

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

IES DE SAR- SANTIAGO

1. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN.....	2
1.1. Características do centro e o alumnado	3
1.2. Profesorado do departamento.	3
1.3. Marco normativo:.....	4
1.4. Principio educativos do departamento.	5
2. DESENVOLVEMENTO CURRICULAR LOMCE PARA 1º E 2º	
CICLO DA ESO	5
2.1. Adquisición das competencias clave. Contribución da materia	5
2.2. Perfís competenciais da área	8
3. OBXECTIVOS DE ETAPA_ESO	8
3.1. Relación das competencias clave cos obxectivos da etapa	9
4. BLOQUES DE CONTIDOS. ORGANIZACIÓN E	
SECUENCIACIÓN.1º CICLO ESO (1º, 2º, 3º).....	10
4.1. 1º CURSO DA ESO:.....	11
4.1.1. Bloque 1: Contidos Comúns	11
4.1.1.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e	
competencias	11
4.1.1.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos.....	13
4.1.1.3. Estándares de aprendizaxe, Instrumentos de avaliación e metodoloxía .	14
4.1.2. Bloque 2: Actividades físicas artístico-expresivas	15
4.1.2.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e	
competencias	15
4.1.2.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos	16
4.1.2.3. Estándares de aprendizaxe e instrumentos de avaliación.....	16
4.1.3. Bloque 3: Actividade física e saúde.....	17
4.1.3.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e	
competencias	17
4.1.3.2. Contidos, actividades de aprendizaxe e temporalización	18
4.1.3.3. Estándares de aprendizaxe e instrumentos de avaliación e metodoloxía	19
4.1.4. Bloque 4: Os xogos e as actividades deportivas	20
4.1.4.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, Mínimos e	
competencias	20
4.1.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos.....	21
4.1.4.3. Estándares de aprendizaxe e instrumentos de avaliación.....	23
4.2. 2º Curso da ESO	24
4.2.1. Bloque 1- Contidos comúns	24
4.2.1.1. Obxectivos,contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e	
competencias	24
4.2.1.2. Obxectivos, contidos, actividades de aprendizaxe e temporalización.....	26
4.2.1.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e	
metodoloxía	27

4.2.2. Bloque 2- Actividades físico artístico-expresivas	29
4.2.2.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias	29
4.2.2.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos	29
4.2.2.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía	30
4.2.3. BLOQUE 3 Actividade física e saúde	31
4.2.3.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias	31
4.2.3.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos	33
4.2.3.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía	34
4.2.4. Bloque 4 Os xogos e as actividades deportivas	35
4.2.4.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias	35
4.2.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos	37
4.2.4.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía	39
4.3. 3º CURSO da ESO	40
4.3.1. BLOQUE 1: Contidos comúns	40
4.3.1.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias	40
4.3.1.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos	42
4.3.1.3. Estándares de aprendizaxe e instrumentos de avaliación	43
4.3.2. BLOQUE 2: Actividades físicas artístico-expresivas	44
4.3.2.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias	44
4.3.2.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos	45
4.3.2.3. Estándares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía	46
4.3.3. BLOQUE 3: Actividade física e saúde	47
4.3.3.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias	47
4.3.3.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos	48
4.3.3.3. Estándares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía	49
4.3.4. BLOQUE 4: Os xogos e as actividades deportivas	50
4.3.4.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias	50
4.3.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos	52
4.3.4.3. Estándares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía	54

5. CONSIDERACIÓNS RELATIVAS Á SITUACIÓN ACTUAL DERIVADA DO COVID-19 E UNIDADES DIDÁCTICAS PARA CADA CURSO DA ETAPA (1º, 2º e 3º)	55
5.1. CURSO: 1º ESO	55
5.2. CURSO: 2º ESO	68
5.3. CURSO: 3º ESO	83
6. BLOQUES DE CONTIDOS.ORGANIZACIÓN E SECUENCIACIÓN. 2 CICLO: 4º ESO	101
6.1. 4º CURSO DA ESO	100
6.1.1. Bloque 1 Contidos comús.....	100
6.1.1.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias	100
6.1.1.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos....	102
6.1.1.3. Estándares de aprendizaxe, Mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía	103
6.1.2. Bloque 2 actividades físicas e artístico-expresivas	104
6.1.2.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias	104
6.1.2.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos....	105
6.1.2.3. Estándares de aprendizaxe, Mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía	105
6.1.3. BLOQUE 3 Actividade física e saúde.....	106
6.1.3.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias	106
6.1.3.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos....	107
6.1.3.3. Estándares de aprendizaxe, Mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía.....	108
6.1.4. BLOQUE 4 Os xogos e as actividades deportivas	109
6.1.4.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias	109
6.1.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe e competencias	111
6.1.4.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instruemntos de avaliación e metodoloxía.....	112
7. CONSIDERACIÓNS RELATIVAS Á SITUACIÓN ACTUAL DERIVADA DO COVID-19 E SECUENCIACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS 2º CICLO DA ESO (4ºCURSO)	113
8. ORIENTACIÓNS METODOLÓXICAS	128
8.1. ESTRATEXIAS DIDÁCTICAS E TÉCNICAS DE ENSINO	129
9. PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	130
10. CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN.....	131
11. INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN: A EVALUACIÓN INICIAL.....	133
11.1. Criterios de promoción	134
12. MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE.....	134
12.1. ACTIVIDADES ALTERNATIVAS PARA ALUMNOS QUE NON PODEN FACER A PARTE PRÁCTICA DAS SESIÓNS DE EDUCACIÓN FÍSICA	136

13. ACCIÓNS DE EDUCACIÓN EN VALORES E DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA.....	137
14. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN T.I.C DO CENTRO.....	138
15. RECUPERACIÓN E SEGUIMENTO A ALUMNOS/AS COA ÁREA DE E.F. SUSPENSA	139
16. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.....	139
17. MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DAS PROGRAMACIÓNS DIDÁCTICAS EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA	140
17.1. Avaliación do proceso de ensino e da práctica docente	140
17.1.1. Indicadores de logro da practica docente.....	140
17.1.2. Indicadores de logro do proceso de ensino ..	141
17.2. AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	141
17.2.1. Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación didáctica	141
17.2.2. Indicadores do grao de desenvolvemento da programación e da necesidade de realizar modificacións nela.....	141
518. DESENVOLVEMENTO CURRICULAR LOMCE BACHARELATO.....	14
318.1. Adquisición das competencias.....	143
18.1. Adquisición das competencias.....	143
18.2. Perfil competencial da etapa	144
18.3. OBXECTIVOS XERAIS DA ETAPA DE BACHARELATO:	144
18.4. OBXECTIVOS XERAIS PARA A MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA	145
19. BLOQUES DE CONTIDOS. ORGANIZACIÓN E SECUENCIACIÓN. 1ºBacharelato.....	146
19.1. BLOQUE 1.....	148
19.1.1. Criterios de avaliación, estándar de aprendizaxe, mínimos e competencias	148
19.1.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos.....	149
19.1.3. Estándare de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía.....	151
19.2. BLOQUE 2.....	151
19.2.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias	151
19.2.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e eobxetivos.....	152
19.2.3. Estándares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía.....	152
19.3. BLOQUE 3.....	154
19.3.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias	154
19.3.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos.....	155

19.3.3. Estándares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía.....	156
19.4. BLOQUE 4.....	157
19.4.1. Criterios de avaliación, estándar de aprendizaxe, mínimos e competencias.....	157
19.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos.....	158
19.4.3. Estándares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía.....	159
20. SECUENCIACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS E CONSIDERACIÓNS RELATIVAS Á SITUACIÓN ACTUAL DERIVADA DO COVID-19. (1º Bacharelato)	160
21. MODIFICACIÓNS DA PROGRAMACIÓN.....	163
22. METODOLOXÍA.....	179
22.1. CRITERIOS METODOLÓXICOS: METODOLOXÍA ESPECÍFICA.....	179
22.2. ESTRATEXIAS DIDÁCTICAS E TÉCNICAS DE ENSINO	179
23. PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	180
24. CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN.....	181
25. INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN: A EVALUACIÓN INICIAL.....	183
25.1. Criterios de promoción	184
26. MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE.....	184
27. ACCIÓNS DE EDUCACIÓN EN VALORES E DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA.....	187
28. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN T.I.C DO CENTRO.....	188
29. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PROXECTO LECTOR E PROXECTO LINGÜÍSTICO DO CENTRO.....	189
30. RECUPERACIÓN E SEGUIMENTO A ALUMNOS/AS COA ÁREA DE E.F. SUSPENSA	190
31. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.....	190
32. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	191
33. MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DAS PROGRAMACIÓNS DIDÁCTICAS EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA	194
33.1. Avaliación do proceso de ensino e da práctica docente	194
33.1.1. Indicadores de logro da práctica docente	
33.1.2. Indicadores de logro do proceso de ensino ..	195
33.2. AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	
33.2.1. Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación didáctica.....	
33.2.2. Indicadores do grao de desenvolvemento da programación e da	
necesidade de realizar modificacións nela.....	196

INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

A materia de Educación Física ten como finalidade principal que os alumnos e as alumnas alcancen a competencia motriz, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesión de Educación Física como na súa vida cotiá; sempre actuando de forma coherente e en concordancia co nivel de desenvolvemento psicomotor, e outorgándolle especial sensibilidade á atención á diversidade nas aulas, utilizando estratexias inclusivas e procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións que se vinculan á conduta motora.

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

O presente currículo de Educación Física mantén a coherencia e a homoxeneidade coa etapa de educación primaria, nas etapas da ESO e do bacharelato, entendendo a materia como un continuo, tanto nos seus contidos como nas aprendizaxes que debe conseguir o alumnado ao longo de todas as etapas do sistema educativo.

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

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

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

Educación Física, tanto na etapa de ESO coma no bacharelato, terá como fin estratéxico introducir o alumnado cara a práctica de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, nas que poida manter un papel de practicante activo ao longo da súa

vida, tendo en conta as novas formas de prácticas motrices que xorden na sociedade actual, moitas delas vinculadas ao contorno próximo do alumnado pola motivación intrínseca que representan.

1.1. Características do IES de SAR

O noso centro está ubicado no barrio de SAR preto do histórico de Santiago de Compostela. No instituto cursan estudos uns 300 alumnos distribuídos nos catro cursos da Eso e nos dous cursos de Bacharelato.

O alumnado procede basicamente do colexio de Labacolla e do Ramón Cabanillas.

A metade do alumnado de bacharelato ordinario procede dos centros privados e concertados da contorna.

Isto determina que as condicións económicas das familias, por término medio, son de nivel medio ou baixo nos que seu tempo de ocio e estudo están equilibrados, así moitos destes alumnos fan actividades de carácter recreativo-deportivo o cultural fora do horario escolar.

En canto as actividades deportivas, son numerosos os que acuden as escolas deportivas de clubs federados, habendo deportistas destacados en triathlon, natación, atletismo, vela, baloncesto, fútbol, karate, tanto a nivel galego como a nivel nacional. Tamen son numerosos os que acuden a ximnasios ou centros deportivos da cidade.

1.2 Profesorado do departamento

Profesorado : Manuel Jesús Lema Ferro
Sandra Otero Rodríguez

1.3. Marco normativo

Na elaboración desta programación tívose en conta a lexislación vixente, en concreto a directamente relacionada coa mesma:

Lei Orgánica 2/2006, do 3 de maio, de Educación (LOE), modificada parcialmente pola Lei Orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa (LOMCE).

Real Decreto 1105/2014 26 de Decembro polo que se establece o currículo básico da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato.LOMCE.

