

# PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA IES XOSÉ NEIRA VILAS 2022/2023

## NORMATIVA

Programación LOMCE feita baixo as pautas do Decreto 86/2015 e o Capítulo V da Resolución do 29 de Maio de 2019 (DOG do 11 de xuño).

# INDICE

A.-INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN.

B.-CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE. CONCRECIÓN QUE RECOLLA A RELACIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES DA MATERIA QUE FORMAN PARTE DOS PERFÍS COMPETENCIAIS. (2º e 4º da ESO)

C.-CONCRECIÓN DOS OBXETIVOS PARA OS CURSOS 2º e 4º da ESO.

D.-CONCRECIÓN PARA CADA ESTÁNDAR DE APRENDIZAXE AVALIABLE DE:

- 1.- Temporalización.
- 2.- Grao mínimo de consecución para superar a materia.
- 3.- Procedementos e instrumentos de avaliación.

E.- CONCRECIÓN METODOLÓXICAS QUE REQUIRE A MATERIA.

F.- MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAIAN UTILIZAR.

G.- CRITERIOS SOBRE A AVALIACIÓN: CUALIFICACIÓN DO ALUMNADO PRESENCIAL E NON PRESENCIAL.

- Criterios de cualificación para ensino presencial
- Criterios de cualificación para ensino non presencial.

H.- ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES.

I.- MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.

J.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES PROGRAMADAS POR CADA DEPARTAMENTO DIDÁCTICO.

K.- INFORMACIÓN.

L.- PROGRAMACIÓN 2º BACHARELATO: ACTIVIDADE FÍSICA E DEPORTES

## A. INTRODUCCION E CONTEXTUALIZACIÓN.

O centro está situado en Perillo, dentro do concello de Oleiros, nunha zona claramente urbana.

Ten cerca unha piscina municipal, anque este ano non é posible a súa utilización como en anos pasados, e está preto da praia de Santa Cristina, cun paseo que permite traballar tanto na area como fóra.

Desgraciadamente, as estatísticas advírtennos que os alumnos nestas idades, e especialmente as mozas, abandonan paulatinamente calquera intento de actividade física e/ou deportiva.

Moitos son os exemplos que poderíamos pór, pero non hai máis que ver cando dende o departamento de Educación Física organízanse encontros deportivos entre diversos institutos a gran resposta que teñen entre os alumnos, sendo frecuentes comentarios como: “é que non temos nin idea de xogar”, “deberíamos de practicar máis a miúdo”, “deberíamos de organizar isto máis veces”, “estaría ben todas as tardes poder practicar un pouco”, “cando temos tempo libre vemos a tele”...e todo isto o marxe do resultado competitivo, que non debe ser fin, pero si medio para romper esta monotonía xeracional.

Do mesmo xeito que se fixo nos cursos anteriores non se utilizará libro de texto.

É preciso elaborar un material persoal do profesor para cada contido, que se axuste ao máximo á liña que leva, centrándose no importante, e incidindo naqueles aspectos que o profesional queira suxerir, e non ao revés, revisando ano a ano a bibliografía existente.

As actividades complementarias e extraescolares, son outro dous cabalos de batalla diarios. En moitos casos ausente por falta de iniciativa, noutros infravaloradas e criticadas por incidir na normal marcha académica do curso.

A nosa materia é unha das áreas que máis facilmente poden colaborar nestes aspectos de xeito definitivo, especialmente no relacionado co medio natural, saúde e actividades deportivas específicas en contornas non próximas. É máis, a nosa materia é a única ao que este tipo de actividades véñenlle dadas e incluídas dentro dos contidos propios da programación. Desta forma botamos en falta actividades concentradas fóra da contorna escolar e nas que se fusionen intereses de área con obxectivos transversais, traballables facilmente dende un punto de vista interdisciplinar polas materias que colaboren a tal fin.

Os contidos escollidos para a realización do proxecto son aqueles que pola súa facilidade futura para se desenvolver, poidan levarse máis comodamente a terreo de lecer e tempo libre.

Para rematar e non menos importante, destacar a gran incongruencia entre os obxectivos e contidos asociados á nosa materia e o tempo de traballo semanal.

Como sabemos é de dous módulos de 50 minutos á semana. É imposible lograr obxectivos tales como mellorar a condición física, crear hábitos de saúde, lograr dominio técnico sobre deportes colectivos, individuais ou de adversario, lograr os efectos beneficiosos sobre o organismo da práctica habitual e programada de actividades físicas, lograr que utilicen o seu tempo de lecer cun mínimo de calidade, etc... en tan pouco tempo.

A posibilidade de incidir en modificacións funcionais en tan pouco tempo á semana é imposible. Xa se sabe dende hai anos en teoría do adestramento.

No caso propio deste instituto as instalacións aínda impiden máis o traballo, xa que non contamos cun espazo cuberto coas dimensións mínimas para albergar a clases con elevado número de alumnado.

Este curso o departamento de Educación Física está formado por dúas persoas:

- Sandra Otero Rodríguez, profesora que impartirá 14 horas nos niveis de 1º, 4º da ESO e 1º e 2º de Bacharelato.
- Isabel Moar Gayoso. Xefa de departamento e imparte 18 horas de clase en 2º e 3º da ESO e 1º de bacharelato.

Podemos ter en conta tamén, distintas consideracións xerais que inciden na programación, que son as seguintes:

- A primeira e a máis importante é o precario estado das instalacións específicas para impartir a materia. A pesares das cartas remitidas outros anos dende a dirección do centro ós organismos competentes non se fixo ningunha mellora.
- Temos que facer constar este ano a mellora da instalación do ximnasio, co pintado das paredes e o vernizado do chan, así coma da eliminación das espadeiras da parede frontal, facendo a estancia moito máis agradable e práctica para a impartición da materia. De todas maneiras, temos que remarcar que a problemática céntrase na inexistencia dun polideportivo cuberto para dar as clases. De feito reflicte unha situación increíble, anacrónica, descontextualizada dentro dun país e neste caso dun concello de certo grao de benestar e de calidade de vida. A porcentaxe de choivas, néboa, frío anual nesta zona é tan grande, que pretender desenvolver a programación en dúas pistas polideportivas descubertas de 20 por 40 metros resulta un crebacabezas e é indignante para o profesional da educación física e para o alumnado no século XXI. Aínda que o tempo o permita, o alumeadado da pista non funciona e nas primeiras horas da mañá aínda é noite a meirande parte dos meses do curso.
- A única instalación cuberta é un ximnasio cuberto de 12 por 16 metros, pero cunha altura e dimensións inadecuadas para calquera deporte colectivo, de raqueta, etc. Dicur obviamente que as súas dimensións en ningún modo poden substituír os dunha pista polideportiva. Varias clases pódense “salvar” nesta instalación, pero que soporte toda a carga da programación coas condicións exteriores mencionadas é imposible.
- Como tampouco existe un almacén amplo para gardar o material dentro do ximnasio. Actualmente adaptouse unha zona debaixo das escaleiras de acceso a planta sótano, conseguindo unha pequena mellora no almacenamento do material, de pequenas dimensións, pero que non suple por completo a necesidade dun almacenamento de todo o material nun mesmo lugar.

## **B.- CONTRIBUCION AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE. CONCRECIÓN QUE RECOLLA A RELACIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES DA MATERIA QUE FORMAN PARTE DOS PERFÍS COMPETENCIAIS: OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN e ESTÁNDARES de APRENDIZAXE.**

Entendemos por competencias básicas como a capacidade de pór en práctica de forma integrada, en contexto e situacións diversas, os coñecementos, as habilidades e as actitudes persoais adquiridas. Este concepto de competencia inclúe tanto os saberes como as habilidades e as actitudes. Vai máis aló do saber e do saber facer, incluíndo o saber ser e estar.

Teñen un carácter básico, e son aquelas competencias que un alumno debe desenvolver ao finalizar o ensino obrigatorio para poder lograr a súa realización persoal. Ao incluílas dentro do currículo preténdese integrar as diferentes aprendizaxes, tanto formais (incorporadas ás diferentes materias) como as non formais.

Cada unha das materias específicas contribúe ao desenvolvemento de diferentes competencias e, ao mesmo tempo, cada unha das competencias básicas alcanzarase como consecuencia do traballo en varias materias ao unísono.

Debemos remarcar, tal como recolle o decreto 133/2007 que regula os ensinos da educación secundaria adaptadas á comunidade galega que, á marxe deste traballo dende cada materia para lograr traballar estas competencias, débese completar con diversas medidas organizativas e funcionais, entre as que destaca de xeito claro a planificación de actividades complementarias e extraescolares que, como sabemos, constitúe un punto de apoio aos contidos da programación da Educación física, establecéndose así unha relación directa e clara.

