trimestres (sin redondeo).

O redondeo realizarase nas notas trimestrais finais: ♪ *Redondeo alza*  $\geq 0,6$ . ♫ *Redondeo baixa*  $\geq 0,5$ .

- \* *Lesión e/ou enfermidade*: Todos os responsables dos alumnos teñen que cubrir e firmar o anexo entregado o primeiro día de clase (anexar si hai cambios desde primeiro da ESO). Ademais terán que facer constar na mesma calquera lesión ou enfermidade anterior e/ou presente que poida influír na práctica das sesións. La imposibilidad de realizar actividad física a largo plazo terá que ser xustificada polo médico para poder levar acabo unha adaptación curricular dirixida ao caso específico do alumno/a. Na asistencia as clases realizarán outras tarefas de acompañamento e dirección de partes da sesión con axuda do profesor e entregas dos traballos que lle

pidan en cada sesión, a suma destes traballos poderán obter o máximo da nota na materia.

### Criteria de promoción do alumno

- ☞ Sacar un 5 sobre 10 no resultado da nota final ou na recuperación.

### **Seguimento, recuperacións e pendentés:**

No caso de obter unha cualificación negativa na nota final do curso, o alumno terá que facer un exame teórico-práctico dos contidos das unidades suspensas. Levarase a cabo no terceiro trimestre (gárdanse as notas das unidades aprobadas para facer media aritmética destas coa nota final do exame de recuperación). O exame terá dous partes (unha parte teórica onde o valor será dun 40% e estará composta por preguntas tipo test ou resposta curta das unidades suspensas, a outra parte práctica cun valor de 60% onde se levarán a cabo probas prácticas ou supostos prácticos con explicación (para aqueles alumnos que non podan realizar as probas físicas).

### **Probas setembro**

Supuesto teórico práctico de unidades suspensas e probas prácticas nas unidades que correspondan.

*Proba teórica 40% do valor da nota: Preguntas tipo test e curtas sobre cada unidade suspensa (UD1: preguntas curtas sobre as capacidades físicas básicas, UD2: preguntas curtas sobre a orientación con mapa e compás. UD3: preguntas curtas sobre os deportes practicados, relevos, triple salto, beisbol, floorbal. UD4: preguntas curtas sobre composición dunha coreografía musical. UD5: preguntas curtas sobre mantemento da bici e creación rutas).*

*Proba práctica 60% do valor da nota: (UD1: Explicación e demostración de exercicios métodos adestramento dunha capacidade física creados polo alumno. UD2: calcular tres rumbos orientando o mapa co compás. UD3: suposto práctico explicando nocións técnicas e básicas dos relevos, triple salto, beisbol e floorball, UD4: desenvolvemento e explicación de*

4 pasos básicos dentro dunha estrutura musical proposta, UD5:circuto final bicis Xuño e explicación mantemento bici).

Os alumnos que teñan a materia suspensa do curso anterior terán como sistema de recuperación: - Informe favorable do profesor do curso no que se atope xa que é imposible asistir a clases de recuperación. -Traballos escritos ou probas teóricas ao longo do curso sobre os contidos de cada unha das avaliacións do curso anterior (tomando como referencia o currículo establecido no Decreto 133/2007, de 5 de xullo, no curso 2015/2016).

### **Ao proceso**

Orientada a coñecer: ∞ O grao de consecución dos estándares de aprendizaxe propostos. ∞ A vinculación orixinada polo perfil competencial. ∞ A eficacia do que se ensina para poder establecer posibles modificacións. ∞ As situacións da acción didáctica (contidos, actividades de ensino, formas de traballo e formas de agrupar os alumnos). ∞ A importancia das instalacións e o material. ∞ A congruencia entre o nivel previsto dos alumnos e o nivel final. ∞ A congruencia entre a situación didáctica prevista e a que realmente se aplica.

Os medios que empregaremos serán: ∞ Métodos de observación. ∞ Cuestionarios específicos sobre o proceso. ∞ Charlas entre os membros do departamento.

### **Á persoa profesora**

Realizaranse enquisas escritas e anónimas aos alumnos ao final de cada trimestre: dando alternativas de mellora, co obxectivo de que sexan instrutivas para a profesora. Ver anexo: avaliación á profesora).

Avalía según o seguinte criterio: cun 0, o número que corresponda: 1 Nunca; 2 Rara vez; 3 A veces; 4 Xeneralmente; 5 Sempre

Por favor, responde con sinceridade e si non o tes claro non respondas. Muchísimas grazas pola túa colaboración.

#### INTRODUCIÓNS E EXPLICACIÓNS TEÓRICAS

Teñen unha duración acertada	1 2 3 4 5
Os contidos teóricos explicados son suficientes	1 2 3 4 5
Compréndense con facilidade todos os contidos	1 2 3 4 5
A teoría mantén relación coas actividades prácticas realizadas	1 2 3 4 5
A profesora capta a vosa atención	1 2 3 4 5
Expoñe os obxectivos de forma clara	1 2 3 4 5
Realiza unha exposición ordeada e secuencial	1 2 3 4 5
Resolve as dúbidas expostas	1 2 3 4 5
O seu linguaxe verbal é correcto	1 2 3 4 5
O seu linguaxe xestual é correcto	1 2 3 4 5
Móstrase próxima a vos.	1 2 3 4 5
Fomenta a vosa participación	1 2 3 4 5

O material de apoio utilizado é apropiado facilitando a vosa comprensión nas tarefas.	1 2 3 4 5
<b>ACTIVIDADES PRÁCTICAS</b>	
Teñen unha duración acertada	1 2 3 4 5
A música e o material externo utilizado é adecuado para as clases	1 2 3 4 5
As actividades realizadas son motivantes e innovadoras	1 2 3 4 5
A distribución do grupo e ocupación do espazo é adecuado	1 2 3 4 5
Califica de 0 a 10 según o teu interés: Exercicios e xogos de quecemento _____ Probas de avaliación da condición física: _____ Técnicas e exercicios de relaxación e volta a calma: _____ Uso de materiais diversos: _____ Táboa de desenvolvemento de la condición física: _____ Xogos e deportes cooperativos e alternativos: _____ Traballos e exames teóricos: _____	Construción de materiais: _____ Actividades no medio natural _____ Actividades extraescolares e complementarias: _____ Actividades rítmicas, musicais e expresivas: _____ Improvisacións, elaboración de coreografías: _____ Actividades de confianza, cooperación e resolución de conflitos: _____ - Novos contidos: _____
<b>SUXERENCIAS</b>	

Escribe calquera suxerencia que quieras facer (contidos, actividades, material, profesora, etc.). Por favor, se serio/a.

## 5.4. Avaliación semipresencial e non presencial

En caso de ter que levar a cabo una avaliación semipresencial e non presencial, os alumnos serán avaliados cos mesmos instrumentos de avaliación a poder ser sempre utilizando as entregas e a comunicación vía aula virtual do centro. Cando se modifiquen os instrumentos de avaliación os indicadores de logro serán os mesmos para a consecución dos estándares de aprendizaxe.

	E.T	B.C	COMP.CLAVE	ESTÁNDARES	CRITERIOS	INTERDISCIPLINARI EDAD	INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
U.D 1	P, C	1, 2, 3, 4	CMCCT/CSC/ CAA/CSIEE	EB1.1.1/1.2/1.3 EB3.1.1/1.2/1.3/1.4/1.5/1.6 EB3.2.1/2.2/2.3/2.4	B1.1, B3.1, B3.2	Bioloxía e matemáticas	- Bateria test condición física - Autoavaliación individual. - Exame práctico gupal o individual
U.D 2	I,E	1,4	CSC,CAA,CSIE E,CECC	EFB1.1.2/4.1 EFB4.1.1/1.2/1.3/1.4/1.5 EFB4.2.1/2.2/2.3/2.4	B1.1/B1.4, B4.1/B4.2	Bioloxía e matemáticas	- Exame práctico individual.
U.D 3	I,E	1,4	CSC,CAA,CSIE E,CECC	EFB1.1.2/4.1 EFB4.1.1/1.2/1.3/1.4/1.5 EFB4.2.1/2.2/2.3/2.4	B1.1/B1.4, B4.1/B4.2	Bioloxía e matemáticas	- Exame teórico - Exame práctico grupal o traballo individual
U.D 4	C,S	1, 2	CSC, CCEC, CD	EB1.1.1/1.2/1.3 EB2.1.1/1.2/1.3/1.4 EB1.5.1/1.5.2	B1.1, B2.1	Música e Educación Plástica e visual	- Exame práctico grupal o traballo monográfico individual
U.D 5	C,I,E, S	1,4	CSC,CAA,CSIE E,CECC, CSIEE, CMCCT	EFB1.1.2/4.1 EFB4.1.1/1.2/1.3/1.4/1.5 EFB4.2.1/2.2/2.3/2.4 EB.1. 3.1/3.2/3.3 EB.4.1.5	B.1.1/B.1.2, B1.3 B.4.1B1.1/B1.4, B4.1/B4.2	Bioloxía e matemáticas	- Exame práctico individual o suposto teórico práctico.

## CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN EN CASO DE EDUCACIÓN NON PRESENCIAL ATA FINAL DO CURSO

Dentro da materia de Educación Física, a nota establecida cara á avaliación final será aquela nota que o alumno obtivo de media aritmética entre os trimestres calificados de forma presencial.