Orde ECD/65/2015 do 21 de Xaneiro na que se describen as relacións entre as competencias, os contidos e os criterios de Avaliación da educación primaria, secundaria e bacharelato.

Decreto 8/6/2015 do 25 de Xuño polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na comunidade Autónoma de Galicia.LOMCE

Orde do 15 de xullo de 2015 pola que se establece a relación de materias de libre configuración autonómica de elección para os centros docentes nas etapas de educación secundaria obrigatoria e bacharelato, e se regula o seu currículo e a súa oferta (DOG do 21).

CURSO ACTUAL 20/21

Instrucións do 30 de xullo 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, en relación ás medidas educativas que se deben adoptar no curso académico 2020/2021, nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas da educación infantil, da educación primaria, da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato.

Protocolo de adaptación ao contexto da covid 19 nos centros de ensino non universitario de Galicia para o curso 2020-2021(31/08/2020)

ORDE do 16 de setembro de 2020 pola que se ditan instrucións sobre o comezo do curso académico 2020/21 e **pola que se modifica a Orde do 25 de xuño de 2020** pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2020/21 nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia.

AVALIACIÓN E ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Orde do 21 de decembro de 2007, polo que se regula a avaliación na E.S.O., modificado nun apartado pola O. do 23 de xuño de 2008.

Orde de 24 de xuño de 2008 pola que se desenvolve a organización e o currículo das ensinanzas de bacharelato na CA de Galicia.

Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, de 3 de maio, de educación (DOG, 21/12/11).

1.4. Intencións educativas do departamento

As nosas intencións educativas céntranse en: Despertar o interese do alumnado pola actividade físico-deportiva, que ó alumnado (no seu tempo libre e unha vez rematado o ensino obrigatorio) se implique na adopción duns hábitos de práctica que garantan o seu maior desenvolvemento físico-orgánico nunhas condicións saudables, así como potenciar o gusto pola práctica físico-deportiva e o desenvolvemento persoal (en tódolos seus planos ou dimensións) .

A partir de ahí, as nosas intencións educativas pasan tamén por desenvolver o interese pola actividade física popular do noso medio, o interese polos espectáculos deportivos,

valorar ó deporte como medio educativo en valores de solidariedade e xogo limpo, adquirir coñecementos acerca de actividade física en xeral (actividades rítmicas e de danza, novos deportes, cómo desenvolver e planificar a propia condición física), atopar no medio no que se atopen a oferta de servicios deportivos que lle interesen... en definitiva, preparamos para un futuro no cal han de estar concienciados da importancia do coidado do seu propio corpo para unha vida plena nos aspectos persoal, social e de mantemento da saúde.

2. DESENVOLVEMENTO CURRICULAR LOMCE PARA 1º E 2º CICLO DA ESO

2.1. Adquisición das competencias clave. Contribución da materia

ia

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

A materia de educación física ten como finalidade que os alumnos e as alumnas alcancen a **competencia motriz**, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza una persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado solvente eficazmente os problemas motores propostos tanto nas sesión de Educación Física como na súa vida cotiá.

A Competencia motriz, malia non estar recollida como una das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento destas.(LOMCE).

a) Comunicación lingüística (CCL)

Son diversas as situacións nas que a Educación Física favorece o desenvolvemento desta competencia. Así, as constantes interaccións que se producen en clase e as vías de comunicación que nelas se establecen, o desenvolvemento da linguaxe non verbal como reforzo do verbal a través das actividades de expresión corporal ou a utilización de técnicas expresivas como a dramatización e a improvisación, contribuirán á mellora desta capacidade tan importante no ser humano.

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

A realización da análise de distintos cálculos (zonas de intensidade de actividade física, balance enerxético, etc.), a elaboración de gráficos relacionadas coa valoración das capacidades por físicas básicas, a resolución de problemas mediante a dedución lóxica, a utilización de diferentes magnitudes e medidas utilizadas para cuantificar algúns contidos ou a estruturación espazo-temporal nas distintas accións, etc. están estreitamente vinculadas ao dominio matemático e poden ser aproveitadas para desenvolver a devandita competencia.

A posibilidade de movemento do corpo dá sentido á Educación Física e isto fai do coñecemento do corporal e das relacións que se establecen coa motricidade un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporais relacionados coa actividade física, adaptacións que se producen neste motivadas pola práctica física regular, importancia dos hábitos saudables para o coidado do corpo, alimentación, postura, etc., son algúns dos contidos que se desenvolverán en Educación Física e que contribúen, sen dúbida, ao desenvolvemento das competencias clave en ciencia e tecnoloxía. De igual forma, a través da práctica de actividades físico-deportivas no medio natural, establécese un vínculo de utilización responsable do ámbito que xera actitudes de respecto e conservación.

c) Competencia dixital. (CD)

A ampla variedade de contidos da Educación Física xerará no alumnado a necesidade de desenvolver estratexias adecuadas de utilización das Tecnoloxías da Información e a Comunicación co fin de buscar e procesar información, ampliando deste xeito o seu coñecemento sobre algún tema relacionado coa motricidade. Estes recursos tamén se utilizarán para elaborar traballos de distinto tipo (texto, presentación, imaxe, video, sonido,...), expoñelos aos seus compañeiros e compartir información nos ámbitos axeitados. Por outro lado, a existencia de gran cantidade de aplicacións informáticas

relacionadas coa práctica física posibilitará a utilización destas na elaboración e posta en práctica de actividades para o desenvolvemento da condición física, as actividades físico-deportivas no medio natural, etc.

d) Aprender a aprender.(CAA)

A través da Educación Física iníciase o alumnado na aprendizaxe motora e xéranse as condicións adecuadas para que, a través dun proceso reflexivo de adquisición de recursos, se alcancen progresivamente maiores niveis de eficacia e autonomía na aprendizaxe, de forma que os alumnos e alumnas cheguen a ser capaces de xestionar a súa propia práctica física, capacitándoos, ademais, para afrontar novos retos de aprendizaxe.

e) Competencias sociais e cívicas.(CSC)

As actividades físico-deportivas en xeral son un medio de grande eficacia para facilitar a integración e fomentar o respecto, a tolerancia, a cooperación, a aceptación de normas, o traballo en equipo, etc.

A participación en deportes e xogos de distinto tipo, a realización de gran variedade de tarefas en grupo e outras actividades nas que se interacciona con outros, xeran a necesidade de adoptar actitudes que permitan ao alumno desenvolverse nun ámbito social, producíndose deste xeito unhas aprendizaxes de gran valor, que poderán ser transferidos a situacións da vida cotiá dos nosos alumnos e alumnas, colaborando ademais deste xeito ao desenvolvemento dos elementos transversais.

f) Sentido de iniciativa e espírito emprendedor.(CSIEE).

A elaboración de proxectos persoais relacionados coa propia práctica física, a organización e posta en práctica de forma autónoma dunha considerable variedade de actividades desenvolvidas en clase ou a participación en proxectos grupais, son algunhas das situacións que se dan nas clases de Educación Física, nas que o alumno terá que poñer en xogo todos os seus recursos persoais, de forma que, asumindo responsabilidades, tomando decisións, mostrándose perseverante nas súas accións e superando as dificultades, dea resposta de forma creativa aos retos formulados.

Por outro lado, a propia dinámica de participación nos deportes esixe a adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisións en función dos condicionantes presentes na práctica e a aplicación dos recursos que en cada caso se consideren máis axeitados.

f) .- Conciencia e expresións culturais.(CCEC)

Se ben é innegable o feito de considerar as expresións deportivas e lúdicas como

manifestacións da motricidade que forman parte do patrimonio cultural dos pobos, o contido que máis contribúe ao desenvolvemento desta competencia é o da expresión corporal. A danza, a utilización da linguaxe corporal para expresar, as dramatizacións, etc., son algunhas das manifestacións artístico-expresivas que permiten aos nosos alumnos e alumnas coñecer, experimentar e valorar a riqueza cultural dunha sociedade.

2.2. Perfís competenciais da área

a

Curso	CCL	CMCCT	CD	CCAA	CSC	CSIEE	CCEC	Total
1ºeso	1	3	1	5	4	4	1	14
2ºeso	1	2	1	5	5	4	1	19
3ºeso	1	2	1	6	5	4	1	20
4ºeso	1	3	1	2	5	3	2	17

3. OBXECTIVOS DE ETAPA_ESO

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

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

3.1. Relación das competencias clave cos obxectivos da etapa

RELACIÓN COMPETENCIAS CLAVE – OBXECETIVOS DE ETAPA	
OBXECETIVOS ETAPA	COMPETENCIAS CLAVE
b) e) i) g) h) m) ñ) o)	Comunicación lingüística CL
b) f) j) m)	C. matemática y competencia en ciencia y tecnología CM
b) e) i) g) h) m) ñ) o)	Competencia digital CD
a) b) d) e) f) i) g) h) j) m) ñ) o)	Aprender a aprender CAA
a) b) c) d) g) m) n) ñ) l)	Competencias sociales y cívicas CSC
a) b) d) f) g) m) n)	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor CSIEE
b) d) g) m) n) ñ) l)	Conciencia y expresiones culturales CCEC

4. BLOQUES DE CONTIDOS. ORGANIZACIÓN E SECUENCIACIÓN. 1º CICLO ESO (1º, 2º, 3º)

Os contidos preséntanse distribuídos en catro grandes bloques:

Bloque 1. Contidos común

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

Bloque 3. Actividade física e saúde.

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.

Os contidos do **bloque 1 común**, pola súa natureza transversal, traballaránse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.

O bloque 2 trata os contidos que teñen que ver coa interpretación e a execución de acción motrices, utilizando técnicas de expresión corporal, baile e outros recursos artísticos.

O bloque 3 inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar desde a práctica da actividade física, seguindo as recomendacións de diversos organismos de ámbito internacional, estatal e autonómico.

No bloque 4 de Xogos e as actividades deportivas tamén están incluídos todos os tipos de actividades físico-deportivas desenvolvidas no medio natural.