Identifícanse sete competencias clave:

- En comunicación lingüística
- Competencia matemática e competencias básicas en Ciencias e Tecnoloxía
- Aprender a aprender
- Competencia dixital
- Competencia social e cívica
- Sentido da iniciativa e espírito emprendedor
- Conciencia e expresións culturais

De xeito máis xenérico:

Respecto da competencia da **conciencia e expresións culturais** debemos ter en conta que o corpo humano constitúe unha peza crave na interrelación da persoa coa contorna e a educación física está directamente comprometida coa adquisición do máximo estado de benestar físico, mental e social posible, nunha contorna saudable. A saúde como referencia fundamental maniféstase a través de respostas motoras variables que se corresponden coa esixencia de continuos axustes corporais adaptados ás condicións da contorna.

A educación física ten que adaptarse ao medio onde se desenvolven programas e contidos que a contorna social e cultural demanda.

Coñecemento tamén de materiais, técnicas e criterios específicos previos á realización de actividades fora do espazo/aula que garantan por unha banda a seguridade, e por outro o enriquecemento dos contidos.

A través da Educación física, proporciónanse coñecementos e destrezas sobre determinados hábitos saudables e de utilización de calidade do tempo de lecer, que acompañarán aos mozos máis aló da etapa obrigatoria.

Ademais, achega criterios para o mantemento e mellora da condición física, sobre todo daquelas calidades físicas asociadas á saúde, tanto condicionais como coordinativas: resistencia cardiovascular, forza-resistencia, flexibilidade, coordinación, equilibrio etc.

Por outra banda, colabora e sensibiliza nun uso responsable do medio natural a través das actividades físicas realizadas tanto na natureza, como nunha contorna máis urbana.

A expresión de ideas ou sentimentos de forma creativa contribúe mediante a exploración e utilización das posibilidades e recursos expresivos do corpo e o movemento.

Á adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde as experiencias sensoriais e emocionais propias das actividades da expresión corporal. Doutra banda, o coñecemento das manifestacións lúdicas, deportivas e de expresión corporal propias doutras culturas axuda á adquisición dunha actitude aberta cara á diversidade cultural, fomentando unha visión crítica ante a violencia no deporte ou actividades físico deportivas no seu amplo espectro, ou outras situacións contrarias á dignidade humana que poidan producirse. A súa aplicación farase a través de propostas rítmicas expresivas, individuais ou en grupo, así como a través da visualización de actividades deportivas ou de expresión corporal de alto nivel.

A Educación Física axuda tamén á competencia **matemática e competencia básica en Ciencias e Tecnoloxía** porque todos os deportes colectivos inclúen fundamentos tácticos e técnicos baseados en leis físicas e matemáticas, por exemplo os sistemas tácticos en fútbol ou os cálculos matemáticos e biomecánicos no golpeo de tenis.

A Educación física expón situacións especialmente favorables á adquisición da competencia **social e cívica**. As actividades físicas, propias desta materia, son un medio eficaz para facilitar a integración e fomentar o respecto, á vez que contribúen ao desenvolvemento da cooperación, a igualdade e o traballo en equipo.

A práctica e a organización das actividades deportivas colectivas esixen a integración nun proxecto común, e a aceptación das diferenzas e limitacións dos participantes, seguindo normas democráticas na organización do grupo e asumindo cada integrante as súas propias responsabilidades. O cumprimento das normas e regulamentos que rexen as actividades deportivas colaboran na aceptación dos códigos de conduta propios dunha sociedade. Establécense así dinámicas persoais e grupais a través do propio corpo, en situacións de oposición/cooperación, preservando e fomentando os valores deportivos máis esenciais. Regras e normas establecidas polo grupo na práctica das modalidades deportivas, respectando tanto á contorna como aos participantes, materiais etc. Edifícanse así saberes sociais e deportivos que permiten establecer relacións construtivas que facilitan a integración dos alumnos na sociedade/grupo. Proponse así formar un alumno activo a través dunha educación física que teña en conta o espazo social no que se desenvolve, capaz de analizar con ollo crítico o conxunto de espectáculos, manifestacións, valores e actitudes que viran en torno ao deporte como expresión cultural para analizar a realidade social onde vivimos, seleccionando información e procesándoa obtendo análises persoais que o acheguen a unha cultura deportiva na cal o deporte está ao servizo do ser humano e no que as palabras como satisfacción, autonomía, confianza, auto concepto, autoestima, esforzo, traballo en equipo, superación, imaxe axustada de si mesmo, aceptación do grao de competencia, aceptación das limitacións etc, sexan un referente.

Axúdanos tamén a integrar alumnos con necesidades especiais, contribuíndo a darlles un sitio nesta sociedade.

Esta competencia tamén relaciona o dereito que toda a cidadanía ten respecto da saúde coa promoción da actividade física durante o período escolar buscando hábitos saudables para

sempre máis a longo prazo. O sedentarismo é un problema importante da saúde pública, como o é tamén os hábitos alimenticios e a progresiva obesidade non saudable.

A educación física axuda de forma destacable á consecución de autonomía e iniciativa persoal, fundamentalmente en dous sentidos. Por unha banda, se outorga protagonismo ao alumnado en aspectos de organización individual e colectiva de xornadas e actividades físicas e deportivas ou de ritmo, e en aspectos de planificación de actividades para a mellora da súa condición física.

Doutra banda, faino na medida en que enfronta ao alumnado a situacións nas que debe manifestar auto superación, perseveranza e actitude positiva ante tarefas de certa dificultade técnica ou na mellora do propio nivel de condición física, responsabilidade e honestidade na aplicación das regras e capacidade de aceptación dos diferentes niveis de condición física e de execución motriz dentro do grupo.

O ensino das diferentes propostas motoras, a través de xogos, deportes, actividades no medio natural ou no desenvolvemento da condición física, expresión corporal etc.; orientámolo cara á formación dun ser, cidadán autónomo capaz de decidir, relacionar executar e reflexionar sobre as súas actuacións e transferir o traballo dentro do aula a outros espazos persoais de recreación, lecer e tempo libre.

A competencia **dixital** se traballa nesta asignatura coa utilización das novas tecnoloxías aplicadas á actividade física e o deporte.

A Educación física axuda á consecución da competencia para **aprender a aprender** ao ofrecer recursos para a planificación de determinadas actividades físicas a partir dun proceso de experimentación. Todo iso permite que o alumnado sexa capaz de regular a súa propia aprendizaxe e práctica da actividade física no seu tempo libre, de forma organizada e estruturada. Así mesmo, desenvolve habilidades para o traballo en equipo en diferentes actividades deportivas e expresivas colectivas e contribúe a adquirir aprendizaxes técnicas, estratéxicos e tácticos que son xeneralizables para varias actividades deportivas e expresivas.

Á adquisición da competencia en **comunicación lingüística** a materia contribúe, como o resto, ofrecendo unha variedade de intercambios comunicativos e a través do vocabulario específico que achega. Do mesmo xeito a través do uso do corpo como vehículo de sensacións, accións, transmitindo estados de ánimo, sinais, configurando as bases da linguaxe corporal e comunicación xestual.

Para rematar como medio habitual para transmitir os coñecementos adquiridos e que por motivos de incapacitacións físicas ou sinxelamente por un nivel moi reducido de dominio motriz non logramos adquirir a través da práctica físico motriz. Non podemos realizalo, pero sabemos explicalo, ver os erros, analízalo etc.

A competencia en **sentido da iniciativa e espírito emprendedor** é unha das competencias máis importantes desta materia. A través do exercicio físico os alumnos acadan unha capacidade para elixir e planificar a súa actividade física no seu tempo de lecer.