Na fase non presencial daranse dúas clases de contidos:

1. **Uns contidos de recuperación** *dirixidos soamente a aqueles alumnos que obtiveron unha cualificación negativa coa media aritmética dos trimestres presenciais.* Estes contidos colgaranse na aula virtual para todos os alumnos para obter unha cualificación positiva ao final do curso deberán realizar as tarefas encomendadas coa posibilidade de chegar a máxima puntuación (10). Si non realizan as tarefas de recuperación quedarán co resultado da media aritmética que obtiveron nos trimestres anteriores posto que non se dá por recuperado o contido.
2. **Outros contidos de reforzo e ampliación** *que van dirixidos a todos os alumnos sen excepción,* a nota poderá alcanzar o 10 e fará media co resto dos trimestres para a cualificación final. Este punto estará dividido entre a entrega das tarefas propostas segundo o peso aplicado deste contido cara a cumprir os estándares esenciais que se poden traballar nestas condicións de confinamento dentro da materia.

Instrumentos de avaliación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas de traballo de condición física.</li> <li>• Vídeos de resistencia e forza resistencia.</li> <li>• Edición vídeos de condición física.</li> <li>• Deseño de actividades físicas, xogos e quecementos en espazos cerrados.</li> <li>• Rúbrica contidos comúns.</li> <li>• Cuestionarios.</li> </ul>
----------------------------	---

Convocatoria extraordinaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No caso de ter a materia suspensa por non superar os mínimos entre os trimestres presenciais e non recuperar no terceiro trimestre. Terán que realizar una proba teórico práctica no período correspondente a convocatoria extraordinaria onde se lle tratarán contidos de todo o curso e terá un valor do 100% da puntuación para o curso.</li> </ul>
-----------------------------	---

Actividades de recuperación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrega de traballos o tarefas das unidades de recuperación.</li> <li>• Edición e envío de vídeo ou tarefas de condición física, xogos, quecemento.</li> </ul>
-----------------------------	---

Actividades de recuperación en materia pendiente
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probas teórico- prácticas dos contidos non superados.</li> </ul>

Procedemento sobre o seguimento da programación e a avaliación da propia práctica docente
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faranse reunións de departamento periódicas para o seguimento da programación didáctica.</li> <li>• Para a reunión os membros do departamento empregarán o recurso da videoconferencia.</li> </ul>

## 6.Métodoloxía

Debido á gran variedade de propostas metodolóxicas existentes, a seguinte programación baséase na proposta que fai Antonio D. Galera dentro do seu libro *Manual de Didáctica da Educación Física I e II*, desglosando así os tres tipos de estratexias utilizadas: estratexias instrutivas, estratexias participativas, e estratexias emancipativas.

As estratexias son as combinacións metodolóxicas que leva a cabo o profesor de E.F nas unidades didácticas. Unhas serán máis pechadas limitando a participación decisional e efectora do alumno/a e outras terán un carácter máis aberto onde o alumno/a participará de forma máis activa.

**As estratexias instrutivas:** a maioría das decisións as toma a persoa profesora son adecuadas cando se expón o ensino de tarefas con certo compoñente de risco, ben pola súa complexidade, ben pola súa novidade ou ben polos seus baixos niveis de destreza por parte dos alumnos/as. A finalidade desta estratexia é manter niveis altos de motivación e facilitar o acceso rápido e satisfactorio da actividade. Dentro dalgunhas unidades didácticas tratamos os métodos de mando directo, asignación de tarefas.

**As estratexias participativas:** traspasan parte das decisións aos alumnos/as; Son útiles ao expor tarefas coñecidas, coa finalidade de mellorar a súa aprendizaxe por automatización, ou actividades sen necesidade de control por parte da persoa profesora. Libera en certo xeito os aspectos reguladores e avaliativos. Nas unidades didácticas utilízanse métodos de asignación de tarefas, ensinanza recíproca, traballo grupal cooperativo, ensino en pequenos grupos e autoavaliación.

**As estratexias emancipativas:** onde o papel da profesora queda reducido á función de catalización didáctica, en plano de < case igualdade > cos alumnos/as. Está claro que todas as decisións asumidas polos alumnos/as han de ser responsables e mostrar elevados índices de cohesión e solidariedade no seo do grupo. Os métodos predominantes serán o descubrimento

guiado, a resolución de problemas e o programa individual. A clasificación das tarefas que se levou a cabo nas sesións é a proposta por Famose: definidas, semidefinidas e non definidas.

**Organización grupal:** a base e o traballo en grupo sempre que sexa posible e a busca de contidos motivacionais para unha mellor asimilación deles. Dentro de todas as sesións que forman as quince unidades didácticas, dispoñemos da formación de grupos diversos e heteroxéneos na súa maioría.

A metodoloxía que utilizamos baséase en 6 principios fundamentais:

1. Principio de actividade : os alumnos experimentarán por si mesmos as diferentes situacións motrices. 2. Principio de realidade : as tarefas propostas estarán relacionadas coa súa utilidade práctica. 3. Principio de individualización: as tarefas terán en conta a diversidade dos alumnos. 4. Principio de progresión: partírase do coñecido polos alumnos ata o descoñecido. 5. Principio de interdisciplinidade: contidos relacionados con outras áreas de coñecemento. 6. Principio de motivación: as tarefas serán motivantes para a mellor disposición dos alumnos. Teñen que estar receptivos.

A metodoloxía didáctica adaptarase á ensinanza non presencial ou semipresencial:

Método de ensino	Descrición
Actividades Prácticas Autónomas	Entrega de traballos baseados na resolución de problemas por parte do alumnado. Os contidos desenvolvidos corresponden cos estándares de aprendizaxe e criterios de avaliación temporalizados no período establecido para o desenvolvemento da docencia virtual.
Actividades Prácticas Guiadas	Cuestionario formato pregunta/resposta aberta vencellados. Os contidos desenvolvidos corresponden cos estándares de aprendizaxe e criterios de avaliación a cualificar no período establecido para o desenvolvemento da docencia virtual.
Actividades Prácticas Autónomas	Gravación e edición de vídeos relativos a estándares de aprendizaxe/competencias vencellados/as co eido procedimental da materia.
Actividades teóricas	Proba tipo test obxectiva e pechada relativa a estándares de aprendizaxe/competencias da materia.
Actividades Prácticas Guiadas	Titorización das actividades vía correo electrónico corporativo ou foro AV Sánchez Cantón.

Recursos e materiais a empregar	Descrición
Presentacións Power Point	Deseño, prescrición e identificacións de exercicios, grupos musculares, técnicas ou métodos de adestramento dirixidos a mellora das capacidades físicas básicas orientada a optimización da saúde e a calidade de vida.
Cuestionarios Google Forms	Proba de preguntas /respostas abertas de contidos conceptuais.
Vídeos tutoriais	Vídeos de análise, identificación e execución de exercicios dirixidos a mellora das capacidades físicas básicas orientada a optimización da saúde e a calidade de vida. Elaboración de vídeos por parte do alumnado amosando competencia motriz nos estándares/competencias básicas avaliadas.
Apuntamentos/textos documentais	Documentación elaborada polo profesorado complementaria os contidos desenvolvidos nas sesións prácticas, contidos de eido conceptual vencellados as competencias e estándares avaliados.
Webgrafía	Referencias para a obtención de información rede, seleccionadas e clasificadas polo profesorado coma garante da aportación de información de calidade.

## 7.Necesidades de Apoio Educativo (NEA)

A tendencia cara a unha individualización (personalización) do proceso de ensino é a clave para superar a gran diversidade de caracteres do alumnado, achegando os contidos ás súas capacidades e posibilidades. Nestos cursos non contamos con alumnos que necesiten adaptacións curriculares significativas.

Os casos máis chamativos son: Unha nena que necesitaría adaptación non significativa nas prácticas, debido a súa mobilidade reducida, pero no que se refire a la avaliación non se levaría a adaptación xa que as probas prácticas son sempre grupais e as únicas probas individuais que contan para nota son de carácter teórico. O mesmo pasa cos alumnos con dificultades respiratorias e motoras de tipo leve, nestos casos non temos que realizar adaptación na avaliación. Soamente teremos en conta adaptación nos espazos, materiais, intensidade e recursos dentro das tarefas o actividades das sesións.

Para os alumnos diagnosticados de TDHA se seguirá o protocolo establecido por o departamento de orientación. Neste caso as medidas na material serán:

### 1. Organización do material, instalación e alumnado:

Rutinas establecidas que atenden a:

☞ Organización grupal e individual nas clases: cerca do profesor na explicación dos exercicios. En grupos de máis de dous alumnos que lle dean tranquilidade. Creando un bo clima de traballo (no distraccións) lonxe de estímulos sonoros ou visuais. Material recollido a maior parte do tempo posible hasta o seu uso. A axenda para o alumno con TDAH (instrumento moi útil e imprescindible para a comunicación/información coa familia e levar ao día as súas tarefas). Novas tecnoloxías, onde os familiares poderán comprobar os traballos esixidos ao alumno e os contidos que tratarán nas clases desde edixgal ou o aula virtual. ☞ Organización das tarefas: alternar actividades teóricas co traballo práctico. Segmentar as actividades longas e limitar o seu número. Utilizar reforzos e apoios visuais na instrución oral (lousa explicativa e chifre). compañeiro/a “responsable” que axude nas tarefas.

### 2. Orientacións metodolóxicas:

☞ Comunicación profesor/alumno: normas claras e coherentes coa empatía e con reforzos positivos (eloxios privados e públicos) e apoios visuais na instrución oral. Explicar tarefas de xeito claro e sinxelo, e asegurarse do entendemento de todos. Estratexias para captar a atención inicial como cambios de entoación, xesticulación e dramatización. Manter un ambiente estruturado, motivador e con rutinas predicibles. Negociaranse co alumnado unhas cantas normas de funcionamento (non moitas) e as consecuencias do seu cumprimento e incumprimento. Debe escribilas o propio alumnado (visibles na aula) e deben ser repasadas, con frecuencia, polo conxunto da clase. ☞ Aplicación de métodos, técnicas e estilos de enseñanza: os estilos permisivo ou autoritario son negativos nestes casos. Supervisar frecuentemente a realización, para reforzar positivamente ou para reconducir a execución ou as distraccións. Utilización da maioría de métodos incluídos nas estratexias participativas (apartado 5: metodoloxía).