4.1. 1º CURSO DA ESO

4.1.1. Bloque 1: Contidos Comúns

4.1.1.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias

BLOQUE 1.CONTIDOS COMÚNS 1º ESO			
Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Compe t.
B1.1 Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta	<p>EFB1.1.1 Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>EFB1.1.2 Prepara e realiza quencementos e fases finais da sesión de acordó cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.</p> <p>EFB1.1.3 Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</p>	<p>1.1 Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión</p> <p>1.2.- Coñece aspectos básicos do quencemento. Prepara e realiza quencementos e fases finais da sesión, seguindo as orientacións dadas.</p> <p>1.3.- Aplica con autonomía hábitos hixiénicos na práctica da actividade física.</p>	CSC CMCC T CAA
B1.2. Recoñece as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas	<p>EFB1.2.1 Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a</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>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza</p>	<p>1.2.1 Amosa tolerancia e deportividade, tanto no papel de participante como no de espectador.</p> <p>1.2.2 Colabora nas actividades grupais asumindo as súas responsabilidades.</p> <p>1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza</p>	CSC

<p>B1.3.Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.</p>	<p>EFB1.3.1.Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades</p>	<p>1.3.1.Valora a actividade física como una opción adecuada de ocupación do tempo de ocio</p>	<p>CSC</p>
--	---	---	------------

	<p>físico-deportivas.</p> <p>EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas .</p> <p>EFB1.3.3.Analiza críticamente 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>1.3.2.Respecta o seu contorno .</p> <p>1.3.3 Analiza críticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo.</p>	
<p>B1.4 Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, 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 relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p> <p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do seu entorno.</p>	<p>1.4.1Atende a criterios básicos de seguridade no súa participación nas distintas actividades de clase.</p>	<p>CSC CSIEE</p>
<p>B1.5 Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.</p>	<p>EFB1.5.1.Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade(texto, presentación, imaxe, vídeo, son etc), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</p> <p>EFB.5.2.Expón e defende traballos sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos</p>	<p>1.5.1.Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos Dixitais.</p> <p>1.5.2.Expón e defende traballos sinxelos.</p>	<p>CD CCL</p>

4.1.1.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos

Bloque1Contidos comúns		1º Eso	
Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tempo	Obx
B1.1 Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da a actividade física.	1.1. Realización de actividades para o desenvolvemento de quencementos xerais e de fases de volta a calma	1º trimestre e tódolos demais	b, m g
B1.2 Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión	1.2. Práctica de xogos e actividades acordadas nas distintas partes da sesión	Tódolos trimestres	b m g
B1.3 Atención o aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria	1.3. Aplicación dos hábitos hixiénicos e a utilización da roupa e o calzado adecuado para a práctica deportiva	Tódolos trimestres	b m g
B1.4 Respeto e aceptación das regras nas actividades, os xogos e os deportes practicados	1.4 Aplicación e respecto as regras nas distintas actividades, xogos e deportes a practicar .	2º e 3º trimestre e na parte correspondente do 1º	m,n a, b c, d l, g
B1.5 Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural	1.5 adoptar unha actitude crítica ante as modas, a imaxe corporal e os estereotipos.	Tódolos trimestres, especialmente no 2º e 1º	m,n a, b c, d l, g
B1.6 Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara a súa mellora	1.6. Reforzar as actitudes de esforzo, superación personal, y respeto, recoñecendo o nivel de destreza actual.	Tódolos trimestres especialmente o primeiro	m,n a, b c, d l, g
B1.7 Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas	1.7 Practicas de xogos e actividades físico-deportivas nas distintas instalación e entornos próximos.	Tódolos trimestres especialmente no 3º	m,a c, d g, l o
B1.8 Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural	1.8. Reforzar o cuidado e respecto do entorno durante as prácticas dos xogos e as actividades físico-deportivas a realizar nas distintas instalación e entornos próximos.	Tódolos trimestres especialmente no 3º	m,a c, d g, l o
B1.9 Actividades física como elemento base dos estilos de vida saudable	1.9. Levar a cabo a valoración da boa condición física como base de mellores condicións de saúde e calidade de vida	1º trimestre	m,a c, d g, l o
B1.10 Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación ca saúde	1.10. Valorar a importancia do coidado e respecto da propia saúde a través do exercicio físico e minimizar a influencia dos estereotipos corporais perxudiciais para a mesma.	1º trimestre	m,a c, d g, l o
B1.11 Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas	1.11. Aplicar os criterios básicos de seguridade durante a participación do alumno-a nas distintas actividades das clases	Tódolos trimestres	m n g
B1.12 Protocolo básico de actuación nos primeiros auxilios	1.12. Recoñece as lesións deportivas comúns e aplica os procedementos básicos	Tódolos trimestres	
B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo	1.13. Insistir na utilización correcta das instalación, o material de clase e a súa recollida ao rematar a sesión.	Tódolos trimestres especialmente no 1º	m n g

B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde	1.14. Ampliar coñecementos e/o elaborar documentos (Texto, presentación, imaxen, vídeo, sonido...) sobre contidos da educación física e a saúde	Na parte correspondente de cada trimestre	h, i g, e b, m, o p
--	---	---	---------------------------------

4.1.1.3. Estándares de aprendizaxe, Instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 1.Contidos común	1º ESO
Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
EFB1.1.1 Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	Cuestionario
EFB1.1.2 Prepara e realiza quencementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.	Cuestionario Proba
EFB1.1.3 Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.	Lista de control
EFB1.2.1 Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a	Observación
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.	Rexistro
EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	Rexistro
EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas	Cuestionario
EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	Rexistro
EFB1.3.3. Analiza críticamente 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.	Debate
EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.	Observación
EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do seu entorno.	Cuestionario
EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade(texto, presentación, imaxen, vídeo, son etc), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable	Traballos
EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos	Traballos
METODOLOXIA: En función dos aspectos ou actividades a desenvolver, buscando una progresiva autonomía por parte do alumno. Os estilos de ensino centrarase sobre todo na organización de grupos e tarefas que os alumnos desenvolverán, así nas propostas de búsqueda que eles terán que facer	

4.1.2. Bloque 2: Actividades físicas artístico-expresivas

4.1.2.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias

BLOQUE 2. Actividades físicas artístico-expresivas/ criterios de avaliación relacionados cos estándares de aprendizaxe, Mínimos e competencias básicas		1º ESO	
Criterios de Avaliación	Estándares de Aprendizaxe	Mínimos	Competencias clave
B.2.1 Interpretar e reproducir acción motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal	EFB2.1.1 Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade	Manifestar, individualmente e colectivamente, estados de ánimo e ideas, empregando técnicas de dinámica de grupo e de expresión xestual	CCEC
	EFB2.1.2 Pon en práctica una secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.	Practicar actividades expresivas sinxelas en pequenos grupos ou individual, dándolles un matiz expresivo e adaptando, si é o caso, a execución á dos compañeiros	CCEC
	EFB2.1.3 Colabora na realización de bailes e danzas		CCEC

4.1.2.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos

BLOQUE 2		Actividades físicas artístico-expresivas		1ºESO	
Contidos		Actividades de Aprendizaxe		Temporali	Obxect
<p>B2.1 Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>B2.2 Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo popular</p>		<p>1.1 O tratamento sensorial, lúdico e recreativo dos obxectos. O papel, as cordas, as pelotas etc.</p> <p>1.2 Nocións básicas sobre expresión corporal: Xestos, postura, mirada.</p> <p>1.3 A expresión de estados de ánimo.</p> <p>1.4 Xogamos as películas. Facemos 4 grupos separados polo material para que non se vexan. Adiviñar o título da película</p> <p>1.5 A expresión facial. Significado dos xestos</p>		2º Trimestre	n m b g l d ñ
		<p>2.1 Combinación de movementos de distintos segmentos corporais con desprazamentos seguindo unha secuencia rítmica.</p> <p>2.2 Execución de pasos sinxelos de danzas(1)</p> <p>2.3 Execución de pasos sinxelos de danzas(2)</p>		3º Trimestre	

4.1.2.3. Estándares de aprendizaxe e instrumentos de avaliación

BLOQUE 2. Actividades físicas artístico-expresivas		1º ESO
Estándares de aprendizaxe		Instrumentos de avaliación
EFB2.1.1 Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade		Rexistro
EFB2.1.2 Pon en práctica una secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.		Listas de control Rexistros
EFB2.1.3 Colabora na realización de bailes e danzas		Rexistros
<p>METODOLOXIA: O ESTILO DE ENSINO será variado, en función por una parte das reaccións dos alumnos-as e por outra parte dos obxectivos de cada tarefa ou sesión. Trátase de utilizar estilos máis directivos cando se busque acadar o perfeccionamento técnico (en moi poucas ocasións, neste bloque), e maioritariamente trataremos de utilizar estilos de descubrimento e busca en tódalas ocasións.</p>		aprendizaxe recíproco entre eles.

4.1.3. Bloque 3: Actividade física e saúde

4.1.3.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencia

BLOQUE 3 Actividade física e saúde		1º ESO	
Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe.	Mínimos	Comp
B.3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control de intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	EFB3.1.1 Recoñece a actividade física como un hábito beneficioso para a saúde.	Identificar e coñecer que exercicios serven para realizar quencementos xerais así como confeccionar autónomamente un catálogo cos diferentes exercicios que se poden utilizar.	CMCCT
	EFB3.1.2 Coñece pautas básicas de correcta alimentación valorando a súa influencia nunha axeitada calidade de vida.	Identificar os aspectos básicos dunha alimentación equilibrada, especialmente se se realizan actividades físicas e deportivas.	CM
	EFB3.1.3 Utiliza a frecuencia cardíaca para controlar a intensidade do seu esforzo na práctica de actividade física.	Identificar a frecuencia cardíaca e a respiración como medio para controlar a intensidade do esforzo.	CMCCT CAA
	EDB.3.1.4 Identifica as capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividade física e explica algunha das características destas.		CMCCT
B.3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordó coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando una actitude de autoexigencia no seu esforzó	EFB.3.2.1 Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento	Empregar as habilidades específicas aprendidas en situación reais de práctica neste curso, prestando atención os elementos de percepción e execución,	CAA
	EFB.3.2.2 Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades	Coñece e incrementa as capacidades físicas relacionadas coa saúde, mellorando con respecto o seu nivel de partida	CAA
	EFB.3.2.3 Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións	Aplicar autonomamente as aprendizaxes referidas á hixiene postural.	CMCCT CSIEE

4.1.3.2. Contidos, actividades de aprendizaxe e temporalización

BLOQUE 3.-Actividades física e saúde		1º ESO	
Contidos	Actividades de Aprendizaxe	Temporali zación.	
B.3.1 Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas ca saúde.	1.-Descripción básica dos contidos por sesión. A sesión. Partes. A parte Inicial: O quentamento xeral. Utilización de xogos e exercicios apropiados para o quencemento, para a parte central e para a parte final.	a) 1-2se	
	A Condición Física.Factores que inflúen.Capacidades físicas relacionadas coa saúde O traballo das capacidades físicas relacionadas coa saúde ; Resistencia e Velocidade. Utilización dos desprazamentos en equilibrio e velocidade: circuitos e xogos de carreiras seguindo as liñas, seguindo cordas, aros, bancos suecos...	b) 3º se.	
B.3.2 Introducción aos principios sobre una alimentación saudable.	O traballo das capacidades físicas relacionadas coa saúde: Resistencia e velocidade. Utilización dos desprazamentos en diferentes accións: rodando, hacia atrás, entre dous, co apoio de diferentes segmentos corporais... Xogos de persecución, carreiras de relevos, xogos de cooperación de todo o grupo utilizando estes tipos de desprazamentos. Xogos de relevos.	c) 4ºse	
B.3.3 A frecuencia cardiaca e respiratoria como indicadores do esforzó	Coordinación dinámina xeral.Coordinación de carreiras, saltos e xiros.	d) 5ºse	
	Xiros sobre os tres eixos:Explicación teórica dos fundamentos das habilidades básicas e das habilidades específicas	e) 6ºse	
B.3.4 Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable	O Equilibrio: Da cuadrupedia ao equilibrio invertido	f) 7mª	
	O Equilibrio nas carreiras, saltos e xiros.	g) 8vª	
B.3.5 Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta.	A forza como factor de execución. Utilización de desprazamentos e saltos para o seu desenvolvemento.	h) 9nª	
	Avaliación de habilidades ximnásticas enlazadas	i) 10mª	
B.3.6 Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá.	A resistencia : Práctica da carreira continua	j) 11vª	
	A velocidade como factor de execución. Toma de conciencia das velocidades e regularidade da carreira	k) 12vª	
	Practica de exercicios de mantemento das posicións corporais (actitude postural) e a súa aplicación .	l) 13vª	
	Hábitos Saudables: Alimentación, hidratación, exercicio físico, descanso,hixiene, tempo de ocio.Aula	m) 14	
	Avaliación da C.F .Probos. Batería de test.		n) 15
			o) 16