## B.1. 2º de ESO

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
b m g	<p>B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.</p> <p>B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</p>	<p>B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</p>	<p>EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p>	<p>CSC CMCCT</p>
			<p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</p>	<p>CSC CAA</p>
			<p>EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.</p>	<p>CSC</p>
M n a b c d l g	<p>B1.3. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	<p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.</p>	<p>EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p>	<p>CSC</p>
			<p>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.</p>	<p>CSC</p>
			<p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p>	<p>CSC</p>
M a	B1.6. Posibilidades do contorno próximo	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrece	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno	CSC



	Educación Física. 2º de ESO			
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
c d g l ñ	<p>como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p> <p>B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p>	<p>cen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.</p>	<p>para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</p>	
			<p>EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p>	<p>CSC</p>
			<p>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.</p>	<p>CSC</p>
M n g	<p>B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</p> <p>B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p> <p>B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p>	<p>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, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>	<p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p>	<p>CSIEE CSC</p>
			<p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p>	<p>CSIEE</p>
			<p>EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</p>	<p>CSIEE</p>
H i g	<p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para pro-</p>	<p>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no</p>	<p>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar</p>	<p>CD CCL</p>

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
e b m ñ o	curar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.  B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	
			EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CAA CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
N m b g l d ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas e acrobáticas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.  B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.  B2.3. Realización de xogos de carácter recreativo e popular.	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas e acrobáticas utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC
			EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais ximnásticos e acrobáticos axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	CCEC
			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de xogos sinxelos, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	CCEC
			EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
M	B3.1. Condición física.		EFB3.1.1. Analiza de	CMCCT

	Educación Física. 2º de ESO			
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
f b g	<p>Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p> <p>B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</p> <p>B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</p> <p>B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</p> <p>B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</p>	B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	
			EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	CMCCT
			EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	CMCCT
			EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	CMCCT
			EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para auto avaliar os factores da condición física.	CMCCT
			EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	CMCCT CSC
			B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das ca-	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva

	Educación Física. 2º de ESO			
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
b	<p>pacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>	<p>da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</p>	<p>enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p>	
			<p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p>	CAA
			<p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p>	CAA CSIEE
			<p>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</p>	CAA
	Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas			
A b g m	<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. (Bádminton)</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.</p>	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas en bádminton.</p>	CAA CSIEE
			<p>EFB4.1.2. Autoevalúa a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p>	CAA CSIEE
			<p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p>	CAA CSIEE

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	CAA CSIEE
			EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	CAA CSIEE
A b d g m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.  B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. (Balonmán e Voleibol)	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis 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 facilitadas.	CAA CSIEE
			EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas en Balonmán e Voleibol)	CAA CSIEE
			EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	CAA CSIEE

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CAA CSIEE

## B.2. 4º de ESO

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física			
B g m	B1.1. Diseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.  B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.	B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.	EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	CSC
			EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.	CSC
			EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia	CSC

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			motriz.	
a b c d g m	B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.	B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.	EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	CSC
			EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.	CSC
			EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.	CSC
a b c d e g m ñ	B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos saeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.	EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.	CSC
			EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.	CSC CCEC
			EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como	CSC

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			desde o de espectador/a.	
a b g m	<p>B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.</p> <p>B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.</p> <p>B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</p>	B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevenindo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.	EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	CSIEE
			EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	CSIEE
			EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.	CSIEE
a b c d g m	<p>B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</p> <p>B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</p> <p>B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.</p> <p>B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</p>	B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.	EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.	CSC
			EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	CSC
b e g h i m	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar infor-	B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar	EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utili-	CD CCL



Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
ñ o	macións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacións coa saúde.	informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.	zando recursos tecnolóxicos.	
			EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	CD CCL
			EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	CD CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
b d g l m n ñ	B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade. (aerobic)	B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.	EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.	CCEC
			EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.	CCEC
			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
b f g h m	<p>B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.</p> <p>B3.2. Actividade física e saúde.</p> <p>B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.</p> <p>B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.</p>	B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.	EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	CMCCT
			EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	CMCCT
			EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.	CMCCT
			EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	CMCCT
b g m	<p>B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala.</p> <p>B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e</p>	B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.	EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	CMCCT
			EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	CMCCT
			EFB3.2.3. Aplica os pro-	CMCCT

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.		cedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.	
			EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándolas coa saúde.	CMCCT
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
a b g m	B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. B.4.2 Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas respectando os regulamentos específicos do fútbol, bádminon e o hóckei	B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.  B4.2. Realizar actividades motoras relacionadas co fútbol, bádminon e o hóckei e os seus valores de xogo limpo.	EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.	CAA CSIEE
			EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	CAA CSIEE
			EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	CAA CSIEE
a b c d g	B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas,	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas activi-	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou	CAA CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
m	<p>tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</p> <p>B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.</p>	dades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	anticipándose ás accións da persoa adversaria.	
			EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.	CAA CSIEE
			EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.	CAA CSIEE
			EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	CAA CSIEE
			EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.	CAA CSIEE
			EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	CAA CSIEE

	Educación Física. 4º de ESO			
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
f g m	B4.4. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas alternativas . (Deportes alternativos)	B4.3. Recoñecer certos deportes non habituais na nosa sociedade e utilízalos coma alternativa os máis comúns e coñecidos.	EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas dos deportes alternativos.	CSC CMCCT

## C.- CONCRECIÓN DOS OBTIVOS PARA O CURSO.

Como xa diéramos na introducción desta proposta didáctica e recollen os últimos decretos da Consellería, na sociedade actual, síntese a necesidade de incorporar á cultura e á educación, aqueles coñecementos que, relacionados co corpo e coa actividade motriz, melloran a nosa calidade de vida e desenvolvemento persoal. Na actualidade é necesario exercitar o corpo e relacionarse co medio a través do movemento.

O desenvolvemento integral do individuo inclúe todo aquilo que potencia o desenvolvemento das súas capacidades e habilidades motrices, a adquisición de coñecementos desta conducta, asumindo actitudes, valores e normas relativas ós seus movementos.

A escasa actividade física no actual sistema de vida (vehículos, máquinas, vivendas máis pequenas, ordenadores, ect.) fai que as actividades que se realizan neste área sexan cada vez máis importantes para manter un equilibrio psicofísico e ocupar o tempo de lecer.

O corpo e o movemento son os eixes básicos da nosa programación. O corpo e o movemento como valor intrínseco e tamén como medios para lograr outros obxectivos (saúde, ocio, relacións interpersoais, coñecemento doutras culturas, etc.)

A educación física atinxe diferentes funcións: coñecemento anatómico funcional, estética e expresiva, comunicativa e de relación, hixiénica, agonística, catártica e pracenteira.

As liñas de actuación desta etapa concréntanse en:

- Educación no coidado do corpo e da saúde
- Educación para a mellora corporal.
- Educación para a mellora da forma física
- Educación da utilización constructiva do ocio mediante a práctica de actividades recreativas e deportivas individuais e colectivas.

O deporte, ten o valor social de ser a forma máis habitual de entender e practicar a actividade física no noso contexto social e cultural. Pero, aínda que a valoración social da práctica deportiva corresponde a formulacións competitivas, selectivas e restrinxidas a unha soa especialidade, que non son compatibles con carácter educativo do currículo escolar. O deporte nesta área debe ter un carácter aberto, sen que a participación se supedite ás características de sexo, niveis de habilidade ou outros criterios de discriminación, e non corresponde a fórmulas competitivas, selectivas e restrinxidas a unha soa especialidade. O que non significa desterrar a competición das nosas clases, senon utilizala con criterios educativos.

As actividades deixan de ter un sentido tan recreativo como en primaria, e oriéntase cara a saúde, as habilidades específicas, as cualidades motrices, as actividades no medio natural e as de ritmo e expresión, todas nun marco socializador.

Todo isto é unha aplicación nesta área dos obxectivos xerais de etapa que como primeiro nivel de concreción márcanos unha liña a seguir. Nesta etapa o alumno deberá acadar os seguintes obxectivos:

## **Obxectivos da Educación secundaria obrigatoria.**

A Educación secundaria obrigatoria contribuirá a desenrolar nos alumnos e alumnas as capacidades que lles permitan:

- a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ós demais, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e grupos, exercitarse no diálogo afianzando os dereitos humanos como valores comúns dunha sociedade plural e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.
- b) Desenrolar e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas do aprendizaxe e como medio de desenrolo persoal.
- c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres.
- d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en tódolos ámbitos da personalidade e nas súas relacións cos demais, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo, os comportamentos sexistas e resolver pacificamente os conflitos.
- e) Desenrolar destrezas básicas na utilización das fontes de información para, con sentido crítico, adquirir novos coñecementos. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.
- f) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado que estruturase en distintas disciplinas, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas nos diversos campos do coñecemento e da experiencia.
- g) Desenrolar o espírito emprendedor e a confianza en sí 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 castelá e na lingua galega, textos e mensaxes complexos, e iniciarse no coñecemento, a lectura e o estudo da literatura.
- i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de xeito apropiada.
- j) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e a historia propias e dos demais, así como o patrimonio artístico e cultural.
- k) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o dos outros, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer el desenrolo 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, contribuindo á súa conservación e mellora.

l) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das distintas manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación

m) coñecer e valorar aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar n súa conservación e mellora, respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e as persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto ó exercicio deste dereito.

ñ) Coñecer e valorar a importancia do uso do idioma galego como elemento fundamental para o mantemento da identidade galega.

### **Obxectivos da Educación Física**

O ensino da Educación física nesta etapa terá como finalidade o desenvolvemento das seguintes capacidades:

1. Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva.
2. Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.
3. Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoesixencia na súa execución.
4. Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer as necesidades en relación ás capacidades físicas e habilidades específicas a partir da valoración do nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuindo á súa conservación.
7. Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais, colectivas e de adversario, aplicando os fundamentos regulamentarios técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.
8. Mostrar habilidades e actitudes sociais de respecto, traballo en equipo e deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferenzas culturais, sociais e de habilidade.
9. Practicar e deseñar actividades expresivas con ou sen base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa.



10. Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.

O desenvolvemento harmónico e integral do ser humano leva ineludiblemente a inclusión na formación dos mozos daqueles ensinamentos que potencian o desenvolvemento das capacidades e habilidades motrices, profundando no significado que adquiren no comportamento humano, e asumindo determinadas actitudes. A secundaria obrigatoria debe contribuír non só a desenvolver as capacidades instrumentais e a xerar hábitos de práctica continuada da actividade física, senón que, ademais, debe vinculala a unha escala de valores, actitudes e normas, e ao coñecemento dos efectos que ten sobre o desenvolvemento persoal, contribuíndo desta forma ao logro dos obxectivos xerais da etapa.

O enfoque desta materia, ten un carácter integrador e inclúe unha multiplicidade de funcións: cognitivas, expresivas, comunicativas e de benestar. Por unha banda, o movemento é un dos instrumentos cognitivos fundamentais da persoa, tanto para coñecerse a si mesma como para explorar e estruturar a súa contorna inmediata. Por medio da organización das súas percepcións sensomotrices, tómase conciencia do propio corpo e do mundo que rodea, pero ademais, mediante o movemento, mellórase a propia capacidade motriz en diferentes situacións e para distintos fins e actividades, permitindo ata demostrar destrezas e superar dificultades.

Doutra banda, en tanto que a persoa utiliza o seu corpo e o seu movemento corporal para relacionarse cos demais, non só no xogo e o deporte, senón en xeral en toda clase de actividades físicas, a materia favorece a consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación e expresión.

Igualmente, a través do exercicio físico contribúese á conservación e mellora da saúde e o estado físico, á prevención de determinadas enfermidades e disfuncións e ao equilibrio psíquico, na medida en que as persoas, a través do mesmo liberan tensións, realizan actividades de lecer, e gozan do seu propio movemento e da súa eficacia corporal. Todo iso resulta ata máis necesario dado o seu papel para compensar as restricións do medio e o sedentarismo habitual da sociedade actual. A materia de Educación física actúa neste sentido como factor de prevención de primeira orde.

O corpo e o movemento son, xa que logo, os eixos básicos nos que se centra a acción educativa nesta materia. Trátase, por unha banda, da educación do corpo e o movemento no sentido da mellora das calidades físicas e motrices e con iso da consolidación de hábitos saudables. E por outro, da educación a través do corpo e o movemento para adquirir competencias de carácter afectivo e de relación, necesarias para a vida en sociedade.

## **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS XENERAIS:**

1. Coñecer as bases do adestramento e a súa aplicación ao desenvolvemento da condición física.
2. Valorar o desenvolvemento do nivel de condición física propio e a súa relación cos hábitos de condutas positivas e negativas, as súas consecuencias e implicacións para a saúde e a calidade de vida.
3. Deseñar e organizar actividades, individualmente ou en grupo, que contribúan ao desenvolvemento físico-motor e socio-afectivo.
4. Identificar os aspectos técnicos e tácticos básicos dos distintos deportes.
5. Utilizar as propias habilidades expresivas como medio de relación e comunicación cos demais.
6. Elixir e participar en actividades físico-deportivas con independencia do nivel de destreza alcanzado.
7. Respeitar o medio natural e favorecer a súa conservación.
8. Desenvolver actitudes de autoesixencia e superación.
9. Mostrar actitudes de cooperación e respecto na práctica das actividades físico deportivas.
10. Adoptar os hábitos de saúde axustados para a práctica da propia actividade física, sendo coherente cos coñecementos adquiridos e as necesidades do propio corpo.
11. Adaptar as habilidades específicas a situacións reais de xogo, resolvendo problemas de decisión individuais e colectivos.
12. Apreciar os elementos estéticos e plásticos do deporte, independentemente de quen o realice e do seu ámbito de práctica.
13. Elaborar actividades e tarefas xerais e específicas de arrefecemento válidas para calquera deporte.
14. Comprender o funcionamento básico do corpo humano e dos cambios provocados pola práctica do exercicio físico.
15. Dominar e superar os medos ante situacións de dificultade e perigo.

## **4º ESO**

### **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS:**

1. Comprender os mecanismos orgánicos de adaptación ao esforzo en desenvolvemento das distintas capacidades físicas e establecer relacións coa propia experiencia.
2. Profundar na aplicación dos diferentes métodos e sistemas de adestramento das capacidades físicas.
3. Comprender e utilizar os principios do adestramento aplicándoos ao desenvolvemento de programas persoais de condición física.
4. Planificar e realizar de forma autónoma actividades físicas que impliquen mellora no rendemento físico-motor.
5. Participar activamente en manifestacións físico-deportivas fóse do centro escolar, contribuindo ao desenvolvemento social.
6. Perfeccionar utilizar con eficacia as habilidades específicas dos deportes practicados tanto no ámbito recreativo como no competitivo.
7. Dominar as habilidades ou técnicas básicas para o desenvolvemento de actividades no medio natural.

8. Fomentar actitudes de cooperación e respecto na práctica físico-deportiva.
9. Utilizar de forma consciente os recursos expresivos para mellorar a relación cos demais.
10. Respetar o medio ambiente e favorecer a súa conservación.
11. Recoñecemento dos valores culturais propios.
12. Desenvolver actitudes de autoesixencia e superación.

**D.- CONCRECIÓN PARA CADA ESTÁNDAR DE APRENDIZAXE AVALIABLE DE:**

## 1º.- TEMPORALIZACIÓN

### TEMPORALIZACIÓN DE 2º ESO

TEMPORALIZACIÓN	UNIDADE DIDACTICA	Nº DE SESIONS	Nº SESIONS TOTAL
1ª AVALIACIÓN	MELLORO A MIÑA CONDICIÓ FISICA	8	+/-20
	DEPORTES DE RAQUETA BADMINTON I	12	
2ª AVALIACIÓN	MELLORO A MIÑA CONDICIÓ FISICA	10	+/-22
	INICIACIÓN O VOLEIBOL I	5	
	ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS E ACROBACIAS	5	
3ª AVALIACIÓN	MELLORO A MIÑA CONDICIÓ FISICA	10	+/-20
	XOGOS TRADICIONAIS	4	
	BALONMÁN I	6	
	PAS (Protocolo Básico de actuación)	1	

**TEMPORALIZACION DE 4º ESO**

<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>UNIDADE DIDACTICA</b>	<b>Nº DE SESIONS</b>	<b>Nº SESIONS TOTAL</b>
1ª AVALIACION	MELLORO A MIÑA CONDICION FISICA	10	+/-22
	ACTIVIDADES CON BASE MUSICAL: AEROBIC II	6	
	INICIACIÓN O FÚTBOL	6	
2ª AVALIACION	MELLORO A MIÑA CONDICION FISICA	8	+/-20
	BADMINTON II	8	
	XOGOS POPULARES	4	
3ª AVALIACION	MELLORO A MIÑA CONDICION FISICA	7	+/-20
	HOCKEY	4	
	DEPORTES ALTERNATIVOS	4	
	ACROSPORT	4	
	PAS	1	

## **2º.- GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA. MINIMOS 2º ESO**

- .Coñecer as principais partes do corpo que compón o aparello locomotor. Principais músculos, articulacións e ósos vistos en clase. Localización.
- .Manter unha carreira de 1 km. sen parar, cun ritmo propio para cada alumno.
- .Realizar e/ou explicar os métodos de desenvolvemento das calidades físicas referidos na unidade didáctica de condición física traballados en clase.
- .Identificar, realizar e/ou describir tarefas realizadas en clase que traballen os contidos e obxectivos das diferentes unidades didácticas traballadas en clase, de xeito, recoñecendo os factores base vistos e explicados que determinan a súa realización.
- .Saber tomarse a frecuencia cardíaca como medio de control da actividade FCB e FCM.
- . Coñecer que frecuencia cardíaca corresponde a cada tipo de exercicio.
- . Ser capaz de realizar un quecemento, explicando a súa función e as partes que o compón, diferenciando as tarefas de estiramientos das de mobilidade articular, e dirixindo o dun compañeiro. Descrición e debuxo.
- .Lograr capacidades de esforzo (adaptadas ás características e potencial de cada alumno) de auto esixencia, superación esforzo persoal, mellorando a situación individual inicial de partida ao comezo de cada unidade didáctica.
- .Coñecer e/ou explicar os tipos de bote en baloncesto, utilizándoos no momento adecuado en función da súa utilidade. (Curso anterior).
- .Coñecer e aplicar en situación de xogo o regulamento básico do baloncesto. (curso anterior)
- .Identificar e/ou aplicar cando se ataca e cando se defende con intencionalidade táctica, en función do balón, adversarios e compañeiros, progresando polo campo, nos deportes de equipo. (Curso anterior)
- .Realizar os golpes básicos do bádminton.
- .Coñecer e aplicar en situación de xogo as normas básicas do bádminton.
- . Identificar nos fundamentos dos deportes colectivos e/ou aplicar cando se ataca e cando se defende con intencionalidade táctica, en función do balón, adversarios e compañeiros, progresando polo campo.
- .Adoptar e/ou coñecer a actitude corporal base para desprazarse polo campo.
- .Realizar adecuadamente e/ou explicar os elementos técnicos, tácticos, así como sistemas defensivos e de ataque, de balonmán e traballados en clase.
- . Coñecer e aplicar en situación de xogo o regulamento do balonmán.
- . Coñecer e realizar elementos ximnásticos básicos e unilos na súa realización: volteo cara adiante, cara atrás, roda lateral, equilibrio invertido, equilibrio de cabeza, xiros, elementos de enlace,...
- .Coñecer e practicar 3 xogos tradicionais.
- .Coñecer e aplicar a técnica básica de voleibol: toque de dedos, mano baixa y saque mano baixa.
- . Coñecer e aplicar en situación de xogo o regulamento do voleibol.
- . Ser capaz de realizar un protocolo básico de actuación (PAS).