### 3. Implicación familiar

↪ Entrevistas regulares entre o profesorado e a familia (cada 2 ou 3 semanas); onde se informarán mutuamente dos avances, logros ou estancamentos do alumno.

En relación á atención á diversidade do alumnado terase en conta a organización de actividades reforzo ou apoio e de ampliación, que lles permitirán o seguimento do ritmo da clase ao igual que o resto dos seus compañeiros/as.

Como medidas xerais a ter en conta con este nenos/as establécense as seguintes:

- Axuda individualizada sempre que sexa posible
- Situalos ao lado de nenos/as máis avantaxados
- Atención personalizada en función das necesidades de cada un.
- Procurar que todos os alumnos e alumnas alcancen similares obxectivos, partindo da non discriminación e non separación en función das condicións de cada neno ofrecéndolles a todos eles as mellores condicións.
- Buscaremos a máxima normalidade con propostas o máis cercanas posibles ao currículo ordinario e a maior atención individual. Isto fai máis complexa a nosa labor educativa polo que será preciso contar con recursos humanos, materiais e organizativos. Actividades ou estratexias que se utilizan na aula para atender á diversidade:
- Cambio de orde dos contidos.
- Programación de actividades de repaso.
- Flexibilidade do tempo.
- Organización no ximnasio por grupos: facer grupos heteroxéneos por niveis e con actividades diferentes.
- Utilización de materiais diversos, en función do nivel do alumno: outros libros, tarxetas, xogos didácticos, fichas de reforzo, fichas de ampliación.
- Integración de todo o alumnado na aula.
- Priorizar métodos que favorezan a expresión, a reflexión e a comunicación.
- Ofrecer actividades para que lles permitan conseguir éxito ante o grupo.
- Sempre que se crea preciso o tratamento destes alumnos e alumnas con dificultades farase sempre en coordinación cos profesores especialistas e o equipo de orientación co fin de lograr fomentar o desenvolvemento das súas capacidades físicas, cognitivas e o máis importante é lograr unha integración do alumno na aula e na dinámica da escola.

No caso de alumnado lesionado temporalmente

- Realización de traballos teórico-prácticos de busca da información, realización de fichas de traballo e da sesión.

### No caso de alumnado problemas crónicos

- Realización de unha Adaptación Curricular non significativa contemplando o bagaxe motriz dispoñible e as opcións de traballo co alumnado.

### No caso de alumnado con asma, diabetes, problemas de columna ou cardíacos

- Desenvolverán as mesmas actividades que os compañeiros adaptadas ás súas características particulares e promovendo mecanismos de autocontrol e autovaloración.

## 7.1 Atención a diversidade en situación non presencial

- Ao alumnado de 3º ESO con NEE que precisen da aplicación de medidas extraordinarias de atención a diversidade se lles facilitarán as tarefas de modo tutorial (respondendo as preguntas e adaptándose as dificultades que podan ter, tempo e forma das tarefas) na mensaxería da aula virtual.
- No caso da aparición de alumnado con NNE de carácter extraordinario de xeito sobrevido, resolverase a situación co deseño dunha adaptación curricular significativa ou non significativa e adaptada as características individuais do alumno/a en base a lexislación vixente. O traballo en medida do posible, será o mesmo que para aqueles alumnos lesionados ou confinados nas súas casas.
- No caso da existencia de alumnado con dificultades o acceso a Aula Virtual do centro, contactarase vía telefónica ou vía correo ordinario para o establecemento de medidas extraordinarias de acceso o currículo.

## **8. Actividades a desenvolver en situacións particulares ao longo do curso**

Debido as dificultades deste ano na materia estamos pensando nas saídas dentro das actividades complementarias como parte importante das clases para levar a cabo determinados contidos de orientación, condición física e BTT.

Este curso tampouco pode organizarse un PROXECTO DEPORTIVO DE CENTRO, viable que cumpla o protocolo establecidos polas autoridades no referente as actividades deportivas dentro do marco escolar.

Actividades extraescolares

3ºESO

- Saída BTT senda fluvial Lérez e isla das esculturas o praias Marín. Xuño
- Saída orientación Pazo Lourizan. Maio
- Actividades complementarias

3ºESO

- Saídas ao parque Alameda, corbaceiras para sesións de HIT, parkour, orientación. Xuño.

- Plans e proxectos

## 9. Proxectos Sánchez no curso 20/21

- PAISAXE E SUSTENTABILIDADE. Coordina Humberto Martínez Gargamala , Dtos implicados: Xeografía e Historia e Debuxo. Ligazón a [web proxecto](#)
- CONTRATO PROGRAMA: Mellora do nivel de coñecementos para acadar a escelencia: Coordina Anxos Rial ( Dto. de Lingua Galega e outros).
- **PROGRAMAS DE FORMACIÓN EN CENTROS**
- Consello da muller nova: Coordina dende o Dto. de Ed. Física Anxo Gómez García. As reunións teñen lugar os mércores no horario de recreo na aula de 1º TSAAFD. Ligazón a [curso do CMN](#)
- Clubes de lectura: 1º ESO E 4º ESO: Organizarse unha saída de convivencia con outros clubs de lectura de outros centros. Coordina Anxos Rial, Dto Lingua Galega. Ligazón ao [blog de clubs de lectura do Sánchez.](#)
- Horto escolar: proxecto multidisciplinar aberto a colaboración de todo o profesorado e departamentos. Coordina Francisco Manuel Pérez Carral. - vicedirección. Ligazón a web [Hortiño escolar O Verxel.](#)
- [Actividades literarias no horto escolar](#): varias actividades en sistema de traballo colaborativo en relación coa temática do Horto durante os distintos trimestres. Coordina Anxos Rial, Dto Lingua Galega.
- **Concursos e certames: Confirmar participación este ano...**
- Certamen literario: dto. Lengua Española
- Clube de debate: dto. Ligua Galega / Xeografía e Historia
- Olimpíadas: Matemática, Economía, Física, Química...
- Concurso de Robótica EEI. Vigo
- Pograma ETWINNING: organizado por María José Torres Aboal, Dto. Inglés. Colabora Anxos Rial, Dto. Galego. Intercambio a desenvolver a través das redes sobre temática gastronómica e cultural entre o noso centro e un centro Alemán. Engadido no mes de marzo/2018 (ver continuidade)
- Espazo MAKER / Multidepartamental. J.B Búa
- Clube de ciencia / Multidepartamental. J.B Búa
- Galiciencia:<http://www.galiciencia.com/proxectos-galiciencia-2018/> Multidepartamental. J.B Búa
- stem4youth: <http://www.stem4youth.eu/stem4youth-open-student-competition/> Multidepartamental. J.B Búa

- Ponteciencia:<http://educacion.pontevedra.gal/ponteciencia/> Multidepartamental. J.B Búa

#### **ACTIVIDADES - EVENTOS DE CENTRO INTERDEPARTAMENTAIS:**

- 1º TRIMESTRE, ÚLTIMO DÍA DE CLASE: 12 - 14.30 h. Actividade **TU CARA ME SUENA** / **Org. Grupo de Teatro** / ANPA
- 2º TRIMESTRE: ACTIVIDADES DE ENTROIDO, DATA A DETERMINAR, no pabellon, de 11.30 - 14.30. / **Org. Grupo de Teatro** / ANPA
- 8 DE MARZO, DIA DA MULLER TRABALLADORA: Actividade INTERDEPARTAMENTAL (ver continuidade da realizada no curso pasado)
- [Información incorporada á aula virtual do IES SANCHEZ CANTON](#), páxina de actividades
- Ligazón a [proxectos desenvoltos no curso 17/18](#)

## **10. ANEXOS**

### **DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2020-2021 BREVES ORIENTACIÓNS DE ORGANIZACIÓN PARA IMPARTIR AS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA NA ESO, BACHARELATO E CICLO FORMATIVO (TSEASD), POR MOR DA COVID 19 (CURSO 2020-21)**

1. O Pavillón (aulas de educación física) dividirase en dúas partes; **Pavillón 1** e a parte pegada aos almacéns do material, E **Pavillón 2** parte da pista que está mesmo na entrada ao Pavillón. Cada grupo utilizará sempre a parte de pavillón que teña establecida durante todo o curso, e cada alumno/a utilizará sempre o seu lugar na bancada ónde o sitúe o profesor no primeiro día de clase.
2. Nas dúas primeiras semanas de clase o profesorado de educación física recollerá ao seu alumnado co que teña clase, na súa aula e os baixará ao pavillón pola zona sinalada formando unha ringleira e mantendo a distancia de seguridade.
3. Situado o grupo na porta do pavillón para realizar a súa clase, estes limparán as mans co xel situado nos dispensadores situados na entrada do pavillón. **Non poderán acceder aos vestiarios**, soamente farano co permiso do profesor por mor dunha necesidade importante.
4. O alumnado do grupo que lle toquea parte do **Pavillón 1** entrará en ringleira xirando a esquerda e camiñarán pegados a parede por diante dos vestiarios sen entrar en eles e dirixiranse a seu posto que ten asinado e sinalizado na bancada, unha vez alí sentado

esperará ao seu profesor/a

- O alumnado do grupo que lle toque o **Pavillón 2** entrará directamente en ringleira de fronte as bancadas de esa parte onde unha vez sentados na zona sinalada agardarán ao seu profesor/a.
- O profesorado poderá decidir, si as condición climatolóxicas o permiten, utilizar o Patio exterior das pistas polideportivas: estas terán catro partes .