4.1.3.3. Estándares de aprendizaxe e instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 3- Actividade física e saúde / Os Estándares de aprendizaxe, os Instrumentos de avaliación e a Metodoloxía	1º ESO
Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
EFB3.1.1 Recoñece a actividade física como un hábito beneficioso para a saúde.	Traballos Cuestionario
EFB3.1.2 Coñece pautas básicas de correcta alimentación valorando a súa influencia nunha axeitada calidade de vida.	Cuestionario Traballos
EFB3.1.3 Utiliza a frecuencia cardíaca para controlar a intensidade do seu esforzo na práctica de actividade física.	Observación directa Probas de execución
EDB.3.1.4 Identifica as capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividade física e explica algunha das características destas.	Cuestionario Probas escritas
EFB.3.2.1 Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento	Proba
EFB.3.2.2 Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades	Test.
EFB.3.2.3 Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións	Lista de control
METODOLOXÍA; É un proceso progresivo, dende una fase directiva por parte do	

4.1.4. Bloque 4: Os xogos e as actividades deportivas

4.1.4.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, Mínimos e competencias

BLOQUE. 4: Os Xogos e as actividades deportivas		1º ESO	
Criterios de Avaliación	Estándares de Aprendizaxe	Mínimos	C.Cla
B4.1 Resolver situación motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas	EFB4.1.1 Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas mais sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	EFB4.1.1 Empregar as habilidades específicas aprendidas en situación reais de práctica neste curso, prestando atención os elementos de percepción e toma de decisións.	CAA CSIEE
	EFB4.1.2 Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.		CAA CSIEE
	EFB4.1.3 Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.		CAA CSIEE
	EFB4.1.4 Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos estables e técnicas básicas de orientación		CAA CSIEE
B4.2 Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes	EFB4.2.1 Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.	EFB4.2.1 Participa de forma activa na realización de actividades físico-deportivas, respectando as regras e as normas .	CAA CSIEE
	EFB4.2.2 Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	EFB4.2.2 Practicar en situación reais, xogos, deportes e xogos tradicionais, aplicando as regras, a técnica, e elaborando estratexias de ataque e defensa	CAA CSIEE
	EFB4.2.3 Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisión nas situacións facilitadas de Colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción		CAA CSIEE

4.1.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos

BLOQUE 4. Os xogos e as actividades deportivas		Contidos, Actividades de aprendizaxe, temporalización, obxectivos		1º ESO	
Contidos		Actividades de aprendizaxe		Tempo	Obx
B4.1 Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas , respectando os regulamentos específicos	1.1. Atletismo. Iniciación as habilidades atléticas. Os desprazamentos no atletismo. As carreiras.	Se.-1 y Se.-2			
	1.2. Os cambeos de nivel: A reptación, a cuadrupedia, as cuclillas.....ata a carreira de obstáculos. Combinación de distintos tipos de desprazamentos con saltos en altura e lonxitude. Os saltos en atletismo.	Se.-3			a b g m
	1.2. Lanzamentos e recepcións de distintos móbiles (balóns, bolas,, freesbees...) Os diferentes lanzamentos en atletismo con implementos.	Se.-4			
B4.2 Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais	2.1. Experimentación de xogos populares: Polis e cacos, o marro as agachadas, o pano etc.	Se-1			
	2.2 Xogos de carreirase persecucións: Xogar a pilla, carreiras de relevos e con obstáculos.,	se.-2			
	2.3 Xogos de relevos. circuitos e xogos de carreiras seguindo as liñas, seguindo cordas, aros, bancos suecos...	se.-3			a b g m
	2.4 Xogos de forza. Tiro de corda por grupos e individual. Pulso xitano. Carreiras e loitas de cabalos.	se-4			
	2.5 Xogos de habilidade.	se.-5			
	2.6 Introducción os malabares(1)	se-6			
	2.7 Malabares(2)	se-7			
	2.3.1 Xogos no medio natural no entorno do centro	se.8			
2.3.2. Xogos de rastreo. Utilización dun croquis elaborado por eles.	se.9				
B4.3 Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural e, a súa aplicación en diferentes ámbitos	3.1 Descrición básica dos contidos	Se-8			a
	3.2. As carreiras de pistas e de orientación.	Se-9			b
	3.3. Características do medio natural e utilización dos seus recursos. Iniciación a utilización do croquis , o plano e a escala.	Se10			g m
	3.4. Ruta de sendeirismo polo paseo do río Sar e o bosque de Galicia na Cidade da Cultura.	Se11			
B4.4 Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos ,	1.- Aplicación do xogo 2x2 nos deportes de equipo: Fútbol (Fútbol Sala), Hóckey, Balonmán, Baloncesto, e Voleibol.	S.12			a b
		S.13			d g

<p>respectando os regulamentos específicos</p>	<p>xogadas de cooperación-oposición.Aplicación ao baloncesto , balonmán e hóckey.</p> <p>3.- Resolución de problemas xurdidos en situación xogadas de cooperación-oposición.Aplicación ao futbol e voleibol.</p> <p>4.- Resolución de problemas xurdidos en situación de xogos reglamentados próximos ao balonmán.</p> <p>5.- Resolución de problemas xurdidos en situación xogadas de cooperación-oposición ao voleibol.</p> <p>6.- Resolución de problemas xurdidos en situación xogadas de cooperación-oposición ao futbol.</p> <p>7.- Resolución de problemas xurdidos en situación xogadas de cooperación-oposición ao baloncesto.</p> <p>8.- Resolución de problemas xurdidos en situación de xogo de voleibol practicado con algunha modificación.</p> <p>9.- Resolución de problemas xurdidos en situación de xogo de voleibol practicado con algunha modificación.</p> <p>10.- Resolución de problemas xurdidos en situación de xogo de voleibol practicado con algunha modificación.</p> <p>11.- Resolución de problemas xurdidos en situación de xogo de baloncesto practicado con algunha modificación.</p> <p>12.- Resolución de problemas xurdidos en situación de xogo de furbol practicado con algunha modificación.</p>	<p>S.14</p> <p>S.15</p> <p>S.16</p> <p>S.17</p> <p>S.18</p> <p>S.19</p> <p>S.20</p> <p>S.21</p> <p>S.22</p> <p>S.23</p>	<p>m</p> <p>a</p> <p>b</p> <p>d</p> <p>g</p> <p>m</p>
<p>B4.5 Práctica de actividades e xogos para aprendizaxe dos deportes colectivos</p>	<p>1.-Iniciación mediante xogos os deportes colectivos de Fútbol, Balonmán, Baloncesto, e Voleibol.Rondos, os 10 pases. Hábilidades comúns a tódolos deportes colectivos seguintes. Fútbol, Balonmán, Baloncesto,Hóckey Voleibol.Manexo e control do móvil, desprazamento e progresión, marcaxe, e desmarque, pase, lanzamento, posición básicas.....</p> <p>2.-Control, adaptación, manexo e progresión co móvil.</p> <p>3.-Pase, recepción, e interceptación do balón. Aplicación ao baloncesto e balonmán. Recepción e pase no Hóckey.</p> <p>4.-Pase, recepción e interceptación do balón. Aplicación ao futbol</p> <p>5.- Os botes nos deportes colectivos. Aplicación ao baloncesto e balonmán</p> <p>6.-Os impactos e os golpes. Aplicación a voleibol.</p>	<p>S.1</p> <p>S.2</p> <p>S.3</p> <p>S.4</p> <p>S.5</p> <p>S.6</p>	<p>a</p> <p>b</p> <p>d</p> <p>gm</p>

	7.- Os impactos e os golpes. Aplicación ao fútbol.	S.7	
	8.- As paradas. Aplicación ao fútbol e balonmán.	S.8	
	9.-Manipulación de móbiles. Baloncesto e balonmán.	S.9	
	10.-A conducción do balón. Fútbol.	S.10	
	11.- Aplicación das conduccións e manipulacións aos catro deportes.	S.11	

4.1.4.3. Estándares de aprendizaxe e instrumentos de avaliación

Bloque 4. Os Xogos e as actividades deportivas	1º ESO
Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
EFB4.1.1 Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas mais sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	Proba
EFB4.1.2 Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	Cuestionario Proba
EFB4.1.3 Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.	Observación directa Probadas de execución
EDB4.1.4 Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos estables e técnicas básicas de orientación	Probadas escritas Rexistro
EFB.4.2.1 Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.	Listas de control Rexistro
EFB.4.2.2.Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	Planilla
EFB.4.2.3.Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisión nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción	Rexistro acontecementos
	a Organización será preferentemente por parellas ou grupos reducidos

4.2. 2º Curso da ESO

4.2.1. Bloque 1- Contidos comúns

4.2.1.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

	Bloque 1	Contidos comúns	2ª ESO	
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
bm 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>-----</p> <p>B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</p> <p>-----</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>-----</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>-----</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> <p>CMCC T</p> <p>-----</p> <p>-</p> <p>CSC CAA</p> <p>-----</p> <p>-</p> <p>CSC</p>
mn abcdl g	<p>B1.3. Respecto 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>-----</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>-----</p> <p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro d labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.o</p>	<p>CSC</p> <p>-----</p> <p>--</p> <p>CSC</p> <p>-----</p> <p>-</p> <p>CSC</p>
macdgl	<p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.</p>	<p>B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do con</p>	<p>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</p> <p>-</p>	<p>CSC</p>

ñ	<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 saudables.</p> <p>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p>		<p>EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>-----</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> <p>-----</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>-----</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>-----</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>CSIE E CSC</p> <p>-----</p> <p>CSIE E</p> <p>-----</p> <p>CSIE E</p>
h i g e b m ñ o	<p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</p> <p>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</p>	<p>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.</p>	<p>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</p> <p>-----</p> <p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p>CD CCL</p> <p>-----</p> <p>CAA CCL</p>

4.2.1.2. Obxectivos, contidos, actividades de aprendizaxe e temporalización

Bloque 1		Contidos comúns	2ª ESO
Obxectivos	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temporalización
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 vaia a realizar.</p> <p>-----</p> <p>B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</p>	<p>B1.1 Creación de rutinas adaptadas as distintas partes da sesión con e sin implementos</p> <p>B1.2 Práctica de xogos e actividades acordadas distintas partes da sesión</p>	Tódolos trimestres
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>B1.3 Coñecemento mínimo e imprescindible para abordar xogos ou deportes cunha reglamentación que permita xogar a todos por igual, en calquer sitio e momento, lectivo ou non.</p> <p>B1.4 adoptar unha actitude crítica ante as modas, a imaxen corporal e os estereotipos.</p> <p>B1.5. Reforzar as actitudes de esforzo, superación personal, y respeto, recoñecendo o nivel de destreza actual.</p>	Tódolos trimestres
m a c d g l ñ	<p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo 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. Os somatotipos.</p>	<p>B1.6 Practicas de xogos e actividades físico-deportivas nas distintas instalación e entornos próximos.</p> <p>B1.7 Reforzar o cuidado e respecto do entorno durante as prácticas dos xogos e as actividades físico-deportivas a realizar nas distintas instalación e entornos próximos.</p> <p>B1.8 Levar a cabo a valoración da condición física como base de mellores condicións de saúde e calidade de vida</p> <p>B1.9 Valorar a importancia do coidado e respecto da propia saúde a través do exercicio físico e minimizar a influencia dos estereotipos corporais perxudicias para a mesma.</p>	<p>Tódolos trimestres</p> <hr/> <p>1º Trimestre</p> <hr/> <p>Tódolos trimestres</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</p>	<p>B1.10.Recoñece as lesións deportivas comúns e aplica os procedementos básicos</p> <p>B1.11Participar na aplicación práctica na clase dos protocolos PAS</p> <p>B1.12.Insistir na utilización correcta das instalación, o material de clase e a súa recollida ao rematar a sesión</p>	<p>Nas unidades didácticas correspondentes.</p> <p>En tódalas unidades didácticas</p>
-------------	--	--	---

	deportivo.		
h i g e b m ñ o	<p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</p> <p>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</p>	<p>B1.14. Ampliar coñecementos e/o elaborar documentos (Texto, presentación, imaxen, video, sonido...) sobre contidos da educación física e a saúde</p>	Tódolos trimestres especialmente no 1º

4.2.1.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 1	Contidos común	2º ESO
Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Instrumentos de avaliación
EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.		cuestionario
EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	EFB1.1.2 Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión	Proba
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.	EFB1.1.3 Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras, baixo a dirección do/da docente	Proba
<p>EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</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>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro d labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p>	<p>EFB1..2.1 Aмосa tolerancia e deportividade ,tanto no papel de participante como no de espectador.</p> <p>EFB1.2.2 Colabora nas actividades grupais respetando as demais persoas asi coma as normas establecidas e o material a utilizar.</p>	<p>Rexistro</p> <p>Observación</p>
<p>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</p> <p>EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</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>	EFB1.3.1/3.2/ Coñece as posibilidades que ofrece o contorno e respétao como lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	<p>Cuestionario</p> <p>Traballo</p> <p>Debate</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>-----</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>-----</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>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p> <hr/> <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>Observación</p> <p>Cuestionario</p> <p>Traballos</p>
<p>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</p> <p>-----</p> <p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais</p> <p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p>Traballos</p> <p>Debate e posta en común.</p>
<p>METODOLOXÍA: En función dos aspectos ou actividades a desenvolver, buscando una progresiva autonomía por parte do alumno.</p>		

4.2.2.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos , instrumentos de avaliación e metodoloxía.