## MINIMOS 4º ESO

- . Conseguir obxectivos mínimos sobre os contidos actitudinais reflectidos na avaliación xeral da materia.
- . Ser capaz de describir tarefas cunha finalidade concreta sobre os contidos traballados en clase.
- . Lograr a capacidade de esforzo (adaptada ás características e potencial de cada alumno) de autoesixencia, superación e esforzo persoal, mellorando a situación individual inicial de partida ao comezo da unidade didáctica.
- . Identificar, realizar e/ou describir tarefas realizadas en clase que traballen os contidos e obxectivos das diferentes unidades didácticas.
- . Principais músculos, articulacións e ósos vistos en clase. Movementos de cada articulación. Localización.
- . Coñecer a estrutura básica do músculo.
- . Realizar e/ou explicar os métodos de desenvolvemento das calidades físicas referidos na unidade didáctica de condición física traballados en clase.
- . Planificar a actividade física persoal durante o tempo determinado na U.D para mellorar a condición física baixo parámetros de saúde e calidade.
- . Manter unha carreira continua 1 km sen parar, cun ritmo propio para cada alumno.
- . Ser capaz de realizar un quecemento de xeito autónomo, explicando a súa función e as partes que o compón, diferenciando as tarefas de estiramientos das de mobilidade articular, dirixindo o quecemento de toda a clase marcando as pautas, ritmo e tarefas a realizar. Descrición e debuxo.
- . Coñecer de xeito sinxelo as vías enerxéticas principais.
- . Realizar e/ou explicar os elementos técnicos do fútbol traballados en clase detectando os erros dun mesmo ou de compañeiros.
- . Realizar e/ou explicar os elementos técnicos do Hóckey, traballados en clase detectando os erros dun mesmo ou de compañeiros.
- . Aplicar e/ou explicar os elementos de táctica individual sobre o bádminon traballados en clase e aplicar o regulamente de xogo.
- . Coñecer os aspectos básicos vistos en clase sobre dieta e saúde, relacionándoo coas vías enerxéticas, principios inmediatos e actividade física.
- . Representar en grupo unha composición expresiva mediante o Acrosport ou Aerobic, traballando a condición física de xeito paralelo.
- . Coñecer e practicar 4 xogos populares.
- . Coñecer os datos básicos e a importancia dos xogos olímpicos da antigüidade e dos modernos.
- . Ser capaz de consolidar coñecementos teórico-prácticos das habilidades ximnásticas e de acroximnasia.
- . Ser capaz de consolidar coñecementos teórico-prácticos das habilidades de xogos alternativos: brilé, fútbol gaélico, fútbol-tenis, ultimate...
- . Ser capaz de realizar un protocolo básico de primeiros auxilios.

### **3º.- PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.**

#### **Avaliación do alumno.**

As intencións da avaliación no marco do proceso educativo que plantexa a nosa labor, busca valorar os tres elementos que interveñen no proceso ensinanza-aprendizaxe: avaliación do alumno, avaliación do profesor e avaliación do proceso da acción didáctica.

O modo de avaliación que utilizaremos é o de Avaliación Formativa por trimestre. Esta forma de avaliar nos permite introducir correccións que facilitan o logro dos obxectivos intermedios de cada unidade didáctica e de cada nivel educativo para a mellora do proceso de ensinanza-aprendizaxe. De aí que os principais medios sexan a observación sistemática do alumno observando e valorando as actividades que o alumno desenrola. O ideal será, sempre que o número de alumnos o permita é o fuxir de probas de avaliación; pero como este feito é certamente difícil, faise necesaria a aplicación periódica de probas específicas para medir e valorar aspectos concretos do proceso educativo.

### **E.- CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS QUE REQUIRE A MATERIA.**

#### **METODOLOXIA EDUCACION FISICA**

##### **ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE**

- .Diagnóstico/coñecemento previo.
- .Introdución/motivación
- .Desenvolvo/Aprendizaxe
- .Consolidación /Reforzo
- .Resume/síntese
- .Profundización/ampliación
- .Avaliación

Fundamentalmente ao comezo de cada Unidade Didáctica traballaremos actividades de diagnóstico e coñecemento previo, así como algunha de introdución e motivación.

No caso de traballar un contido dando o curso anterior a outro nivel, deberemos realizar varias sesións de consolidación e reforzo co fin de que o alumno recorde o traballado con anterioridade, sentando a base necesaria para progresar e alcanzar os novos obxectivos, relacionados cos anteriores, pero moito máis ambiciosos

##### **ESTRATEGIAS METODOLOGICAS**

- ESTILO ENSINO
- .Asignación de Tarefas
- .Descubrimento guiado
- .Mando directo
- .Resolución de problemas



A riqueza de contidos da nosa materia posibilita utilizar a maioría, ata ir variándoos en función dos contidos e ritmos de aprendizaxe. No en tanto, as estratexias utilizadas deben sinalarse para cada sesión que compón a Unidade Didáctica.

De xeito xeral dicir que utilizaremos fundamentalmente o mando directo e a resolución de problemas principalmente. O tempo é tan pouco en educación física que é o máis aconsellable, aínda que é certo que en determinado momento poden utilizar os estilos menos directivos fomentando así a experimentación mais creativa, activa e significativa ao estudante.

#### - TIPO DE PRÁCTICA

.Masiva

.Distributiva

A riqueza de contidos da nosa materia posibilita utilizar a maioría, ata ir variándoos en función dos contidos e ritmos de aprendizaxe, no en tanto fundamentalmente será distributiva.

#### -METODO DE PRÁCTICA

.Analítico

.Global

.Mixto

Ao fío dos estilos de ensino, fundamentalmente será analítico e mixto.

#### -TIPO DE TAREFA

.Perceptiva

.Toma de decisión

.Execución

Tendente ás de execución cando primen aspectos técnicos ou puramente físicos, e máis en liña perceptiva e de tomas de decisión cando a influencia táctica sexa maior, ou se requira que o alumno pense o que fai antes de realizalo.

## **F.- MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAIAN UTILIZAR.**

Non se utilizará libro de texto continuando así coa forma de traballo dos cursos anteriores. Trátase de preparar un material curricular en forma de apuntes, pero de cada unha das unidades didácticas. De tal xeito que teñan un soporte documental o máis axustado posible á realidade do día a día da clase. Así pois, os diferentes tipos de materiais que usaremos serán:

- Material impreso: materiais de aula en forma de apuntes.
- Recursos materiais: Materiais didácticos para o desenvolvemento dos contidos; incluírase tanto os convencionais (balóns, aros, cordas...) como os non convencionais (globos, botellas...).
- Materiais audiovisuais: vídeos, programas informáticos, internet...

Empregaranse asimesmo materiais específicos da materia (balóns, colchonetas, plintos, raquetas, compases...). Ademais usaremos vídeos, fotos, recortes de prensa, diapositivas, mapas topográficos, bibliografía diversa... Tamén botaremos man do material alternativo como globos, periódicos, botellas, cartóns... E como material impreso guía usaremos apuntes elaborados polo departamento que estarán a disposición, e serán entregados os nenos/as a través das distintas plataformas de que dispoñan, y que serán previamente informados (EDIXGAL, AULA VIRTUAL, SIXA...)

## **G.- CRITERIOS SOBRE A AVALIACIÓN: CUALIFICACIÓN DO ALUMNADO PRESENCIAL E NON PRESENCIAL.**

### **ASPECTOS XERAIS**

Os profesores/as avaliarán aos seus alumnos tendo en conta os diferentes elementos do currículo.