### **Patio Exterior**

Zona 1 (Ciclo F.)	Zona 2	Zona 3
Zona 4 Cuberta		

- O remate na clase farase escalonadamente e será da seguinte maneira: O curso que esté na parte de **Pavillón 2** rematará a clase **10 minutos antes do toque to timbre** e en grupos de catro entrarán no vestiario a lavar as mans, cambiar a camiseta, zapatillas e secarse con unha toalla. Todo isto de forma moi rápida. Os dous últimos de cada grupo desinfectan antes da entrada dos seguintes. Máximo **1 minuto** .
- O curso que esté na parte **do Pavillón 1** rematarán a clase **5 minutos antes do toque do timbre** , e formando grupos de 4 antes e entrarán a lavar as mans cambiar a camiseta, zapatillas, e secarse con unha toalla. Os dous últimos de cada grupo desinfectan antes da entrada dos seguintes. En ningún caso poderán estar mais de **1 minuto**.
- O limitado material que se usen as clases será **desinfectado** constantemente polo profesorado .O papel utilizado deixarase no interior dos cubos plásticos con pedal establecidos para este cometido.

Pontevedra 23 de setembro de 2020

O Departamento de Educación Física

## ALUMNADO CON ATENCIÓN DOMICILIARIA DE CARÁCTER SOBREVIVIDO

Na metade deste curso 2020/2021 temos unha alumna con atención domiciliar que non precisa adaptación significativa, e non ten problemas físicos para levar a cabo os contidos propostos na programación para su nivel educativo (non hai entrega ningunha de xustificante médico o informe que o acredite).

Os instrumentos de avaliación non presencial son os mesmos que os pedidos aos compañeiros do curso. Os instrumentos de avaliación e as orientacións metodolóxicas levanse a cabo a través da aula virtual, onde a alumna é informada de todo o procedemento a seguir na súa formación e tamén nos indicadores de logro que ten que conseguir en cada unidade dentro das rúbricas de avaliación.

### Plan de traballo para atención domiciliar segundo trimestre

Contidos	Est. aprendizaxe	Propostas de actividades	Onde se atopan	Tempo	Data máxima
<p>- Desenvolvemento de xogos e deportes dirixidos a mellora das manifestacións das capacidades, orientados a mellora da saúde e da calidade de vida.</p> <p>- Visualizar deportes con implementos onde predominen as habilidades de ambos membros (superior e inferior).</p> <p>- Aprender o regulamento e a técnica dos deportes practicados e no practicados no ano vixente.</p> <p>- Experimentar a práctica dos deportes con implementos desde casa cos videoxogos ou con material reciclado.</p> <p>- Comprender regulamento básico e accións deste deportes.</p> <p>- Coñecer a base dos quecementos introductorios nas diferentes sesións dirixidas a deportes individuais e con implementos.</p>	<p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.</p> <p>EFB1.4.1. Identifica as características actividades físico-deportivas e artístico-expresivas das propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p> <p>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</p> <p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexigencia e superación.</p> <p>EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</p>	<p>1. Visionado do vídeo sobre as Olimpíadas.</p> <p>2. Realizar unha Realizar el test de preguntas que se pide para todo o alumnado sobre o vídeo dos xogos olímpicos</p> <p>3. Presentación power point sobre as probas a tratar na clase: <b>Relevos, triple salto, lanzamento de pica.</b> (Dentro da presentación ten que aparecer a alumna realizando un exercicio de adestramento para as disciplinas anteriores, explicando e levando a cabo o exercicio).</p> <p>4. Realizar un resumen dos seguintes regulamentos: Beisbol, Floorball, Voleibol.</p>	AULA VIRTUAL		9 de Febreiro

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	ATENCIÓN DOMICILIARIA UNIDADE 3 3º ESO OLIMPIADAS FREE COVID	1. Cubre todos os apartados que se lle piden no traballo? - explicación, imaxen, descripción de cada proba, envío de vídeo e resúmenes dos deportes pedidos.	2. Realiza unha explicación clara na grabación aportando unha representación técnica do movemento de cada proba (relevos, triple e xabalina). Entendendo que practicou a proba e a experimentou.	3. Na proba de relevos explica claramente como se produce a entrega do testigo, as distancias e o regramento desta.	4. Na proba de triple salto explica como se ten que realzar o salto amosando un exemplo claro, ademais de explicar o reglamento deste.	5. Na proba de lanzamento de xabalina explica as fases do lanzamento e amosa un exemplo claro ademais de explicar o reglamento deste.	6. Explica o reglamento do beisbol coas propias palabras de forma axeitada sin realizar un copia pega, facendo un resúmen entendible para a súa idade e amosando que obtuvo un coñecemento	7. . Explica o reglamento do floorbal coas propias palabras de forma axeitada sin realizar un copia pega, facendo un resúmen entendible para a súa idade e amosando que obtuvo un coñecemento	8. . Explica o reglamento do voleibol coas propias palabras de forma axeitada sin realizar un copia pega, facendo un resúmen entendible para a súa idade e amosando que obtuvo un coñecemento	9. Aporta un traballo limpo e lexible a través dos formatos que se lle piden (power point, word e pdf)	10. Aporta unhas vídeos claros onde se recoñece a súa presenza.	TOTAL	EXPLICACIÓN DAS FALTAS EN CADA APARTADO
2													
3	puntuación												
4	1 punto	apartado correcto COMPLETAMENTE											
5	0 punto	FALTA DE ALGUNHA PARTE O TODO											
6													
7													

Contidos	Est. aprendizaxe	Propostas de actividades	Onde se atopan	Tempo	Data máxima
<p>.Reproducir pasos básicos e secuencias de pasos axustados a unha base musical de danza aeróbica. Diseñar composicións coreográficas grupais adaptadas a unha base musical de danza aeróbica. Coñece e Identificar os conceptos de pulso, aceno, ritmo, frase musicais e bloques no desenvolvemento das producións coreográficas</p>	<p>EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades. EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. EFB2.1.1.Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. EFB2.1.2.Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado. EFB2.1.4.Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Visionado dos apuntes sobre as composicións coreográficas.</li> <li>2. Elixir una parte de una canción cunha duración de 1'30" mínimo e 3' máximo. Podes mixturar varias estrofas para formar unha canción.</li> <li>3. Bailar a canción tendo en conta o aprendido nos apuntes sobre cando realizar os cambios de ritmo.</li> <li>4. Presentar nun vídeo o resultado final para a avaliación dos contidos.</li> </ol>	AULA VIRTUAL		12 Marzo



C11										
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	ATENCIÓN DOMICILIARIA UNIDADE 3 3º ESO OLIMPIADAS FREE COVID	1. O vídeo entregado ten unha duración de máis dun minuto e medio e representa a alumna bailando unha canción de máis dun minuto e medio de duración? <b>1 punto correcta</b> <b>0 puntos falta algo</b>	2. No comezo do vídeo pode observarse a alumna explicando como realizou a coreografía e como levouse a cabo o traballo paso por paso. <b>2 puntos correcta</b> <b>0 puntos falta algo</b>	3. No vídeo observase a alumna diferenciando claramente o estribillo do resto das partes da canción, xa que repite os movementos seguindo o ritmo da música. <b>1 punto correcta. 0 puntos falta algo.</b>	4. No vídeo pode observarse a creatividade da alumna xa que incorpora movementos variados de brazos e pernas alternos sempre seguindo o ritmo da música. <b>2 puntos correcta . 0 puntos falta algo.</b>	5. No vídeo pode observarse a alumna realizando hasta 8 pasos diferentes dentro da coreografía seguindo o ritmo desta. <b>2 puntos correcta.</b> <b>0 puntos falta algo.</b>	6. No vídeo pode onservarse que a alumna sabe diferenciar as partes da música onde se poden realizar os cambios de paso e segue o ritmo nestes cambios. <b>1 punto correcta. 0 puntos falta algo.</b>	7. No vídeo pode observarse que hai un traballo de repetición e constancia a hora de realizar a coreografía, xa que non son pasos improvisados sin axustarse a os tempos. <b>1 punto correcta. 0 puntos falta algo.</b>	TOTAL	EXPLICACIÓN DAS FALTAS EN CADA APARTADO
2										
3	puntuación									
4	2 puntos (pregunta 2, 4,5) 1 punto (pregunta 1, 3,6,7)	apartado correcto COMPLETAMENTE								
5	0 punto	FALTA DE ALGUNHA PARTE O TODO								
6										

## Plan de traballo para atención domiciliaria tercer trimestre

Contidos	Est. aprendizaxe	Propostas de actividades	Onde se atopan	Tempo	data máxima
<p>-Traballar condición física co rodello si pode utilizarse.- Ser capaz de desprazarse no entorno e medio natural cun medio de transporte como a bicicleta. – Coñecer a mecánica da bicicleta e a planificación de rutas desde o instituto e os arredores</p> <p>-Traballar as diferentes capacidades e habilidades motrices que ofrece o mountain bike. - Ser capaz de desprazarse no entorno e medio natural cun medio de transporte como a bicicleta. - Fomentar o uso da bicicleta na cidade e medio natural. –Coñecer os aspectos básicos sobre a técnica e manexo da BTT e a mecánica desta. Participar en saídas de BTT e a súa organización.</p>	<p>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas. EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</p> <p>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Visionado dos vídeos sobre mantemento e reparación de bicicletas (UD 5. Aula virtual)</li> <li>2. Gravación dun vídeo onde se atopa o alumno aplicando os conceptos básicos de mecánica para mantemento da bicicleta (alumno cambiando unha cámara por un pinchazo, limpando a bicicleta e engrasando a cadea da bicicleta).</li> <li>3. Creación de rutas co saída dende o centro educativo explicando os materiais que ten que levar o grupo e cómo ter preparada a bici.</li> </ol>	AULA VIRTUAL		4 Xuño