BLOQUE 2	Actividades Físicas artístico-expresivas	2ºESO
Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Instrumentos de avaliación
FB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade	Manifesta, individualmente e colectivamente estados de ánimo e ideas empregando técnicas de dinámica de grupo e de expresión xestual	Rexistros
EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.		Rexistros
EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras	Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas adaptando a súa execución a do grupo	Rexistros Listas
EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.		Rexistros
METODOLOXÍA: os estilos de ensino serán variados, en función por unha parte das reaccións do alumnos-as e por outra parte dos obxectivos de cada tarefa ou sesión.	Tratarase de utilizar estilos de	

4.2.3. BLOQUE 3 Actividade física e saúde

4.2.3.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

ias

BLOQUE 3		Actividade física e saúde		2º ESO
	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
m f b g	<p>B3.1. Condición física. 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. O umbral aeróbico.</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</p>	<p>B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicarlos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación</p>	<p>EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo -----</p> <p>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde -----</p> <p>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 -----</p> <p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.-----</p> <p>EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.-----</p> <p>EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables,</p>	<p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT CSC</p>

	realización dun plan de mellora da saúde.		adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	
M G F B	<p>B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades 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>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.</p>	<p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>-----</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>-----</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>-----</p> <p>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</p>	<p>CAA</p> <p>CAA</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA</p>

4.2.3.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxec

BLOQUE 3	Actividade física e saúde	2ºESO	
Obxectivo	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temporización
m f b g	<p>B3.1. Condición física. 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>	<p>1- Visionado dun video sobre capacidades físicas básicas e coordinativas. Identificación das capacidades físicas que interveñen nas actividades físico-deportivas e artístico expresivas.</p> <p>2- A alimentación e a actividade física como elementos base dos estilos de vida saudable</p> <p>3- Aplicación de probas e tests para avaliar as cualidades físicas básicas asociadas a saúde.</p> <p>4- Tralado dos diferentes tipos de resistencia e utilización da frecuencia cardíaca como medio para controlar o esforzo na práctica da actividade física.</p> <p>5- Práctica de actividades físico-motrice e valorándolos efectos que estas teñen na saúde persoal</p>	1º trimestre e 3º
m g f b	<p>B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades 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>1- Utilización de diversos métodos básicos (globais e específicos) para a mellora da resistencia e utilización da frecuencia cardíaca como medio para controlar o esforzo na práctica da actividade física</p> <p>3- Utilización e diferenciación dos diferentes tipos de velocidade para identificala como componente básico nas distancias de curta duración</p> <p>4- Tralado de forza rápida e explosiva e a súa intervención nos lanzamentos de diferentes móbiles e nos saltos</p> <p>5- Tralado de flexibilidade como capacidade física facilitadora dos anteriores procedementos</p>	1º Trimestre

4.2.3.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e métodos

BLOQUE 3	Actividade física e saúde	2º ESO
Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Instrumentos de avaliación
EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	E capaz de identificar a implicación das capacidades físicas básicas e as coordinativas nas diferentes actividades físico-deportivas y artístico expresivas.	Traballos Cuestionario
EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde	Identifica as características e os beneficios duha alimentación e actividade física saudable.	Traballos Cuestionario
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.	Coñecer as respostas e as adaptacións do organismo ante a práctica da actividade física sistemática, relacionandoa coa saúde	Traballos Probas escritas
EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	E capaz de utilizar a frecuencia cardíaca como indicador da intensidade do esforzo e adaptarse os requerimentos solicitados.	Proba
EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	Participa nos procedementos para avaliar os factores da condición física	Proba Listas
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.		Traballo Cuestionario
EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento	Participa na mellora das súas capacidades físicas básicas	Listas de control
EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor	Proba Listas
EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	Aplica os fundamentos de Hixiene postural nas prácticas facendo caso das recomendacións do profesor	Observación sistemática.
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.	Asocia a práctica habitual da actividade física coa mellora da condición física e a mellora da calidade de vida	Cuestionario Debate
METODOLOXÍA: avanzando dende una fase directiva por parte do profesor cara una fase autónoma do alumno.		

4.2.4. Bloque 4 Os xogos e as actividades deportivas

4.2.4.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

BLOQUE 4		Os xogos e as	actividades deportivas	2ºESO
obxecti	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Compe tencias
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.</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>FB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</p> <p>-----</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>-----</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p> <p>-----</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</p> <p>-----</p> <p>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.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>
a b d g m	<p>B4.4.Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. Xogos de aplicación.Exercicios de asimilación.</p>	<p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.</p>	<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>-----</p> <p>EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>

4.2.4.2. **Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxec**

Bloque 4 Os xogos e as		Actividades deportivas	2º ESO
Contidos		Actividades de aprendizaxe	Temporalización
a b g m	<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>-----</p>	<p>Habilidades básicas relacionadas cas carreiras, saltos e lanzamentos. Habilidades específicas.O quencemento específico.</p> <p>Avaliación das habilidades ximnásticas Avaliación das habilidades do baloncesto Avaliación dos xogos propostos polos alumnos</p> <p>-Badminton: 1.1 O agarre,os golpes básicos, as traxectorias do voante; directas, tensas,bombeadas. 1.2 Os desprazamentos. Golpes de ataque e golpes defensivos. 1.3 regulamento e forma de xogo individual 1.4Outros deportes de raqueta 1.5 Avaliación badminton</p> <p>-Actividades de loita: 1.1 Distintos agarres e regulamentos</p> <p>-----</p>	<p>1º Trimestre</p> <p>2º Trimestre</p> <p>-----</p> <p>2º e 3º Trimestre</p> <p>-----</p>
	<p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p>	<p>Iniciación as actividades ximnásticas: 2.1-Experimentación con materiais varios en diferentes situación de equilibrio. 2.2-Os deaprazamentos en equilibrio e velocidade: circuitos e xogos de carreiras seguindo as liñas, seguindo as cordas, aros, bancos suecos.... 2.3-Os desprazamentos en superficies elevadas. Superación de obtáculos e control das caídas. 2.4- Xiros sobre os tre eixos. Inversións 2.5-Combinación de saltos e xiros</p> <p>Atletismo: 2.1-Xogos de carreiras.Diferentes tipos de resistencia 2.2-Xogos de carreiras.Diferentes tipos de velocidade 2.3-Xogos de forza, saltos e lanzamentos 2.4-Xogos de relevos</p> <p>-----</p> <p>xogos populares: 2.1 Xogos no medio cotián 2.2 Xogo da mariola e da corda 2.3 Os bolos, a chave</p> <p>-----</p> <p>Deportes de raqueta 2.1 Xogos con raquetas 2.2 O xogo de 1x1 en badminton. Xogo por parellas.</p> <p>-----</p> <p>Actividades de loita: 2.1 Xogos grupais de forza onde haxa que cooperar para superar a oposición do equipo rival 2.2 As actividades de loita 1x1 2.3 os agarres</p> <p>-----</p>	<p>1º Trimestre</p> <p>-----</p> <p>2º e 3º Trimestre</p> <p>-----</p>
	<p>B4.3. Adquisición de técnicas</p>	<p>Orientación e sendeirismo: 2.1 Xogos de orientación 3.1. Descrición básicas dos contidos</p>	<p>-----</p> <p>3º Trimestre</p>

	de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.	3.2 Ruta de sendeirismo olas proximidades do centro utilizando un mapa e recoñecendo os carreiros nos que se atopan	
a b d g m	<p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>-----</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. Xogos predeportivos.</p>	<p>4.1 O baloncesto, control, adaptación, manexo e progresión co balón.</p> <p>4.2 . Asimilación do ciclo de pases en baloncesto(clásico,picado e de beisbol)</p> <p>4.3. Regulamento básico do baloncesto. A progresión e o tiro sen oposición. O 2x0, pases e lanzamentos.</p> <p>4.4 Restricción do espacia para ó defensor. Finalización en canastra, entradas en bandexa.</p> <p>4.5 O 2X1 con finalización en tiro.As carreiras de pases 3x0.</p> <p>4.6 O 1X1 con restriccións do defensor.</p> <p>4.7 O 3x3 con restriccións dos defensores.</p> <p>-----</p> <p>5.1 Iniciación o Baloncesto mediante xogos predeportivos, rondos, os dez pases</p> <p>5.2 Xogos de pases en baloncesto con /sen bote</p> <p>5.3 Xogos en superioridade atacante en baloncesto</p> <p>5.4 O xogo dos 10 pases con superioridade atacante</p>	2º Trimestre

4.2.4.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e me

todoloxía

Bloque 4	Os xogos e as actividades deportivas	2ºESO
Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Instrumentos
EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.		Cuestionario Proba
EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.		Cuestionario Proba
EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	Amosa coñecer os aspectos básicos da técnica das modalidades traballadas	Proba cuestionario
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.	Esforzase por mellorar e mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida.	Proba Rexistro
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.	Utiliza as técnicas básicas das actividades no medio natural que se levan a práctica regulando o esforzo	Rexistro
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.	Participa de forma activa na realización de actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición	Rexistro Observación
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.	Amosa coñecer os aspectos básicos da organización de ataque e defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición	Proba
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.		Rexistro
EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.		Observación
METODOLOXÍA: Estará en función dos contidos a tratar e o grao de aprendizaxe no nos atopemos	Os estilos de ensino e aprendizaxe serán en principio de búsqueda con pequenas orientacións guía no proceso, por parte do profesor que irán levando ós alumnos a solución dos problemas perceptivos e decisoriais plantexados. Por tanto seguirase o formato de descubremento guiado en cuestións de iniciación á táctica individual.	