Os criterios de avaliación das materias serán referente fundamental para valorar tanto o grao de adquisición das competencias básicas como o de consecución dos obxectivos.

O equipo docente constituído polo conxunto de profesores do alumno, coordinados polo profesor titor, actuará de xeito colexiado ao longo do proceso de avaliación e na adopción das decisións resultantes do mesmo para a titulación / promoción ou non dos alumnos.

No proceso de avaliación formativa, cando o progreso dun alumno non sexa o adecuado, estableceranse medidas de reforzo educativo. Estas medidas adoptaranse en calquera momento do curso, axiña que como se detecten as dificultades e estarán dirixidas a garantir a adquisición das aprendizaxes imprescindibles para continuar o proceso educativo. Para iso debe expresarse claramente a activa participación do alumno, cun constante traballo e interese, pero que non resulta suficiente para chegar aos obxectivos.

## CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN PARA ENSINO PRESENCIAL

✓ **50%: participación e traballo diario.**

No que se terá en conta:

- Puntualidade e asistencia.
  - Asistencia obrigatoria a clase: tres faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar a avaliación.
  - Actitude participativa, activa e positiva tanto a nivel persoal, como respecto os demais (de axuda á aprendizaxe, ou como modelo de mellora), independentemente do grao de dominio da materia, en cada unha das unidades didácticas deseñadas e nas tarefas propostas.
  - Aseo diario logo da práctica. Obrigatorio levar: camiseta limpa, toalla e xel ou xabón.
  - Coidado, recollida e uso correcto do material.
  - Utilización de indumentaria deportiva adecuada: zapatillas deportivas ben atadas e axeitadas, pelo recollido, ...
  - Non traer obxectos de valor: reloxos, cadeas, móbiles...
  - Conduta que facilite normal desenvolvemento das clases.
  - Participación e actitude positiva nas actividades complementarias e extraescolares.
  - Respetto e axuda a profesor e compañeiros na atención na explicación das tarefas e a súa realización.
  - Exteriorizar nas sesións comportamento de superación e esforzo de sobre as tarefas propostas.
  - Presentación dos traballos nas datas fixadas
- ✓ **30%: avaliación práctica.** Mediante probas prácticas de execución de contidos, partindo da avaliación inicial dos alumnos, xeralmente unha por u.d., rexistro diario de clase...
- ✓ **20%: avaliación teórica.** Mediante exames orais ou escritos. Tamén poderán facer traballos escritos que se determinarán en cada u.d., caderno de clase...

Para poder superar a avaliación o alumno deberá ter un 5 de media e nunca menos de 4 nunha das partes.

Se nalgunha avaliación non se fai o exame teórico, a media será un 40% o traballo diario e un 60% a parte práctica.

A avaliación dos alumnos exentos da práctica levarase a cabo de forma especial. Debido a que a exención na asignatura atine so á práctica e non ós aspectos teóricos, os alumnos exentos deberán realizar:

- Copia diaria da sesión que realizan os seus compañeiros, indicando os exercicios realizados: a qué parte da sesión pertence, descripción teórica e gráfica e incidencias que poideran producirse, así como participación e axuda no desenvolvemento da clase: anotando tempos, medindo probas, axudando co material. **40%**
- Presentación dun traballo cada avaliación con temas previamente determinados nunha conversa co profesor/a relacionado cos contidos da avaliación . **40%**
- Exame teórico. **20%**

Asemesmo as **actividades de ampliación** programadas para que o alumnado que superou positivamente o curso participe nelas, no mes de xuño, serán cualificadas con 1 pto de máximo sobre a calificación final.

## **CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN PARA ENSINO NON PRESENCIAL.**

Considerando que haxa períodos de ensino presencial combinado con mínimos períodos de ensino non presencial, mantemos o baremo do confinamento para o **Ensino non Presencial**:

- Os coñecementos teóricos sumarían 2 puntos con respecto á media do ensino presencial. **Instrumentos de avaliación:** exames, traballos, cadernos, diario da actividade....

## **H.- ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES.**

Se **un alumno ten suspensa unha avaliación** poderá recuperala nas dúas semanas de xuño destinadas a ese fin mediante algún dos seguintes Sistemas de Recuperación sempre que acrediten o mínimo establecido de asistencia a clase:

- Probas escritas ou traballos.
- Probas prácticas ou teórico-prácticas da avaliación correspondente.

Será o profesor en última instancia quen decidirá que sistema de recuperación é o máis indicado.

Os alumnos que teñan a **asignatura pendente do curso anterior** terán

os seguintes sistemas de recuperación:

- Informe favorable do profesor do curso no que se encuentre xa que é imposible asistir a clases de recuperación. Aprobando as dous primeiras avaliacións do curso superior darase por aprobado o curso anterior.
- Traballos escritos ou probas teóricas o longo do curso sobre os contidos de cada unha das avaliacións do curso anterior.

## **I.- MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.**

Partimos da idea xeral de que cada alumno é diferente aos demais; as aprendizaxes previas, o nivel de maduración, a situación persoal e familiar e os factores xenéticos son algúns aspectos que poden marcar diferenzas entre os alumnos á hora de aprender, e por iso é polo que a aprendizaxe desenvólvese de modo individualizado, de maneira que cada cal observe a súa propia progresión. Para diminuír as diferenzas e achegar currículo ás características individuais de cada un, sen tratar por iso de diminuír o grao de esixencia senón de flexibilizalo.

Os alumnos con necesidades educativas especiais terán a posibilidade de adaptar os tres tipos de contidos (conceptuais, procedimentais e actitudinais) ás súas necesidades específicas coa supervisión do profesor. Practicamente en todas as actividades que se propón empréganse materiais e regulamentacións adaptadas á idade e a unha concepción menos competitiva e máis lúdica da actividade física, polo que todos os alumnos poden participar sen importar o nivel de execución motriz.

Os grupos de traballo serán flexibles o que permitirá ir graduando os niveis e que os alumnos traballen segundo as súas posibilidades.

De calquera xeito, para os casos concretos nos que o alumno non pode participar de xeito igual que o resto proporanse as seguintes modificacións:

-ACTIVIDADES DE REFORZO e AMPLIACIÓN: En cada bloque de contidos propóñense actividades de reforzo e ampliación para realizar tanto dentro coma fóra do horario escolar. Aínda que o ideal sería que as puidesen realizar co profesor fóra de clase, se iso non é posible (polo horario de utilización das instalacións), pódense realizar programas específicos de mellora fóra da clase, onde a execución fose parte dos contidos previstos para ese grupo de alumnos.

-INACTIVIDADE: Ao non existir as exencións, os alumnos con limitación (temporal ou permanentes) realizarán as actividades que non prexudiquen o seu problema á vez que complementarán, con traballos prácticos e teóricos, os contidos que non poidan desenvolver e realizarán outros que traten sobre a súa doenza ou limitación física; tamén participarán na elaboración de apuntes para os compañeiros, participación en actividades deportivas realizando tarefas de arbitraje, dirección de actividades aos compañeiros (arrequemento, xogos, exercicios de relaxación...).. Cando o período de inactividade sexa pouco prolongado o alumno recuperará eses aspectos prácticos ó longo do curso co apoio do profesorado, co fin de poderse avaliar ó final do curso, antes das avaliacións de xuño.

-ADAPTACIONES METODOLÓGICAS: para aqueles alumnos que precisen da adaptación da metodoloxía pero non dos contidos e obxectivos do curso.

-ADAPTACIÓN CURRICULAR: farase á vista dun certificado médico oficial onde se fagan constar as limitacións que o alumno posúe para a realización da práctica de actividade física. Debe tender a posibilitar a todos os alumnos a consecución dunha aprendizaxe construtiva e significativo a través de modificacións que flexibilicen as condicións de desenvolvemento.

Algunhas medidas que se poden incluír na **adaptación curricular** serán as seguintes:

a) **Adaptación dos obxectivos:** Establecer obxectivos principais centrados nos aspectos fundamentais que contemplan uns mínimos de referencia obxectivos secundarios que contemplan os anteriores pero que non sexan de obrigado cumprimento por parte dos alumnos.

b) **Selección e priorización dos contidos:** Para a consecución dun obxectivo deben existir distintos camiños, distintos contidos. Tamén aquí debe haber uns mínimos e, a partir deles, outros de maior grao de complexidade. Na selección de contidos establecemos suficiente variedade como para permitir a cada alumno a consecución do obxectivo.

c) Empregar **metodoloxías e estratexias centradas no proceso e no alumno:**

Os modelos de ensino baseados na procura permiten ao alumno unha maior toma de conciencia e de intervención, ao tempo que desenvolven a súa motivación.

d) Adaptación dos procedementos de avaliación. Realización de probas adaptadas para avaliar a consecución dos obxectivos do curso.