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	INICIACIÓN	DESPLAZAMIENTO 1 MIN SIN PARAR			DESPLAZAMIENTO ZIG ZAG CONOS			PASAR UN BADÉN			total	
2		1. Inicia pedaleo a la primera sin apoyo pies	2. Mantiene posición equilibrada sin que le venza la bicicleta	3. Realiza menos de tres apoyos durante el recorrido	1. Hace el desplazamiento de forma continua	2. No desplaza ni tira ningún cono en el recorrido	3. Realiza el desplazamiento sin apoyarse en el suelo.	1. Pasa un badén sin apoyar pies	2. No se para durante el recorrido.	3. Pasa el badén por el centro sin evitarlo.		
3												
4												
5												
6	ADAPTACIÓN											
7		1. Desarrolla correctamente cada apartado y sin dejar partes en blanco	2. Elige 5 rutas distintas y viables para ir 18 alumnos juntos	3. Las rutas son las más seguras según las calles transitadas	4. Utiliza uno de los programas pedidos para realizar la representación del mapa y el recorrido	5. Aporta los datos solicitados en todas las rutas (duración, km, participantes y el material)	6. Pone una ruta viable en cuanto a duración, recorrido, y características alumnos.	7. Sigue un orden correcto a la hora de explicar las partes de mecánica.	8. Presentan el trabajo como se le explica en el apartado de inicio.	9. Explican todos los puntos del apartado de mecánica sin que falte ninguno	10. Cubren todos los apartados del trabajo sin dejar ninguno	total
8												
9												

# RÚBRICAS DE AVALIACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

## UD1: VOLTA A NORMALIDADE

### - Exame práctico probas de condición física (CFB)

APELIDOS, NOME	T. BURPEE	L.BALÓN 2K	SALTO HOR.	30 METROS	10 X 5M
	16	4'9	1,7		18
	12	7	1,8		16
	17	7,1	2,05		17,92
	15	4,4	1,82		16,95
	26	5,4	1,6		20
	12	7'5	2		16,64
	8	5	1,4		18
	13	5,9	1,8		19
	17	6,2	1,98		18
	11	8,1	1,8		
	14	6,15	1,97		16,72
	13	5,4	1,73		18,16
	11	7,4	2,1		17,4
	23	5,5	1,7		19,1

TEST BURPEES: Hacer máximo número en un minuto
LANZAMIENTO BALÓN MEDICINAL: Con 2 kg distancia
SALTO HORIZONTAL: Máxima distancia pies juntos
30 M VELOCIDAD: menor tiempo
10 x 5 m: ida y vuelta menor tiempo
FLEXIÓN TRONCO BANCO: mayor distancia

### - Traballo individual de autoavaliación das probas de condición física



#### Autoavaliación das CFB



Debes realizar un pequeno traballo de autoavaliación da túa condición física actual.

Utiliza un arquivo PDF ao que denominarás da seguinte maneira:

autoavaliación.**Nome.Apellido**

Busca na rede algunha imaxe de cada unha das seis probas realizadas en clase. Ao lado de cada imaxe, explica que mide esa proba, e compara o teu resultado nela co dos teus compañeiros da mesma clase, no caso de ser rapaz. Se es unha rapaza fas a comparativa coas túas compañeiras da aula.

A comparativa debe estar redactada facendo ver se o teu resultado é o mellor da clase, o 3º mellor, o peor,....

Deberás redactar unha conclusión final. Por exemplo: "Conclusión: a miña condición física é moi boa porque son a mellor das compañeiras en 4 das probas, e só teño o 2º mellor resultado en flexibilidade e o 3º en 30 metros. Debo seguir facendo actividade física con regularidade para non empeoralala".

	A	B	C	D	E	F
1	Alumnos	1. Cubre todos los apartados pedidos.	2. Describe cada prueba y analiza su actuación en esa prueba.	3. Analiza su resultado en comparación con los compañeros.	4. Entrega un trabajo limpio e legible.	5. Expón una conclusión axeitada.
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

## - Trabajo de condición física alumnado no presencial

### 1. ELEGIR LA CAPACIDAD FÍSICA BÁSICA A LA QUE VA DIRIGIDA. ESPECIFICAR EL TIPO.

FUERZA	FLEXIBILIDAD
VELOCIDAD	RESISTENCIA

Fijarse en que el trabajo de la fuerza es contrario al de flexibilidad y el trabajo de resistencia contrario a la velocidad.

- Explicar la capacidad que escoges y ¿por qué?.
- Concepto de la capacidad.
- Tipos de esa capacidad y elección de uno de ellos.

### 2. ELECCIÓN Y REALIZACIÓN DEL TEST QUE MEJOR MIDE ESTA CAPACIDAD. Anotar datos iniciales.

Ejemplo: Elección de la velocidad cíclica o de desplazamiento. En el test de carrera de 20m realizado el día ....de..... hice 8" 20 en el primer intento y 8"15 en el segundo.

Para mejorar esta marca en 2 semanas de entrenamiento de la velocidad que métodos de entrenamiento escojo (multisaltos para mejorar la potencia de piernas a través de un circuito de 20 min, subida y bajada de cuestas, entrenamiento de velocidad de reacción con estímulo auditivo dado en la prueba.....).

### 3. ELEGIR LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO A REALIZAR PARA MEJORAR. Apuntar los días de entrenamiento y lo que se entrena. En un calendario. 3 días de ejercicio semanal mínimo, para ver cambios. Ejemplo:

Lunes	Miércoles	Viernes
Circuito de multisaltos y fuerza de piernas 30 min. Ver ejercicios.	Subida y bajada de cuestas. Nº de repeticiones, tiempo, descanso, etc.	Velocidad de reacción, salidas y desplazamientos de 20 m.
Circuito de fuerza explosiva piernas con arrastres.....	Salto y velocidad de reacción.	Carreras de 20 m y flexibilidad.

### 4. REALIZAR LOS TEST INICIALES Y COMPROBAR LA MEJORA. El tiempo de entrenamiento depende de la capacidad seleccionada (se coge en menor tiempo la flexibilidad, la fuerza resistencia y en mayor tiempo la fuerza máxima, velocidad y sobre todo la resistencia), la condición física de la persona (si es muy mala mejora más rápido, el cambio es más notable).

### 5. APORTAR DATOS RECOGIDOS SOBRE EL TRABAJO Y PÁGINAS DE INTERÉS:

Páginas web de interés:

<http://roble.pntic.mec.es/jcan0024/planificaci%F3n.pdf>

## - Traballo de alimentación alumnado non presencial

### Traballo Individual (T.I)

Valoración 5 ítems para cada alumno: 2 puntos polo cumprimento total de cada ítem, 1 ó 0,5 puntos polo cumprimento parcial, e 0 si non cumpre ningún. Nel total da puntuación, o máximo será un 10 para calcular o porcentaxe da avaliación.

1. Cubre todos os apartados de forma correcta. (Con datos relevantes e fiables).
2. Calcula as Kcal que consume día a día e as Kcal que gasta aproximadamente.
3. Entrega o traballo no tempo que se lle pide.
4. Entrega un traballo limpo e lexible.
5. Expón una conclusión axeitada sobre o traballo. Chegando a unha conclusión lóxica sobre o seu estilo de vida alimenticia.

[rúbrica UD3 traballo individual.xlsx](#)

### APARTADOS IMPORTANTES

1. CALCULAR O MB (METABOLISMO BASAL INDIVIDUAL)  
 $MB \text{ (mulleres)} = 655 + (9.6 \times \text{peso (Kgr)}) + (1.8 \times \text{altura (cm)}) - (4.7 \times \text{edad})$   
 $MB \text{ (homes)} = 66 + (13.7 \times \text{peso (Kgr)}) + (5 \times \text{altura (cm)}) - (6.5 \times \text{edad})$
2. CUBRIR O CALENDARIO CON CONSUMO DE CALORÍAS DÍA E GASTO RESPECTIVAMENTE.
  - Non práctica exercicio diario: MB x 1,2
  - Si se realiza exercicio lixeiro (de 1 a 3 días a semana): MB x 1,375
  - Si se realiza exercicio moderado (de 3 a 5 días a semana) MB x 1,55
  - Exercicio forte (6-7 días a semana): MB x 1,725
  - Si el exercicio o **entrenamiento aeróbico** forte e ademais se realiza 2 veces por día: MB x 1,9
3. CONCLUSIÓN. Exemplo: Consumo excesivo de calorías tendo en conta o gasto calórico que se realiza, ao contrario, ou equilibrado. Ademais expoñer si na dieta individual predominan uns alimentos outros e si é san ou se descoñece.