4.3.1. BLOQUE 1: Contidos comúns

4.3.1.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias

BLOQUE 1	Contidos común		3ºESO
Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Compete
B1.1 Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características	EFB1.1.1 Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. EFB1.1.2 Prepara e realiza quencementos e fases finais de sesión de acordó os contidos que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.	1.2 É quen de elaborar autónomamente quencementos xerais	CSC CMCCT
B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando a eliminación de obstáculos a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas	B1.2.1 Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. B1.2.2 Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. B1.2.3 Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	B1.2.1 Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador. B1.2.2 Colabora nas actividades grupais asumindo as súas responsabilidades. B1.2.3 Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo con independencia do nivel de destreza.	CSC
B1.3 Recoñece as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do con torno	EFB.1.3.1 Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización para a realización de actividades físico-deportivas. EFB.1.3.2. Respecta o contorno e valorao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. EFB.1.3.3. Analiza críticamente 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.	EFB.1.3.2 Respecta o seu contorno. EFB.1.3.3 Ten unha actitude crítica respecto os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer e a actividade física eo deporte	CSC
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	EFB1.4.1 Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/ou para as demais persoas. EFB1.4.2 describe os protocolos para activar os servizos de emerxencias e de protección do contorno. 112-061 EFB1.4.3 Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das	EFB1.4.2 Atende a criterios básicos de seguridade na súa participación nas distintas actividades de clase	CSIEE CSC

	desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado coa que se realizan nun contorno non estable		
B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes	EFB1.5.1 Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son etc), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información. EFB.1.5.2 Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	EFB1.5.1 Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos.	CD CCL

4.3.1.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxec

Bloque.1 Contidos comúns		3º Eso	
Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tempo	Obx
B1.1 Control da intensidade do esforzo do esforzo adaptado a cada fase da sesión.	1.1. Utilización das modificacións de frecuencia cardíaca e respiratoria como indicadores da intensidade do esforzo	1º trimestre e tódolos demais	b, m, g
B1.2 Deseño posta en práctica de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión	1.2. Práctica de xogos e actividades acordadas distintas partes da sesión	Tódolos trimestres	b, m, g
B1.3 Atención o aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria deportiva	1.3. Aplicación dos hábitos hixiénicos e a utilización da ropa e o calzado adecuado para a práctica deportiva	Tódolos trimestres	b, m, g
B1.4 Respetto e aceptación das regras nas actividades, os xogos e os deportes practicados	1.4, 1.5,- Coñecemento Mínimo e imprescindible para abordar o xogo ou deportes cunha regulamentación que permita xogar a todos por igual, en calquer sitio, e momento, lectivo ou non	Tódolos trimestres	m,n, a, b, c, d, l, g
B1.5 Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural			
B1.6 Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara a súa mellora	1.6.. Asignación de tarefas para mellorar con respecto ao nivel global do curso	Tódolos trimestres	m,n, a, b, c, d, l, g
B1.7 Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas	1.7 Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.	Tódolos trimestres	m,a, c, d, g, l, o
B1.8 Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural	1.8. Reforzar o cuidado e respecto do entorno durante as prácticas dos xogos e as actividades físico-deportivas a realizar nas distintas instalación e entornos próximos.	Tódolos trimestres	m,a, c, d, g, l, o
B1.9 Actividades física como elemento base dos estilos de vida saudable	1.9. A actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable	Tódolos trimestres	m,a, c, d, g, l, o
B1.10 Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación ca saúde	1.10. Valorar a importancia do cuidado e respecto da propia saúde a través do exercicio físico e minimizar a influencia dos estereotipos corporais perxudiciais para a mesma.	Tódolos trimestres	m,a, c, d, g, l, o
B1.11 Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas	1.11. Normativa estricta con respecto a suspenderse das porterías, canastas etc polos riscos que supón non seguir as medidas de seguridade.	Tódolos trimestres	M, n, g
B1.12. Protocolo básico de actuación(PAS) .Primeiros auxilios básicos	1.12. Asistir as clases impartidas polo profesor especialista e levar a práctica o protocolo de actuación por turnos	Último trimestre	M, n, g
B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo	1.13. Asumir responsabilidades de recollida de material e posta ao servizo da clase por parte de todo o alumnado.	Tódolos trimestres	
B1.14 Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde	1.14 Seguimento de apuntes, e apoio visual con vídeos postos na aula ou aula virtual	Na parte correspondente de cada trimestre	h, i, g, e, b, m, o, p

4.3.1.3. Estándares de aprendizaxe e instrumentos de avaliación

BLOQUE 1.Contidos comúns	3º ESO
Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
EFB1.1.1 Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	Proba
EFB1.1.2 Prepara e realiza quencementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.	Proba Traballo
EFB1.2.1 Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a	Observación
EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, repectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	Rexistro
EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	Rexistro
EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas	Rexistro
EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	Observación
EFB1.3.3. Analiza críticamente 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.	Cuestionario
EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.	Observación
EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servicios de emerxencias e de protección do contorno	Observación
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	Observación
EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade(texto, presentación, imaxen, vídeo, son etc), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable	Traballos
EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos	Traballos

METODOLOXIA: En función dos aspectos ou actividades a desenvolver, buscando una progresiva autonomía por parte do alumno.

Os estilos de ensino centrarase sobre todo na organización de grupos e tarefas que os alumnos desenvolverán, así nas propostas de búsqueda que eles terán que fa

4.3.2. BLOQUE 2: Actividades físicas artístico-expresivas

4.3.2.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias

BLOQUE 2 ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

3º ESO

Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Comp.
B.2.1 Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.	EFB2.1.1 Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.		CCEC
	EFB2.1.2 Crea e pon en práctica una secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.	2.1.2 Practicar actividades expresivas sinxelas en pequenos grupos ou individual, dándolles un matiz expresivo e adaptando, si é o caso, a execución á dos compañeiros.	CCEC
	EFB2.1.3 Colabora na realización de bailes e danzas	2.1.3 Colabora cos seus compañeiros/as na realización de bailes e danzas.	CCEC

4.3.2.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos

BLOQUE 2 ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

3º ES

Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temporali	Obxe
<p>B2.1 Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>B2.2 Creatividad e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.</p> <p>B2.3 Realización de bailes e danzas de carácter recreativo popular</p>	<p>2.1.1.-Práctica de actividades encamiñadas ao dominio e o control corporal.</p> <p>2.1.2 Adaptación del movimiento al ritmo de la música.</p> <p>2.2.1-Elaboración e representación de composicións corporais con soporte musical.</p> <p>2.3.1.-Presentación das danzas do mundo. Visualización video</p> <p>2.3.2.-Audición da música da danza do mundo seleccionada en primeiro lugar. Aprendizaxe dos elementos coreográficos. Reproducción e Memorización da mesma .</p> <p>2.3.3 Audición da música da danza do mundo seleccionada en segundo e 3º lugar. Aprendizaxe dos elementos coreográficos. Reproducción e Memorización das mesmas</p>	<p>2.1.1.- 2º Trimestre</p> <p>2.1.2 – 2º Trimestre</p> <p>2.2.1- 3º Trimestre.</p> <p>2.3.1 3º Trimestre</p> <p>2.3.2 3º Trimestre</p> <p>2.3.3 3º Trimestre</p>	<p>n m b g l d o</p>
	<p>2.3.4.- Reproducción das danzas traballada o 2º e 3º día. Audición da música das danzas do mundo seleccionadas en 4º lugar. Aprendizaxe dos elementos coreográficos. Reproducción e Memorización das mesmas.</p>	<p>2.3.4-3º Trimestre</p>	
	<p>2.3.5.- Reproducción das danzas traballadas. Audición da música da danza do mundo seleccionada en 5º lugar. Aprendizaxe dos elementos coreográficos. Reproducción e Memorización das mesmas</p>	<p>2.3.4-3º Trimestre</p>	<p>N m b g l d o</p>
	<p>2.3.6.- Reproducción das tres ou 4 danzas aprendidas e grabación das mesmas</p> <p>2.3.7.- Baile galego</p>	<p>2.3.5-3º Trimestre</p>	

4.3.2.3. Estándares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 2 ACTIVIDADES FÍSICAS ARTISTICO-EXPRESIVAS

3º ES

Estándares de Aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
EFB2.1.1 Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade	Observación
EFB2.1.2 Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	Rexistros
EFB2.1.3 Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e compañeiras.	Traballos prácticos
EFB2.1.4 Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.	Traballos prácticos
<p>Metodoloxía: A intervención docente debe ir dirixida a conseguir a máxima participación e implicación do alumnado na actividade. En xeral comenzaremos con estilos de enseñanza tradicionais como Mando directo e Asignación de tarefas , baseadas na técnica de enseñanza por Instrucción directa ou Reproducción de Modelos para os primeiros pasos e explicacións. Posteriormente avanzaremos hacia O Descubrimiento Guiado E Resolución de Problemas finalizando con estilos que promovan a creatividade</p>	

4.3.3. BLOQUE 3: Actividade física e saúde

4.3.3.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias

BLOQUE 3- Actividade física e saúde		3º ESO	
Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Comp
<p>B.3.1.Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos básicos de control de intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación para a mellora da súa saúde</p>	<p>EFB3.1.1.Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</p> <p>EFB3.1.2 Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.</p> <p>EFB3.1.3 Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como a saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.</p> <p>EFB3.1.4 Adapta a intensidade do esforzo físico utilizando para elo a súa frecuencia cardíaca e as sensacións de esforzo percibido.</p> <p>EFB.3.1.5 Aplica procedemento para a autoevaluar os factores da condición física</p> <p>EFB.3.1.6 Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando una actitude crítica fronte as prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</p>	<p>EFB.3.1.3Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática e a saúde</p> <p>EFB.3.1.4 Utiliza as modificacións da frecuencia cardíaca e respiratoria como indicadores da intensidade do esforzo.</p>	<p>CMCCT</p> <p>CSC</p>
<p>B3.2 Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo</p>	<p>EFB3.2.1 Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB3.2.2Acada niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e as súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3 Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>EFB3.2.4 Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida</p>	<p>EFB3.2.1 Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos.</p> <p>EFB3.2.2 Acada niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e as súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.4Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física, e como influye esta práctica na mellora da calidade de vida</p>	<p>CAA</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA</p>

4.3.3.2. Contidos.actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos

BLOQUE 3 ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE		3º ESO	
Contidos	Actividades de Aprendizaxe	Temp	Obx
<p>B3.1 Condición física. Factores que inciden. 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 Resposta do organismo ante a práctica de actividade física e adaptacións que se producen no mesmo como consecuencia dunha práctica física sistemática.</p> <p>B3.4 Adestramento: intensidade, volumen e densidade do esforzo e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</p> <p>B3.5 Control do esforzo físico a través da frecuencia cardíaca e das sensacións subxetivas.</p> <p>B3.6 Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.7 Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable</p>	<p>3.1 Visualización dun vídeo sobre as capacidades físicas. As diversas capacidades solicitadas das distintas manifestacións físico-deportivas e artístico-expresivas</p> <p>3.2 Ver a incidencia que pode ter unha alimentación e hidratación adecuada en relación co exercicio físico e a saúde</p> <p>3.3 A resistencia aeróbica. Como melloralala. Carreira continua de longa duración e baixa intensidade, controlando mediante a frecuencia cardíaca e recordando o xa aprendido acerca do aparato cardiorespiratorio.</p> <p>3.4.1 A resistencia aeróbica. Potenciación da vía enerxética aeróbica. Método continuo controlando mediante a frecuencia cardíaca e recordando o xa aprendido</p> <p>3.5. A resistencia mixta. Utilización de actividades de carácter continuo variable. Vías enerxéticas aeróbica e anaeróbica láctica</p> <p>3.6. Utilización de procedementos de avaliación.</p> <p>3.7.1 Os fundamentos da forza: O aparato locomotor. O sistema óseo articular e o sistema muscular. O traballo de forza resistencia cos grandes grupos musculares.</p> <p>3.7.2 A velocidade de desprazamento. Actividades dirixas ao seu traballo.</p> <p>3.7.3 A flexibilidade. Métodos estáticos.</p> <p>3.7.4 A velocidade. Utilización de actividades de velocidade de reacción</p>	<p>1º Trimestre</p> <p>1º Trimestre</p> <p>1º Trimestre e 2º</p> <p>1º Triemestre</p> <p>1º trimestre</p> <p>1º e 2º trimestre</p> <p>1º trimestre</p>	<p>M f b g</p>
<p>B3.8 Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas ca saúde.</p> <p>B3.9 Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para melloralala.</p> <p>B3.10 Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.11 Técnicas básicas de respiración e relaxación.</p> <p>B3.12 Reflexión sobre os propios hábitos de vida e a repercusión dos mesmos.</p>	<p>3.8.1 Métodos para o traballo da resistencia: Continuos. Fraccionados</p> <p>3.8.2 Métodos para o traballo da velocidade de reacción: Saldas</p> <p>3.8.3. Métodos para o traballo da flexibilidade. Actividades de carácter dinámico activas e pasivas.</p> <p>3.8.4. Os sistemas fraccionados: Cicuito-training para traballar a forza-resistencia</p> <p>3.9. Realización de test.</p> <p>3.10 Aplicación da Ergonomía e a hixiene corporal nas prácticas físico deportivas</p> <p>3.11º O Traballo da respiración e a relaxación no ámbito das actividades ximnásticas e expresivas</p> <p>3.12 Posibilidade de xogar nos recreos.....</p>	<p>1º trimestre</p> <p>1 é 2º triemestre</p> <p>1º é 2º trimestre.</p> <p>Tódolos trimestres</p> <p>1º, 2º, 3 trimestre</p>	<p>m g f b</p>