**J.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES PROGRAMADAS  
POLO DEPARTAMENTO DIDÁCTICO:**

**2º ESO**

<b>ACTIVIDADE</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
Saídas no horario de clase xunto o profesor ás inmediacións do instituto para traballar en espazos abertos contidos coma a educación física.	Todo o curso
Zumba (Concello de Oleiros)	1º Trimestre
Patinaxe no xeo (Se procede).	Xaneiro - febreiro
Marcha ciclista (Concello de Oleiros). Se procede.	Sen especificar.
Orientación (polas contornas do centro)	3º Trimestre

## 4º ESO

ACTIVIDADE	TEMPORALIZACIÓN
Saídas no horario de clase xunto co profesor ás inmediacións do instituto para traballar en espazos abertos contidos como a condición física	Todo o curso
Ruta de sendeirismo	1º ou 3º trimestre
Surf. (Concello de Oleiros).	1º trimestre
Semana da neve para a práctica do esquí (Se procede).	2º trimestre
Patinaxe xeo (Se procede).	2º trimestre
“Iniciación á Cama Elástica”	2º trimestre
Orientación (polas contornas do centro)	3º trimestre



## K.- INFORMACIÓN

Toda a información que o profesorado expoñerá tanto para as situacións de **presencialidade, semipresencialidade e non presencialidade** será a través da utilización de:

- **SIXA** para as familias (Calendario de exames)
- **EDIXGAL** para os rapaces de 2º e 4º da ESO.

En caso de pasar a unha situación **semipresencial e non presencial**, a canle de comunicación directa será través de **WEBEX**.

## L. PROGRAMACIÓN 2º DE BACHARELATO

### ACTIVIDADE FÍSICA E DEPORTES

#### 1.- XUSTIFICACIÓN.

Xa fai tempo que existe unha petición por parte do alumnado de Segundo de Bacharelato de incluír a materia de Educación Física no seu currículo. Nunca entenderon que non houbera, que despois de estar incluída en toda a súa etapa educativa, sexa agora cando desapareza, cando a necesidade de moverse, relaxarse, socializarse é moi importante, nun curso onde a carga de traballo é grande, así coma a presión do profesorado e familia. Nun curso onde están sentados todo o tempo, dedicando moitas horas ó estudio, fai moi difícil un compromiso para co deporte.

Consideramos que a materia de EDUCACIÓN FÍSICA é unha asignatura vital para os alumnos en toda a súa etapa educativa onde aínda teñen que: integrar hábitos saudables na súa vida, experimentar e coñecer unha diversidade de propostas en forma de deportes, xogos, actividades físicas no medio natural, co fin de mantérense activos, porque a asignatura non é soo unha fonte de experiencias motrices, senón tamén é unha fonte de SAÚDE, de saúde pública. A Unión Europea e a OMS tamén o consideran.

Por todo iso, queremos promover a actividade física como medio para compensar as longas horas de estudo e incentivar o xogo ao aire libre para coidar a saúde física e emocional. Ao mesmo tempo, fomentar a responsabilidade individual no mantemento e mellora da calidade de vida. Por todo iso, creemos incluír esta materia no currículo de 2º de Bacharelato como *unha materia de unha hora*.

## **2. CURRÍCULO DA MATERIA**

### **A . Introducción e contextualización.**

Como definiu a Organización Mundial da Saúde (OMS) en 1945, cando facemos referencia á saúde, non podemos falar soamente de ausencia de enfermidade, sino dun estado completo de benestar físico, mental e social.

Hoxe en día en nosa sociedade, hai unha realidade preocupante pola maneira de que nenos e adolescentes están cambiando os seus hábitos encamiñándose hacia prácticas pouco saudables; as cales, nun futuro moi cercano poden facer aumentar de forma alarmante as enfermidades provocadas por estes novos hábitos. Por iso, unha forma de atallalos é durante toda a etapa educativa, incluíndo o 2º de bacharelato, intentando a través da escola, modificar os estilos de vida de nenos e adolescentes, ofrecéndolles innumerable oportunidades para formarse sobre hábitos alimentarios saudables e fomentar a práctica regular de actividade física e deporte, fomentando o desenvolvemento harmónico e integran do individuo, conseguindo desenrolar hábitos positivos para a saúde e contribuír de maneira decisiva a ese benestar físico, mental e social que determinou a OMS fai xa máis de 60 anos.

O centro está situado en Perillo, dentro do concello de Oleiros, nunha zona claramente urbana.

Ten cerca unha piscina municipal, aínda que nestes anos pasados non nos foi posible a súa utilización, intentaremos este vindeiro curso, buscala forma de chegar algún tipo de acordo ca empresa e cos alumnos e poder utilizala . Tamén intentaremos explotar a zona privilexiada con que conta o Centro. Situado preto da praia de Santa Cristina, conta cun paseo que nos permite traballar a materia, fóra do instituto, tendo en conta a idade do alumnado, faise máis doado poder levalo a termino.

A meirande parte do alumnado procede do CEIP Valle Inclán, anque tamén temos alumnado que se incorpora doutros centros da zona nos distintos niveis educativos e a maioría intégrase sen dificultade.

Desgraciadamente, as estatísticas advírtennos que os alumnos nestas idades, e especialmente as mozas, abandonan paulatinamente calquera intento de actividade física e/ou deportiva, fóra do Centro, por iso valoramos aínda máis, a prolongación da materia neste nivel de 2º de Bacharelato.

A aplicación da materia será *dunha hora a semana*, e aínda que xa sabemos que a incidencia nas modificacións funcionais do organismo en tan pouco tempo non é doado, consideramos que é unha axuda para complementar e axudar a conseguir un dos obxectivos plantexados da etapa educativa do Bacharelato:

*“Utilizar a educación física e o deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social, e impulsar condutas e hábitos saudables.”* (Decreto 86/2015 do 25 de xuño).

No bacharelato o alumnado utilizará o seu potencial motor a o tempo que desenvolve todas a súas capacidades. Isto implica mobilizar toda unha serie de coñecementos, habilidades motrices, actitudes e valores en relación co corpo, en diversas situacións, nas que a experiencia individual e colectiva permita adaptar a conduta motriz, conseguindo que o alumnado sexa un suxeito activo, responsable da xestión do seu estilo de vida saudable.

Esta materia do bacharelato, terá como finalidade introducir o alumnado na práctica de actividades físico-deportivas nas que poida manter un papel de practicante activo ao longo da súa vida. A materia ten en conta as novas formas de prácticas motrices que xorden na sociedade actual, moitas delas vinculadas ao contorno próximo do alumnado pola motivación intrínseca que representan, e que dan paso aos aspectos profesionais da materia.

O presente currículo de Educación Física mantén a coherencia e a homoxeneidade coas etapas anteriores, entendendo a materia como un continuo pero, dadas as características especiais e as súas variables, e, tendo en conta a novidade da materia en 2º de Bacharelato, modifícanse substancialmente os **contidos**, que traballaranse de carácter transversal ao longo do curso de xeito integrado.

Os **contidos** presentaranse distribuídos en tres grandes bloques:

✓ BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA E RENDEMENTO.

Neste bloque traballaranse aspectos coma a planificación de adestramentos tanto individuais coma grupais, adestramentos para a consecución dos niveis necesarios para o acceso a ciclos de grao medio e superior, graos universitarios (grao de Actividade Física e Deporte). Visionaranse as saídas profesionais relacionadas coa actividade física e deportiva.

Enfocarase este bloque tamén para a organización de eventos deportivos dentro de Centro, así coma a adquisición dos coñecementos necesarios para a creación de clubs ou entidades deportivas.

✓ BLOQUE 2. DEPORTES E HABILIDADES ESPECÍFICAS.

- Coñecemento das normas e regras dos deportes practicados.
- Perfeccionamento dos fundamentos técnicos, tácticos dos deportes e actividades físicas realizados.

✓ BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS NO MEDIO NATURAL.

- Adquisición de actividades físico-deportivas dun xeito lúdico.
- Coñecemento das posibilidades que nos dá a contorna onde nos atopamos para a realización de diversas actividades físico-deportivas.

## **B.- Contribución ao desenvolvemento das Competencias Clave.**

Entendemos por competencias básicas como a capacidade de pór en práctica de forma integrada, en contexto e situacións diversas, os coñecementos, as habilidades e as actitudes persoais adquiridas. Este concepto de competencia inclúe tanto os saberes como as habilidades e as actitudes. Vai máis aló do saber e do saber facer, incluíndo o saber ser e estar.

Teñen un carácter básico, e son aquelas competencias que un alumno debe desenvolver ao finalizar o ensino obrigatorio e que ten continuidade na etapa do bacharelato, para poder lograr a súa realización persoal. Ao incluílas dentro do currículo preténdese integrar as diferentes aprendizaxes, tanto formais (incorporadas ás diferentes materias) como as non formais.