### Rúbrica corrección trabajo individual alimentación

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	Alumnos	1. Cubre todos os apartados cn datos fiables.	2. Calcula as Kcal que consume día a día e as Kcal que gasta aproximadamente.	3. Entiende o traballo que se lle pide.	4. Entrega un traballo limpo e lexible.	5. Expón una conclusión axeitada sobre o traballo. Chegando a unha conclusión lóxica sobre o seu estilo de vida alimenticia.	TOTAL						
2							0			puntuación			
3							0			2 puntos	apartado correcto y cubierto		
4							0			1 punto	mayor parte del apartado		
5							0			0,5 puntos	pequeña parte del apartado		
6							0						
7							0						
8							0						
9							0						
10							0						
11							0						
12							0						
13							0						
14							0						
15							0						
16							0						
17							0						
18							0						
19							0						
20							0						

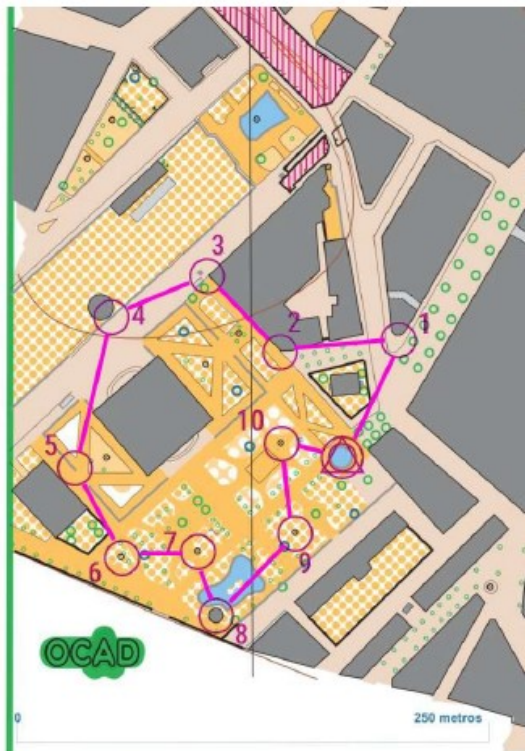
## UD2: ORIENTACIÓN

### - Exame práctico individual

EXAME ORIENTACIÓN 3º ESO

Grupo :

Nome e apelidos:



Desde ... ata	Rumbo	Talonamento
Saída a 1		
1 a 2		
2 a 3		
3 a 4		
4 a 5		
5 a 6		
6 a 7		
7 a 8		
8 a 9		
9 a 10		
Chegada a 10		
10 a 9		
9 a 8		
8 a 7		
7 a 6		
6 a 5		
5 a 4		
4 a 3		
3 a 2		
2 a 1		

## UD 3: OLIMPIADAS

Páxina 1

Engadir

1 **Aneis olímpicos** QUE SIMBOLIZAN OS 5 ANEIS OLÍMPICOS DA BANDEIRA?

Q 1,00

Páxina 2

Engadir

2 **Antorcha** DENDE QUE XOGOS OLÍMPICOS É TRADICIÓN LEVAR A ANTORCHA OLÍMPICA DENDE OLIMPIA ATA A CEREMONI...

Q 1,00

Páxina 3

Engadir

3 **Barcelona 92** ALGUNHA VEZ FOI SEDE DUNS XOGOS OLÍMPICOS DE VERÁN ALGUNHA CIDADE ESPAÑOLA?

Q 1,00

Páxina 4

Engadir

4 **Black Power** EN QUE EDICIÓN DOS XOGOS OLÍMPICOS MODERNOS HOUBO UNHA PROTESTA DE ATLETAS AO RECIBIR A...

Q 1,00

Páxina 5

Engadir

5 **Deus** NA HONRA DE QUE DEUS SE CELEBRABAN OS XOGOS OLÍMPICOS ANTIGOS?

Q 1,00

Páxina 6

Engadir

6 **Jesse Owens** QUE LOGRO HISTÓRICO OBTIVO O ATLETA AMERICANO JESSE OWENS NOS XOGOS OLÍMPICOS DE BERLÍ...

Q 1,00

Páxina 7

Engadir

7 **Medallas** EN QUE XOGOS OLÍMPICOS COMEZARON A ENTREGARSE MEDALLAS AOS PRIMEIROS DE CADA PROBA?

Q 1,00

Páxina 8

Engadir

8 **Mulleres nos X.O.M.** EN QUE XOGOS OLÍMPICOS MODERNOS SE PERMITIU POR PRIMEIRA VEZ A PARTICIPACIÓN DAS MU...

Q 1,00



Páxina 9	Engadir
9 <b>Orixo</b> ONDE XORDEN OS XOGOS OLÍMPICOS DA ANTIGÜIDADE?	Q 1,00
Páxina 10	Engadir
10 <b>Periodo olímpico</b> CADA CANTOS ANOS SE CELEBRAN OS XOGOS OLÍMPICOS?	Q 1,00
Páxina 11	Engadir
11 <b>Persoas que compiten X.O.A.</b> QUE TIPO DE PERSOAS PODÍAN COMPETIR NOS XOGOS OLÍMPICOS DA ANTIGÜIDADE?	Q 1,00
Páxina 12	Engadir
12 <b>Premio X.O.A.</b> CAL ERA O PREMIO QUE SE LLES DABA AOS GAÑADORES DE CADA PROBA NOS XOGOS OLÍMPICOS ANTI...	Q 1,00
Páxina 13	Engadir
13 <b>Primeiros X.O.M.</b> ONDE SE CELEBRARON OS PRIMEIROS XOGOS OLÍMPICOS MODERNOS, E EN QUE ANO?	Q 1,00
Páxina 14	Engadir
14 <b>Primeiros Xogos Antigos</b> EN QUE ANO E ONDE SE CELEBRARON OS PRIMEIROS XOGOS OLÍMPICOS DA ANTIGÜIDADE?	Q 1,00
Páxina 15	Engadir
15 <b>Que son</b> QUE SON OS XOGOS OLÍMPICOS HOXE EN DÍA?	Q 1,00
Páxina 16	Engadir
16 <b>Recuperación dos X.O.M.</b> QUEN FOI O QUE RECUPEROU OS XOGOS OLÍMPICOS A FINAIS DO SÉCULO XIX?	Q 1,00
Páxina 17	Engadir
17 <b>Supresión X.O.A.</b> QUEN E POR QUE RAZÓN SUPRIMIU OS XOGOS OLÍMPICOS ANTIGOS?	Q 1,00
Páxina 18	Engadir
18 <b>Toquio 2020</b> CAL SERÁ A CIDADE QUE ACOLLERÁ OS VINDEIROS XOGOS OLÍMPICOS DE VERÁN?	Q 1,00
<a href="#">Editar a pregunta Supresión X.O.A.</a>	
Páxina 19	Engadir
19 <b>X.O. de inverno</b> CANDO E ONDE SE DISPUTAN OS PRIMEIROS XOGOS OLÍMPICOS DE INVERNO?	Q 1,00
Páxina 20	Engadir
20 <b>Xogos Paralímpicos</b> CANDO E ONDE SE DISPUTARON OS PRIMEIROS XOGOS PARALÍMPICOS?	Q 1,00
	Engadir

## - Exame práctico grupal

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1	ALUMNOS	RELEVOS	TRIPLE SALTO	LANZAMIENTO	BEISBOL	FLOORBALL	VOLEIBOL	TOTAL salto	TOTAL lanza		TABLA BEISBOL	carreras	6 partidos	carreras
2		39,14	5,4	19,4	6	6	1	24,5	103,1		juegos 3A	equip a y b	contra	equipo c y d
3		39,14	6,8	29,7	6	6	1	24,5		juego 1	a	2		
4		39,14	6,9	31,4	6	6	1	24,5			b	1		
5		39,14	5,4	22,6	6	6	1	24,5			c			0
6		37,69	7,3	44	7	7	0	23,8	80,8		d			0
7		37,69	4,6		7	7	0	23,8		juego 2		equipo a y c	contra	equipo b y d
8		37,69	4,4	6	7	7	0	23,8			a	1		
9		37,69	7,5	30,8	7	7	0	23,8			b			2
10		38,22	6	16,4	3	7	2	24,8	96,8		c	3		
11		38,22	5,2	15,5	3	7	2	24,8		d			3	
12		38,22	6,9	33,9	3	7	2	24,8		juego 3		equipo a y d	contra	equipo b y c
13		38,22	6,7	31	3	7	2	24,8			a	0		
14		39,54	14,02	25,9	4	9	1	24,62	52,1		b			0
15		39,54	3,9	10	4	9	1	24,62			c			0
16		39,54	6,7	16,2	4	9	1	24,62		d	0			
17		50,56	5,2	20	20	13	1	29,71	99,8					
18		50,56	5,6	16,6	20	13	1	29,71						
19		50,56	7,8	21	20	13	1	29,71		juegos 3B		equip ab1	contra	equipo b2c
20		50,56	5,86	26,2	20	13	1	29,71			a	0		
21		50,56	5,25	16	20	13	1	29,71			b1 Roi y V.Fortes	0		
22		54,86	4,9	12,7	10	9	2	27,6	78,3		b2 Mar, Alb,Adri			1
23		54,86	4,9	15	10	9	2	27,6		c			2	
24		54,86	5,3	12,3	10	9	2	27,6		juego 1		equipo ab2	contra	equipo cb1
25		54,86	5	19,3	10	9	2	27,6			a	3		

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
	RESULTADOS PRUEBAS DE GRUPO								TOTAL colectivo	RESULTADO PRUEBA INDIVIDUAL	TOTAL individual	RESULTADO O PARTE PRÁCTICA	TOTAL nota práctica	RESULTADO O PARTE TEÓRICA	TOTAL nota teórico	NOTA FINAL UD	
	ALUMNO	RELEVO	TRIPLE	LANZAMIENTOS	BEISBOL	FLOORBALL	VOLEY		75%		25%	80%		20%			
3																	
4																	
5																	
6	1		2	2	4	3	3	4	5,6	9	2,25	7,88	6,30		0,00	6,30	
7	2		2	2	4	3	3	4	5,6	9	2,25	7,88	6,30	8,5	1,70	8,00	
8	3		2	2	4	3	3	4	5,6	9	2,25	7,88	6,30	9	1,80	8,10	
9	4		2	2	4	3	3	4	5,6	10	2,5	8,13	6,50	10	2,00	8,50	
10	5		4	4	3	4	4	1	6,3	10	2,5	8,75	7,00	10	2,00	9,00	
11	6		4	4	3	4	4	1	6,3	10	2,5	8,75	7,00	8	1,60	8,60	
12	7		4	4	3	4	4	1	6,3	10	2,5	8,75	7,00	9	1,80	8,80	
13	8		4	4	3	4	4	1	6,3	10	2,5	8,75	7,00	9	1,80	8,80	
14	9		3	3	3	4	3	3	5,9	10	2,5	8,44	6,75	9,5	1,90	8,65	
15	10		3	3	3	4	3	3	5,9	10	2,5	8,44	6,75	10	2,00	8,75	
16	11		3	3	3	4	3	3	5,9	10	2,5	8,44	6,75	9	1,80	8,55	
17	12		3	3	3	4	3	3	5,9	7	1,75	7,69	6,15	7,5	1,50	7,65	
18	13		3	1	2	2	2	2	3,8	10	2,5	6,25	5,00	10	2,00	7,00	
19	14		3	1	2	2	2	2	3,8	10	2,5	6,25	5,00	8,5	1,70	6,70	
20	15		3	1	2	2	2	2	3,8	10	2,5	6,25	5,00	10	2,00	7,00	
21	16		3	1	2	2	2	2	3,8	10	2,5	6,25	5,00	5	1,00	6,00	
22																	