4.3.3.3. Estándares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 3 ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	3º ESO
Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico de portivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	Observación Cuestionario
EFB3.1.2 Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.	Cuestionario Traballos
EFB3.1.3 Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como a saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.	Cuestionario
EFB3.1.4 Adapta a intensidade do esforzo físico utilizando para elo a súa frecuencia cardíaca e as sensacións de esforzo percibido.	Proba Observación
EFB3.1.5 Aplica procedemento para a autoevaluar os factores da condición física	Proba
EFB3.1.6 Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando una actitude crítica fronte as prácticas que teñen efectos negativos para a saúde	Debate Cuestionario
EFB3.2.1 Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	Lista de control
EFB3.2.2 Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e as súas posibilidades	Test
EFB3.2.3 Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	Observación
EFB3.2.4 Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	Cuestionario Debate
Metodoloxía: Trataremos de que as percepcións de sensacións e as conclusións que se tomen sexan a nivel individual. Falando de estilos de ensino aprendizaxe utilizaremos predominantemente o directivo.	

4.3.4. BLOQUE 4: Os xogos e as actividades deportivas

4.3.4.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias

BLOQUE. 4: Os Xogos e as actividades deportivas		3º ESO	
Criterios de Avaliación	Estándares de Aprendizaxe	Mínimos	C.Cla
B4.1 Resolver situación motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas	EFB4.1.1 Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e as normas establecidas.	B4.1.1, B4.1.2 Coñece e emprega as habilidades específicas aprendidas en situación reais de práctica neste curso, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA CSIEE
	EFB4.1.2 Autoevalúa a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado		CAA CSIEE
	EFB4.1.3 Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos		CAA CSIEE
	EFB4.1.4 Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.	B4.1.4 Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.	CAA CSIEE
	EFB4.1.5 Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	B4.1.5 Utiliza as técnicas básicas das actividades no medio natural que se leven á práctica regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	
B4.2 Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición , utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes	EFB4.2.1 Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.		CAA CSIEE
	EFB4.2.2 Describe e pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición.	B4.2.2 Practicar en situación reais, xogos, deportes e xogos tradicionais, aplicando as regras, a técnica, e elaborando estratexias de ataque e defensa	CAA CSIEE

	EFB4.2.3 Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisión nas situacións facilitadas de Colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción	B4.2.3 ,B4.2.4 Resolve problemas de decisión xurdidos na realización de actividades deportivas utilizando habilidades específicas e avaliando o axuste de execución ó obxecto previsto	CAA CSIEE
	EFB4.2.4 Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.		CAA CSIEE

4.3.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos

BLOQUE 4- Os xogos e as Actividades deportivas		3º ESO		
Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tempor	obxe	
B4.1 Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás acción deportivas , respectando os regulamentos específicos	<p>1.Proyección video sobre o Atletismo:Características. As carreiras no atletismo.As carreiras de valas. Os relevos.</p> <p>2.Introducción as carreiras.Práctica de carreira con modificacións de amplitude e frecuencia.</p> <p>3.Práctica de actividades para a percepción do ritmo entre valas.</p> <p>4.Práctica do traballo da perna de ataque ó obstáculo e a acción da perna de impulso.</p> <p>5.Práctica con valas de altura progresivamente maior e saída dende abaixo.(tacos)</p> <p>6.Os relevos. Traballo da técnica do traspaso do testigo.</p> <p>7.Os relevos.Execución global dunha competición de relevos.</p> <p>8.-Realización dunha proba con valas.</p> <p>-----</p> <p>1- O acrosport :O traballo cooperativo: fases. Posta en acción.</p> <p>2.- O Tono e o control corporal en diferentes posicións. Os xiros sobre o eixo transversal. Volteos hacia diante e atrás enlazados con outros elementos básicos.</p> <p>3.- Execución de figuras con problemas de complexidade crecente en torno a número de apoios. Execución de figuras de acrosport por parellas</p> <p>4.- Execución de figuras de acrosport por trios.</p> <p>5.-Execución de elementos de acrosport por grupos de 5-6 persoas.</p> <p>-----</p> <p>1.-O Ultimate freesbee como deporte de equipo. Consideracións históricas e regulamentarias.</p> <p>2.-A técnica básica de manexo do freesbee: o agarre e o lanzamento de revés. A recepción.</p> <p>3.-Freesbee:Os pases a diferentes alturas. Pases a distancia.Pase a un compañeiro en movemento. Pases con efecto.</p> <p>4.-Freesbee:O pase de dereitas. As recepcións complexas.</p> <p>5.-El Beisboll: Introducción aos deportes colectivos de bate.Os lanzamentos, recepcións, bateo,Pisar bases,pasar</p> <p>-----</p> <p>1.- Carreiras de orientación: Adaptación e utilización de técnicas de adaptación ao medio natural e a seus recursos.</p> <p>2.-Carreiras de orientación:Representación gráfica dun plano utilizando a simboloxía correspondente.</p> <p>3.-Carreira de orientación no medio natural.</p>	<p>1º trimest</p> <p>e 2º trimestre</p> <p>-----</p> <p>2º e 3º trimestr</p> <p>-----</p> <p>3º trime</p> <p>-----</p> <p>1º trime</p> <p>Depende ndo da climatoloxía</p>	<p>a b g m</p>	
	B4.2 Execución de habilidades	1.- Análise dos deportes de equipo : situacións da		

<p>motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situación, respectando os regulamentos específicos.</p>	<p>acción de xogo comúns a todos eles.O balonmán 2.-Balonmán: A progresión sen oposición. As accións en superioridade numérica, espacial ou temporal. 3-Balonmán: Xogo de progresión 2x0, pases en movemento.O lanzamento á portería. A bloque de balón. Interceptacións do lanzamento a portería. 4.-Balonmán: Os desmarques. Traballo de táctica ofensiva individual sen balón. 5.-Balonmán:O xogo 2x1 e finalización cara á portería. Xogo 3x2 sen outra desvantaxe dos defensores. 6.- Balonmán: A Finta. Realización de coordinacións de accións técnicas para superar ao oponente. Xogo 3x3. 7.-Balonmán: Aprender os postos específicos. Explicación e posta en práctica da táctica colectiva ofensiva e defensiva do balonmán.Aplicación de situación parciais de sistemas. 8.-Situacións de complexidade perceptivo decisional crecente para incidir na capacidade táctica individual. 9.-Xogo global con aplicación das regras básicas. 10.-Xogo global con equipos mixtos con clasificación. 11.- Evaluación do xogo.</p> <p>-----</p> <p>1: Ultimate: A iniciación ó xogo 2x1 con progresión hacia unha meta. O xogo 3x2 con restriccións temporais no número de pases. 2.-Ultimate: O xogo do ultimate en sala 3x3. A aplicación do marcaxe e desmarque. A aplicación da técnica individual á acción táctica individual e colectiva. 3.-Ultimate: xogo global cas normas básicas. Equipos mixtos de 7x7. 4.-Ultimate: Valoración do xogo. Liga de clase 5.-Beisboll:Batear e correr a 1º base.Batear e correr a 1º e 2º base.Acción conxunta de receptores e lanzador. Táctica de carreira. 6.-Beisboll: Equipos.Conseguir 4 bases.Campo reducido.Reglas básicas.Ataque:bateo bo. Defensa: Distribución polo terreo de xogo. 7.- Beisboll: Xogo global por equipos mixtos. 8.-Beisboll: Liguilla de clase</p>	<p>Final 1º trime</p> <p>2º trime</p> <p>-----</p> <p>3º trime</p> <p>3º trimes</p>	<p>a b g m</p>
<p>B4.3 Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos</p>	<p>1.-Balonman: Xogos de aplicación de todo o aprendido.Os 10 pases modificando espaciaos etc.. O balón torre..etc. 2.-O Schutball xogo alternativo. Regulamento e xogo en tres campos o ancho.Descubrimiento da táctica para a obtención do éxito.</p> <p>-----</p> <p>1.-Xogos de cooperación grupal.Problemas grupais de resolución conxunta pre-acrosport.</p> <p>-----</p> <p>1.-Xogo dos 10 pases e outros xogos utilizando o freesbe .-----</p> <p>-----</p> <p>1.- Realización de xogos de orientación..-----</p> <p>-----</p> <p>1.-Xogos modificados de bate y carreira</p>	<p>Final 1º trimes</p> <p>-----</p> <p>2º trime</p> <p>-----</p> <p>Final 2º trime--- 1º trimes--- 3º trimes+</p>	<p>a b g m</p>

4.3.4.3. Estándares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía

Bloque 4. Os Xogos e as actividades deportivas	3º ESO
Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
EFB4.1.1 Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e as normas establecidas.	Cuestionario Proba
EFB4.1.2 Autoevalúa a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado	Cuestionario Proba
EFB4.1.3 Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	Proba Cuestionario
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, adecuado á súa idade.	Probas Registro
EFB4.1.5 Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose as variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	Registro Proba
EFB.4.2.1 Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.	Registro
EFB.4.2.2. Describe e pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas	Planilla
EFB.4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisión nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción	Registro Planilla
EFB.4.2.4 Reflexiona sobre a situación resolta valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	Observación directa

5. UNIDADES DIDÁCTICAS PARA CADA CURSO DA ETAPA (1º, 2º e 3)

5.1. CURSO: 1º ESO

	1º ESO	Sesi3ns
1ª Avaliaci3n	Presentaci3n e sesi3ns introductorias “Da mi3a experiencia motriz 3s habilidades.O Atletismo” “Das habilidades b3sicas 3s espec3ficas”	2 10 12
2ª Avaliaci3n	“Da mi3a experiencia motriz 3s habilidades.O Atletismo” “Das habilidades b3sicas 3s espec3ficas” ”Imos xogar”	8 12 5
3ª Avaliaci3n	“Imos xogar” “Expr3some a trav3s dos obxetos” “Co3eozo o entorno do meu centro”	8 9 4

CONSIDERACIÓNS RELATIVAS Á SITUACIÓN ACTUAL DERIVADA DO COVID-19 PARA O 1º CICLO (1º A 3º DE ESO).