Cada unha das materias específicas contribúe ao desenvolvemento de diferentes competencias e, ao mesmo tempo, cada unha das competencias básicas alcanzaranse como consecuencia do traballo en varias materias ao unísono.

Debemos remarcar, tal como recolle o decreto 133/2007 que regula os ensinos da educación secundaria e do bacharelato, adaptadas á comunidade galega que, á marxe deste traballo dende cada materia para lograr traballar estas competencias, débese completar con diversas medidas organizativas e funcionais, entre as que destaca de xeito claro a planificación de actividades complementarias e extraescolares que, como sabemos, constitúe un punto de apoio aos contidos da programación da Educación física, establecéndose así unha relación directa e clara.

Identifícanse sete competencias clave:

- En comunicación lingüística
- Competencia matemática e competencias básicas en Ciencias e Tecnoloxía
- Aprender a aprender
- Competencia dixital
- Competencia social e cívica
- Sentido da iniciativa e espírito emprendedor
- Conciencia e expresións culturais

De xeito máis xenérico:

Respecto da competencia da **conciencia e expresións culturais** debemos ter en conta que o corpo humano constitúe unha peza crave na interrelación da persoa coa contorna e a educación física está directamente comprometida coa adquisición do máximo estado de benestar físico, mental e social posible, nunha contorna saudable. A saúde como referencia fundamental maniféstase a través de respostas motoras variables que se corresponden coa esixencia de continuos axustes corporais adaptados ás condicións da contorna.

A educación física ten que adaptarse ao medio onde se desenvolven programas e contidos que a contorna social e cultural demanda.

Coñecemento tamén de materiais, técnicas e criterios específicos previos á realización de actividades fora do espazo/aula que garantan por unha banda a seguridade, e por outro o enriquecemento dos contidos.

A través da Educación física, proporciónanse coñecementos e destrezas sobre determinados hábitos saudables e de utilización de calidade do tempo de lecer, que acompañarán aos mozos máis aló da etapa obrigatoria (tamén en 1º e 2º de Bacharelato)

Por outra banda, colabora e sensibiliza nun uso responsable do medio natural a través das actividades físicas realizadas tanto na natureza, como nunha contorna máis urbana.

A Educación Física axuda tamén á competencia **matemática e competencia básica en Ciencias e Tecnoloxía** porque todos os deportes colectivos inclúen fundamentos tácticos e técnicos baseados en leis físicas e matemáticas, por exemplo os sistemas tácticos en Baloncesto ou os cálculos matemáticos e biomecánicos no golpeo de deportes de raqueta.

A Educación física expón situacións especialmente favorables á adquisición da competencia **social e cívica**. As actividades físicas, propias desta materia, son un medio eficaz para facilitar a integración e fomentar o respecto, á vez que contribúen ao desenvolvemento da cooperación, a igualdade e o traballo en equipo.

A práctica e a organización das actividades deportivas colectivas esixen a integración nun proxecto común, e a aceptación das diferenzas e limitacións dos participantes, seguindo normas democráticas na organización do grupo e asumindo cada integrante as súas propias responsabilidades. A través do cumprimento das regras e normas establecidas polo grupo na práctica das modalidades deportivas, edifícanse así saberes sociais e deportivos que permiten establecer relacións construtivas que facilitan a integración dos alumnos na sociedade/grupo. Proponse así formar un alumno activo a través dunha educación física que teña en conta o espazo social no que se desenvolve, capaz de analizar con ollo crítico o conxunto de espectáculos, manifestacións, valores e actitudes que viran en torno ao deporte como expresión cultural para analizar a realidade social onde vivimos, seleccionando información e procesándoa obtendo análises persoais que o acheguen a unha cultura deportiva.

Axúdanos tamén a integrar alumnos con necesidades especiais, contribuíndo a darlles un sitio nesta sociedade.

Esta competencia tamén relaciona o dereito que toda a cidadanía ten respecto da saúde coa promoción da actividade física durante o período escolar buscando hábitos saudables para sempre máis a longo prazo. O sedentarismo é un problema importante da saúde pública, como o é tamén os hábitos alimenticios e a progresiva obesidade non saudable.

A educación física axuda de forma destacable á consecución de autonomía e iniciativa persoal, fundamentalmente en dous sentidos. Por unha banda, se outorga protagonismo ao alumnado en aspectos de organización individual e colectiva de xornadas e actividades físicas e deportivas ou de ritmo, e en aspectos de planificación de actividades para a mellora da súa condición física.

O ensino das diferentes propostas motoras, a través de xogos, deportes, actividades no medio natural ou no desenvolvemento da condición física, expresión corporal etc.; orientámolo cara á formación dun ser, cidadán autónomo capaz de decidir, relacionar executar e reflexionar sobre as súas actuacións e transferir o traballo dentro do aula a outros espazos persoais de recreación, lecer e tempo libre.

A competencia **dixital** se traballa nesta asignatura coa utilización das novas tecnoloxías aplicadas á actividade física e o deporte.

A Educación física axuda á consecución da competencia para **aprender a aprender** ao ofrecer recursos para a planificación de determinadas actividades físicas a partir dun proceso de experimentación. Todo iso permite que o alumnado sexa capaz de regular a súa propia aprendizaxe e práctica da actividade física no seu tempo libre, de forma organizada e estruturada. Así mesmo, desenvolve habilidades para o traballo en equipo en diferentes actividades deportivas e expresivas colectivas e contribúe a adquirir aprendizaxes técnicas, estratéxicos e tácticos que son xeneralizables para varias actividades deportivas e expresivas.

Á adquisición da competencia en **comunicación lingüística** a materia contribúe, como o resto, ofrecendo unha variedade de intercambios comunicativos e a través do vocabulario específico que achega. Do mesmo xeito a través do uso do corpo como vehículo de sensacións, accións, transmitindo estados de ánimo, sinais, configurando as bases da linguaxe corporal e comunicación xestual.

Para rematar como medio habitual para transmitir os coñecementos adquiridos e que por motivos de incapacitacións físicas ou sinxelamente por un nivel moi reducido de dominio motriz non logramos adquirir a través da práctica físico motriz. Non podemos realizalo, pero sabemos explicalo, ver os erros, analízalo, etc...

A competencia en **sentido da iniciativa e espírito emprendedor** e unha das competencias máis importantes desta asignatura. A través do exercicio físico os alumnos acadan unha capacidade para elixir e planificar a súa actividade física no seu tempo de lecer.

### **C Concreción dos obxectivos para o curso.**

Unha vez acadados a maioría dos obxectivos xerais de etapa, nesta materia específica do 2º de Bacharelato, imos concretar algúns deles.

#### **OBXECTIVOS**

- a• Coñecer e valorar os efectos positivos da práctica regular de actividade física no desenvolvemento persoal e social, facilitando a mellora da saúde e a calidade de vida.
- b • Organizar e participar en actividades físicas como recurso para ocupar o tempo libre e de lecer, adoptando as medidas necesarias para minimizar os riscos e valorando os aspectos sociais e culturais asociados.
- c• Adquirir un estilo de vida saudable, especialmente no que respecta á práctica continua e adaptada de actividade física.
- d• Aplicar os procedementos para a planificación de actividade física que permitan a xestión autónoma dun proxecto persoal de actividade física para a saúde ou cara ao rendemento.

- e• Utilizar procedementos de avaliación que proporcionen información que facilite a toma de decisións fundamentais na elaboración dun proxecto persoal de actividade física.
- f • Desenvolver as capacidades motoras de xeito diverso e global para favorecer a consecución e mantemento dunha boa saúde.
- g • Desenvolver as capacidades motoras para consolidar unha aptitude motora que permita a preparación axeitada de probas de acceso aos estudos vinculados á educación física ou probas de acceso de carácter profesional
- h• Coñecer, organizar e practicar xogos motores e actividades deportivas, adaptadas aos intereses do alumnado, ás instalacións do centro e aos recursos materiais dispoñibles, dando prioridade á toma de decisións e aplicando recursos técnicos aprendidos nas etapas anteriores.
- i• Organizar e practicar actividades físicas no medio natural e no contorno urbano, favorecendo e demostrando actitudes que contribúan á súa conservación.
- j • Adoptar unha actitude crítica fronte a prácticas sociais con efectos negativos para a saúde individual e colectiva
- k• Coñecer e aplicar normas básicas de hixiene postural sobre a base de criterios ergonómicos..

PROFESORA DO DEPARTAMENTO  
SANDRA OTERO RODRÍGUEZ

XEFA DO DEPARTAMENTO  
ISABEL MOAR GAYOSO

PERILLO-SETEMBRO 2022.