## UD4: DANZAS DO MUNDO E REXIÓNS DANCE

### - Exame práctico grupal

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
		1. Tiene una actitud participativa en todo momento durante las sesiones dedicadas a la composición coreografía, aportando ideas sin pasar del contenido.	2. Aprende la coreografía y le pone entusiasmo dentro del grupo	3. Sigue el ritmo o si lo pierde lo recupera.	4. Tiene una actitud de querer aprender el contenido y lo demuestra durante el baile y las clases.	5. Aporta pasos nuevos, movimientos. Actitud muy cooperativa.				
1	Alumnos									
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8									puntuación	
9									2 puntos	apartado correcto y cubierto
10									1 punto	mayor parte del apartado
11									0,5 puntos	pequeña parte del apartado
12										
13										
14										
15										
16										

## UD 5: BTT E SENDEIRISMO

### - Exame práctico individual

EXAMEN UNIDAD BTT

EXAMEN 2ºESO

PRÁCTICO

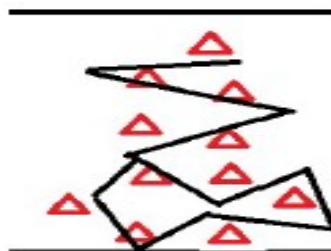
3 ESTACIONES CON LA BICI (3 PERSONAS A LA VEZ) Se dará un punto a mayores si cumple todos para la consecución del 10.

1. IDA RECTA AL FINAL SIN BAJAR Y VUELTA CAMBIANDO MARCHAS (SE LE PONE CUESTA PAR VER CAMBIO DE PIÑONES). EN EL PATIO SUBIDA Y BAJADA CUESTA PASANDO ALREDEDOR CONO.



PUNTUACIÓN: 1 PUNTO SI NO SE BAJA EN ESTA ESTACIÓN, 1 PUNTO SI CAMBIA MARCHAS CORRECTAMENTE, 1 PUNTO SI REALIZA EL RECORRIDO.

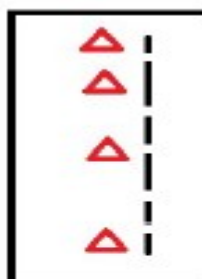
2. ZIGZAG ENTRE CONOS Y CON GIRO



PUNTUACIÓN: 1 PUNTO SI HACE ZIGZAG SIN SALTARSE CONOS, 1 PUNTO SI NO TOCA CONOS HACIENDO ZIGZAG, 1 PUNTO SI NO SE BAJA DURANTE EL RECORRIDO.

EXAMEN UNIDAD BTT

3. HABILIDAD CON UNA MANO Y OTRA Y MIRANDO ATRÁS. LÍNEA RECTA Y FRENAR EN VARIOS PUNTOS.



PUNTUACIÓN: 1 PUNTO SI ES CAPAZ DE SOLTAR LA MANO, 1 PUNTO SI DICE NUMERO DEDOS CORRECTOS AL MIRAR ATRÁS, 1 PUNTO SI NO SE BAJA DURANTE LA ACCIÓN.

PRÁCTICO LESIONADOS

ESTAMOS PLANEANDO UNA RUTA PARA TODA LA CLASE. EXPLICA UNA DE LAS RUTAS QUE PODEMOS HACER DESDE EL CENTRO. Distancia, alumnos, qué llevar, etc.

CÓMO CAMBIAS UNA RUEDA, REGULAS SILLÍN Y ENGRASAS CADENA, EXPLICA PASO A PASO.

1 PUNTO CADA EXPLICACIÓN CORRECTA (3 PUNTOS)

1 PUNTO SI SABE PLANIFICAR RUTA

1 PUNTO SI EXPLICA UNA ACTIVIDAD DE LAS QUE REALIZAMOS EN CLASE CON LOS COMPAÑEROS.

- Rúbrica evaluación examen práctico

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1		Cuesta y marchas				zigzag conos		habilidad con manos, vista y frenos				total
2	ALUMNOS	1. no se baja	2. marchas bien	3. recorrido entero	1. zigzag completo	2. no se baja	3. no toca conos	1. capaz soltar con ambas manos	2. nº dedos correctos	3. no se baja	cumple todo	nota
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

## - Rúbrica evaluación examen práctico lesionados e aqueles que aprenden a montar

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	INICIACIÓN	DESPLAZAMIENTO 1 MIN SIN PARAR			DESPLAZAMIENTO ZIG ZAG CONOS			PASAR UN BADÉN			total	
2		1. Inicia pedaleo a la primera sin apoyos pies	2. Mantiene posición equilibrada sin que le venza la bicicleta	3. Realiza menos de tres apoyos durante el recorrido	1. Hace el desplazamiento de forma continua	2. No desplaza ni tira ningún cono en el recorrido	3. Realiza el desplazamiento sin apoyarse en el suelo.	1. Pasa un badén sin apoyar pies	2. No se para durante el recorrido.	3. Pasa el badén por el centro sin evitarlo.		
3												
4												
5												
6	ADAPTACIÓN											
7		1. Desarrolla correctamente cada apartado y sin dejar partes en blanco	2. Elige 5 rutas distintas y viables para ir 18 alumnos juntos	3. Las rutas son las más seguras según las calles transitadas	4. Utiliza uno de los programas pedidos para realizar la representación del mapa y el recorrido	5. Aporta los datos solicitados en todas las rutas (duración, km, participantes y el material)	6. Pone una ruta viable en cuanto a duración, recorrido, y características alumnos.	7. Sigue un orden correcto a la hora de explicar las partes de mecánica.	8. Presentan el trabajo como se le explica en el apartado de inicio.	9. Explican todos los puntos del apartado de mecánica sin que falte ninguno importante.	10. Cubren todos los apartados del trabajo sin dejar ninguno	total
8												
9												
10												

## - Examen supuesto práctico lesionados

### TRABAJO UNIDAD DIDÁCTICA BTT

El siguiente trabajo se llevará a cabo por parte de los lesionados que no puedan venir a las rutas durante las salidas de las que formará parte la unidad de BTT. La tarea se escribirá y desarrollará completamente en hojas con formato Word.

La finalidad del trabajo es realizar una guía de rutas que se puedan realizar con la bicicleta por la zona de Pontevedra ciudad y alrededores con inicio en el IES Sánchez Cantón.

#### TAREA 1 (PRIMERA PARTE)

- Vista vídeo sobre la puesta a punto de la bici de montaña antes de salir a hacer una ruta o una carrera y cuenta los apartados que hay que seguir, resumiéndolos.

#### APARTADOS:

1. Ajustar la altura del sillín:
2. Engrasar la cadena:
3. Cambiar pinchazo en rueda delantera y trasera:
4. Mantenimiento de los frenos, ajustar frenos en V:

- Busca 5 rutas circulares o de ida y vuelta que se puedan realizar desde la salida propuesta (IES Sánchez Cantón). Anota las rutas para desarrollar a fondo en las siguientes tareas. URL aula virtual.

1. Ruta 1:

2. Ruta 2:

3. Ruta 3:

4. Ruta 4:

5. Ruta 5:

#### TAREA 2 (SEGUNDA PARTE) Ruta 1, 2, 3, 4 Y 5

- Busca las 5 rutas de acceso desde el IES y pon toda la información referente a esa ruta. Después ve a [google maps](#) o a [cycle.travel](#) y haz una captura de pantalla donde entre la ruta. Abre la captura de pantalla en [paint](#) y traza el recorrido con el editor y resaltándolo en un color que destaque.
- Pon un apartado con la duración de la ruta, los kilómetros, el número de participantes (los alumnos de clase), y el material que hay que llevar para las salidas.
- salidas:

#### EJEMPLO DE TAREA REALIZADA (SALIDA POR CAMPO DE GOLF DE MEIS)



Es la más fácil de toda la red, comienza junto al aparcamiento y al punto de acogida y rodea el [Campo de Golf](#).

A lo largo de su recorrido de casi 7 km se puede disfrutar de magníficas panorámicas, tanto de las [rias de Pontevedra](#) y de [Arousa](#), como de las sierras de **O Morrazo** y de **O Barbanza**. Algunos de los tramos discurren entre bosques de pinos por lo que es fácil encontrar setas o ver caballos en estado ~~semi~~-salvaje paseando entre los árboles. Un lugar digno de parada es el área recreativa **O Castro**, en el término municipal de [Boyo](#), donde la belleza del entorno se incrementa por las vistas del mar. En las proximidades de la aldea de [A Escusa](#) y de su curro, en el lugar de [Tras do Foxo](#), la ruta comparte brevemente el trazado con la ruta 10.

#### RUTA CIRCULAR

SALIDA	APARCAMIENTO CAMPO GOLF MEIS	ALTURA MÁXIMA 520m	DES. ACUM POSITIVA 120m	DIFFICULTAD BAJA	ALTURA MIN 415
LLEGADA	APARCAMIENTO CAMPO GOLF MEIS	PENDIENTE MÁX 12,5%	DISTANCIA 6,8 KM	TIEMPO 40 MIN	ALTIMETROS 50

# TABOAS EXCEL DE AVALIACIÓN

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1							NOTAS		
2	Alumnos	nota UD1(1)	nota UD 1(2)	nota UD1(3)	nota UD 1	nota UD2	100%	NOTA FINAL	REDONDEO
3		8,00	8,00	7,52	7,84	8,00	7,92	7,92	8,00
4		8,00	8,00	8,97	8,32	8,00	8,16	8,16	8,00
5		8,00	8,00	8,48	8,16	9,00	8,58	8,58	8,00
6		8,00	8,00	4,13	6,71	8,00	7,36	7,36	7,00
7		8,00	8,00	8,97	8,32	9,00	8,66	8,66	9,00
8		8,00	8,00	8,97	8,32	9,00	8,66	8,66	9,00
9		8,00	8,00	8,00	8,00	9,00	8,50	8,50	8,00
10		8,00	8,00	8,48	8,16	9,00	8,58	8,58	8,00
11		8,00	8,00	8,97	8,32	9,00	8,66	8,66	9,00
12		6,00	6,00	3,10	5,03	6,00	5,52	5,52	5,00
13		8,00	8,00	6,07	7,36	7,00	7,18	7,18	7,00
14		8,00	8,00	4,13	6,71	7,00	6,86	6,86	7,00
15		8,00	8,00	4,13	6,71	9,00	7,86	7,86	8,00
16		8,00	8,00	4,13	6,71	7,00	6,86	6,86	7,00
17		8,00	8,00	8,97	8,32	9,00	8,66	8,66	9,00
18		8,00	8,00	8,97	8,32	9,00	8,66	8,66	9,00
19		8,00	8,00	8,00	8,00	9,00	8,50	8,50	8,00
20									
21									
22									
23									
24									
25									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1	ALUMNOS	E.P.G Flex y vel	E.P.G.Res	E.P.G.F	T.I test	90%	E.P.G nota	10%	E.1.1.1	T.I test	80%	E.P.G nota	20%	E.1.1.2
2		8	8	8	9	8,1	8	0,8	8,9	9	7,2	8	1,6	8,8
3		8	8	8	0	0	8	0,8	0,8	0	0	8	1,6	1,6
4		8	8	8	0	0	8	0,8	0,8	0	0	8	1,6	1,6
5		8	8	8	10	9	8	0,8	9,8	10	8	8	1,6	9,6
6		8	8	8	0	0	8	0,8	0,8	0	0	8	1,6	1,6
7		8	8	8	5	4,5	8	0,8	5,3	5	4	8	1,6	5,6
8		8	8	8	9	8,1	8	0,8	8,9	9	7,2	8	1,6	8,8
9		8	8	8	9	8,1	8	0,8	8,9	9	7,2	8	1,6	8,8
10		8	8	8	10	9	8	0,8	9,8	10	8	8	1,6	9,6
11					0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12		8	8	8	0	0	8	0,8	0,8	0	0	8	1,6	1,6
13		8	8	8	0	0	8	0,8	0,8	0	0	8	1,6	1,6
14		8	8	8	9	8,1	8	0,8	8,9	9	7,2	8	1,6	8,8
15		8	8	8	9	8,1	8	0,8	8,9	9	7,2	8	1,6	8,8
16		8	8	8	10	9	8	0,8	9,8	10	8	8	1,6	9,6

O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC
T.I test	50%	E.P.G nota	50%	E.1.1.3	T.I test	50%	E.P.G nota	50%	E.3.1.1	T.I test	70%	E.P.G nota	30%	E.3.1.2
9	4,5	8	4	8,5	9	4,5	8	4	8,5	9	6,3	8	2,4	8,7
0	0	8	4	4	0	0	8	4	4	0	0	8	2,4	2,4
0	0	8	4	4	0	0	8	4	4	0	0	8	2,4	2,4
10	5	8	4	9	10	5	8	4	9	10	7	8	2,4	9,4
0	0	8	4	4	0	0	8	4	4	0	0	8	2,4	2,4
5	2,5	8	4	6,5	5	2,5	8	4	6,5	5	3,5	8	2,4	5,9
9	4,5	8	4	8,5	9	4,5	8	4	8,5	9	6,3	8	2,4	8,7
9	4,5	8	4	8,5	9	4,5	8	4	8,5	9	6,3	8	2,4	8,7
10	5	8	4	9	10	5	8	4	9	10	7	8	2,4	9,4
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	8	4	4	0	0	8	4	4	0	0	8	2,4	2,4
0	0	8	4	4	0	0	8	4	4	0	0	8	2,4	2,4
9	4,5	8	4	8,5	9	4,5	8	4	8,5	9	6,3	8	2,4	8,7
9	4,5	8	4	8,5	9	4,5	8	4	8,5	9	6,3	8	2,4	8,7
10	5	8	4	9	10	5	8	4	9	10	7	8	2,4	9,4

AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR
T.I test	50%	E.P.G nota	50%	E.3.1.3	T.I test	20%	E.P.G nota	80%	E.3.1.4	T.I test	20%	E.P.G nota	80%	E.3.1.5
9	4,5	8	4	8,5	9	1,8	8	6,4	8,2	9	1,8	8	6,4	8,2
0	0	8	4	4	0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	6,4	6,4
0	0	8	4	4	0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	6,4	6,4
10	5	8	4	9	10	2	8	6,4	8,4	10	2	8	6,4	8,4
0	0	8	4	4	0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	6,4	6,4
5	2,5	8	4	6,5	5	1	8	6,4	7,4	5	1	8	6,4	7,4
9	4,5	8	4	8,5	9	1,8	8	6,4	8,2	9	1,8	8	6,4	8,2
9	4,5	8	4	8,5	9	1,8	8	6,4	8,2	9	1,8	8	6,4	8,2
10	5	8	4	9	10	2	8	6,4	8,4	10	2	8	6,4	8,4
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	8	4	4	0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	6,4	6,4
0	0	8	4	4	0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	6,4	6,4
9	4,5	8	4	8,5	9	1,8	8	6,4	8,2	9	1,8	8	6,4	8,2
9	4,5	8	4	8,5	9	1,8	8	6,4	8,2	9	1,8	8	6,4	8,2
10	5	8	4	9	10	2	8	6,4	8,4	10	2	8	6,4	8,4

AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB	BC	BD	BE	BF	BG
T.I test	20%	E.P.G nota	80%	E.3.1.6	T.I test	20%	E.P.G nota	80%	E.3.2.1	T.I test	20%	E.P.G nota	80%	E.3.2.2
9	1,8	8	6,4	8,2	9	1,8	8	6,4	8,2	9	1,8	8	6,4	8,2
0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	6,4	6,4
0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	6,4	6,4
10	2	8	6,4	8,4	10	2	8	6,4	8,4	10	2	8	6,4	8,4
0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	6,4	6,4
5	1	8	6,4	7,4	5	1	8	6,4	7,4	5	1	8	6,4	7,4
9	1,8	8	6,4	8,2	9	1,8	8	6,4	8,2	9	1,8	8	6,4	8,2
9	1,8	8	6,4	8,2	9	1,8	8	6,4	8,2	9	1,8	8	6,4	8,2
10	2	8	6,4	8,4	10	2	8	6,4	8,4	10	2	8	6,4	8,4
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	6,4	6,4
0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	6,4	6,4
9	1,8	8	6,4	8,2	9	1,8	8	6,4	8,2	9	1,8	8	6,4	8,2
9	1,8	8	6,4	8,2	9	1,8	8	6,4	8,2	9	1,8	8	6,4	8,2
10	2	8	6,4	8,4	10	2	8	6,4	8,4	10	2	8	6,4	8,4

BH	BI	BJ	BK	BL	BM	BN	BO	BP	BQ	BR
T.I test	20%	E.P.G nota	80%	E.3.2.3	T.I test	80%	E.P.G	20%	E.3.2.4	NOTA UNIDAD
9	1,8	8	6,4	8,2	9	7,2	8	1,6	8,8	8,425
0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	1,6	1,6	4,6
0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	1,6	1,6	4,6
10	2	8	6,4	8,4	10	8	8	1,6	9,6	8,85
0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	1,6	1,6	4,6
5	1	8	6,4	7,4	5	4	8	1,6	5,6	6,725
9	1,8	8	6,4	8,2	9	7,2	8	1,6	8,8	8,425
9	1,8	8	6,4	8,2	9	7,2	8	1,6	8,8	8,425
10	2	8	6,4	8,4	10	8	8	1,6	9,6	8,85
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	1,6	1,6	4,6
0	0	8	6,4	6,4	0	0	8	1,6	1,6	4,6
9	1,8	8	6,4	8,2	9	7,2	8	1,6	8,8	8,425
9	1,8	8	6,4	8,2	9	7,2	8	1,6	8,8	8,425
10	2	8	6,4	8,4	10	8	8	1,6	9,6	8,85

	A	B	C	D	E	F	G
1	Alumnos	1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre	nota final	REDONDEO	
2		7,92	9,22141818		5 7,38028754	7	
3		8,16	8,94732727		6 7,70281279	8	
4		8,58	9,4396		7 8,34005185	8	
5		7,36	6,92		4 6,09185185	6	
6		8,66	9,36181818		3 7,0076431	7	
7		8,66	9,445		8 8,70203704	9	
8		8,50	9,57869091		9 9,0262303	9	
9		8,58	9,46		9 9,01351852	9	
10		8,66	9,63869091		4 7,43326734	7	
11		5,52	8,26363636		6 6,59343434	6	
12		7,18	9,42050909		7 7,86609562	8	
13		6,86	9,56369091		8 8,13974882	8	
14		7,86	8,13778182		3 6,33111246	6	
15		6,86	9,56232727		9 8,47262761	8	
16		8,66	9,67954545		7 8,44688552	9	
17		8,66	9,6496		6 8,10357037	8	
18		8,50	9,48323636		5 7,66107879	8	