A causa da *Covid-19*, a materia de Educación Física atópase seriamente afectada, xa que a nosa esencia: a motricidade e a interacción física (“o corpo a corpo”) vese alterada. En base a elo, o Departamento ve necesario **modificar algún dos contidos plantexados no Decreto e desenvoltos con normalidade noutros anos. Estas modificacións adaptaranse a cada unha das Unidades Didácticas** programadas para o curso, segundo vaia cambiando ou non a situación sanitaria actual.

Polo xeral, neste singular curso a nosa intervención educativa enfocárase nos seguintes aspectos:

a) CONTIDOS DE ÍNDOLE CONCEPTUAL E PROCEDIMENTAL:

- En relación aos criterios de avaliación referidos a deportes colectivos (correspondentes ao Bloque 4 do Decreto 85/2015: *Os Xogos e as actividades deportivas*), os cales contan cunha lóxica interna que implica procesos de ataque e defensa con colaboración e/ou oposición (e por elo, con contacto próximo cos outros xogadores), incidirase nun traballo das habilidades técnicas individuais destas modalidades, observación de videos, resolución de problemas tácticos, aspectos de reglamento, etc. No caso do Hockey o uso dun implemento permitirá maior posibilidades para a súa ensinanza.

- Priorizaranse aspectos de condición física orientada á saúde (criterios de avaliación do Bloque 3) con actividades de vídeo, fotografía e con procesadores de texto. Para o seu traballo empregaranse estratexias de división de espazos: marcas no chan, zonas delimitadas, sitios fixos para cada alumno, emprego de circuitos, etc.

- As Unidades Didácticas centradas en habilidades e/ou deportes individuais manteranse sen modificacións significativas. Cómpre facer ás adaptación metodolóxicas apropiadas para garantir a seguridade: non compartir o material, manter a distancia en cada tarefa, adaptar tarefas grupais, etc.

- Se fomentarán os aspectos vinculados á expresión e á comunicación corporal (contados propios do Bloque 2: Actividades artístico-expresivas): deseño e grabación de coreografías coa distancia de seguridade, dramatización, traballo das emocións, etc. Adaptaránse as danzas tradicionais e “danzas do mundo” cuxa estrutura sea en parellas ou dados da mal.

- No relativo ás actividades no medio natural ou ao entorno próximo (saída á Alameda, Cidade da Cultura...) valorárase a realización de actividades complementarias fóra do centro sempre e cando as condición de seguridade o permitan, e segundo vaia evolucionando á situación sanitaria a partires do 2º trimestre.

b) CONTIDOS DE ÍNDOLE ACTITUDINAL:

- Neste curso resulta esencial desenvolver no alumnado aspectos que poidan axudarlles a sobrelevar mellor situacións de aislamiento: esforzo, dedicación, autoesixencia, tenacidade, paciencia, etc. Darase pé a que o alumno se comunique a maiores cos profesores a través das vías de comunicación que cada profesor determine (Aula Virtual, Correos, Blogs...).

- Cabe mencionar neste apartado e de cara á avaliación dos aprendizaxes, que neste curso é moi complicado integrar aspectos como a cooperación, respecto ó adversario, aceptación dos erros do compañeiro...dentro da calificación da materia.

A continuación se describen os estándares de aprendizaxe que poderán ser adaptados, ou valorados en menor medida na calificación, neste curso 2020-2021 no primeiro ciclo da ESO:

B4.2.1 Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.

B4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.

B4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.

B1.2.2 Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.

B1.2.3 Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.

1ª UNIDADE DIDÁCTICA:

”DA MIÑA EXPERIENCIA MOTRIZ ÁS HABILIDADES. O ATLETISMO”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O alumnado de 1º ESO está nun estadio evolutivo no cal se están a consolidar as sinapsis, co que os parámetros de coordinación, tempo e espacio se configuran como os parámetros básicos, dende a percepción do corpo en relación ós mesmos, que delimitarán gran parte da eficiencia motriz do suxeito en sucesivas etapas. Para isto, convén o afianzamento das habilidades básicas, tratando de chegar ó máximo nivel de desenvolvemento do suxeito con respecto ás mesmas, non só perfeccionando a súa execución, senón mellorando os mecanismos perceptivos e decisionais que se precisan á hora de combinalas ou de actuar con un certo grao de incertidume.

O Atletismo e os Deportes de Equipo como deportes baseado nas habilidades básicas, será a mellor forma de comprender todos os contido desta unidade.

UNIDADE DIDÁCTICA Nº1: DA MIÑA EXPERIENCIA MOTRIZ AS HABILIDADES.O ATLETISMO	CURSO: 1º ESO
TEMPORALIZACIÓN: •Do día 16 de setembro ó día 23 de outubro : 12 sesións •Do día 7 de marzo ó día 8 de abril : 8 sesións	
CONTIDOS	
<p>Fases de activación e de recuperación, e o seu significado coma hábito saudable na práctica da actividade física.</p> <p>Execución de xogos e actividades apropiadas para cada parte da sesión.</p> <p>Atención ó aseo persoal e ó uso axeitado da indumentaria.</p> <p>Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo primordialmente nas relacionadas coa saúde.</p> <p>Introducción ós principios sobre unha alimentación saudable.</p> <p>A frecuencia cardíaca e respiratoria coma indicadores do esforzo.</p> <p>Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas dende un enfoque saudable.</p> <p>Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta.</p> <p>Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá.</p> <p>Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p>	
CRITERIOS DE AVALIACIÓN	
<p>Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.</p> <p>Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control de intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.</p> <p>Desenvolver as capacidades físicas máis salientables dende a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da súa saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.</p> <p>Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas físico-deportivas adaptadas propostas.</p>	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	
<p>Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>Prepara e realiza quencementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que vanse realizar, seguindo as orientacións dadas.</p> <p>Respeita os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</p> <p>Recoñece a actividade física coma un hábito beneficioso para a saúde.</p> <p>Identifica as capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividade física e explica algunha das características destas.</p> <p>Coñece pautas básicas de correcta alimentación valorando a súa influencia nunha axeitada calidade de vida.</p> <p>Utiliza a frecuencia cardíaca para controlar a intensidade do seu esforzo na práctica da actividade física.</p> <p>Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas dende un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p>	

<p>Acada niveis de condición física saudable acordes ao seu intre de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas coma medio de prevención de lesions.</p> <p>Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis simples, respetando as regras e as normas establecidas.</p>		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Observación directa. Probas prácticas. Cuestionarios.	COMPETENCIAS Competencia social e cívica. Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía. Competencia aprender a aprender. Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	METODOLOXÍA Mando directo. Asíñación de tarefas. Resolución de problemas. Organización individual. Organización grupo reducido. Organización gran grupo.
RECURSOS: Balóns. Cordas. Conos. Canastas. Porterías. Vallas. Bancos suecos. Colchonetas. Quitamedos.		

TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº1	TÍTULO: DA MIÑA EXPERIENCIA MOTRIZ ÁS HABILIDADES.
Sesión 1.2.	Descrición básica dos contidos por sesión
Sesión 3	Os desprazamentos en equilibrio e velocidade: circuitos e xogos de carreiras seguindo as liñas, seguindo cordas, aros, bancos suecos...
Sesión 4	Os desprazamentos en diferentes accións: rodando, hacia atrás, entre dous, co apoio de diferentes segmentos corporais... Xogos de persecución, carreiras de relevos, xogos de cooperación de todo o grupo utilizando estes tipos de desprazamentos. Xogos de relevos.
Sesión 5	Os cambios de nivel: a reptación, a cuadrupedia, as cuclillas... ata a carreira de obstáculos. Combinación de distintos tipos de desprazamentos con saltos en altura e lonxitude. Os saltos no atletismo
Sesión 6	Xiros sobre os tres eixos. Explicación teórica dos fundamentos das habilidades básicas e das habilidades específicas.
Sesión 7	Os lanzamentos e as recepcións: introducción ós malabares.
Sesión 8	Introducción ós malabares. Malabares por parellas
Sesión 9	Lanzamentos e recepcións de distintos móbiles (balóns, bolas, freesbees..) en distintas situacións de complexidade crecente.
Sesión 10	Coordinación dinámica xeral. Coordinacións de carreiras, saltos e xiros.

Sesión 11	O equilibrio: da cuadrupedia ao apoio invertido.
Sesión 12	O equilibrio nas carreiras, saltos e xiros.
Sesión 13	O equilibrio e os lanzamentos. Os diferentes lanzamentos en atletismo.
Sesión 14	Avaliación de habilidades ximnásticas enlazadas.
Sesión 15	A forza como factor de execución. Utilización de desprazamentos e saltos para o seu desenvolvemento.
Sesión 16	A resistencia como factor de execución. Realización de circuitos de obstáculos.
Sesión 17	A velocidade como factor de execución. Toma de conciencia das velocidades e regularidade da carreira.
Sesión 18	A forza e os lanzamentos.
Sesión 19	Avaliación.

2ª UNIDADE DIDÁCTICA:

DAS HABILIDADES BÁSICAS ÁS ESPECÍFICAS

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Os deportes de equipo constitúense nun contido que, debido á implicación de grande cantidade de capacidades humanas (físicomotrices, psicomotrices, sociomotrices, afectivomotrices, cognoscitivomotrices) adquire enorme importancia no desenvolvemento motor dos alumnos. Pero a complexidade no seu ensino fai que en moitas ocasións se limite a súa capacidade educativa á adquisición de parámetros técnicos e, en raras ocasións, tácticos. Aquí trataremos de ofrecer unha visión innovadora da metodoloxía de ensino dos deportes de equipo, se ben somos conscientes de que é un proceso longo, que trataremos de continuar e complementar ó longo de toda a E.S.O.

UNIDADE DIDÁCTICA 2ª :DAS HABILIDADES BÁSICAS ÁS HABILIDADES ESPECÍFICAS	Curso: 1ºESO
TEMPORALIZACIÓN: Do día 26 de outubro ó día 11 de decembro : 12 sesións Do día 11 de abril ó día 20 de maio : 12 sesións	
CONTIDOS Respeto e aceptación das regras nas actividades, os xogos e os deportes practicados. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, coma fenómeno social e cultural. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara a súa millora. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respetando os regulamentos específicos. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas simples vinculadas aos deportes colectivos, respetando os regulamentos específicos. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	
CRITERIOS DE AVALIACIÓN	

Recoñece as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas coma formas de inclusión social e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.

Resolver situacións individuais simples aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.

Resolver situacións simples de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador.

Colabora nas actividades grupais, respetando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para o logro dos obxectivos.

Respeta ás demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.

Aplica os aspectos básicos e das habilidades específicas adaptadas mais simples, respetando as regras e as normas establecidas.

Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis simples.

Millora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de inicio, amosando actitudes de esforzo e de superación axeitado á súa idade.

Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter ventaxa na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas respetando o regulamento.

Discrimina os estímulos que compre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e de colaboración-oposición, para obter ventaxa ou cumprir o obxectivo da acción.

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Observación directa.
Probas prácticas.
Traballos colaborativos

COMPETENCIAS

Competencia social e cívica.
Competencia aprender a aprender.
Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.

METODOLOXÍA

Mando directo.
Asiñación de tarefas.
Resolución de problemas.
Organización individual.
Organización grupo reducido.
Organización gran grupo.

RECURSOS: Balóns. Cordas. Conos. Canastas. Porterías. Vallas. Bancos suecos. Colchonetas. Quitamedos.

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAX

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

A unidade didáctica atópase subdividida en seis situacións didácticas ben diferenciadas. Cada unha delas xira en torno a un contido organizador.

Os contidos organizadores son:

- 1.-Os pases, recepcións, lanzamentos e interceptacións.(4 Sesións)
- 2.-Os botes,os impactos,os golpes e as paradas.(4 Sesións)
- 3.-As manipulacións e conducións para progresar.(4 Sesións)
- 4.- Resolucións de problemas xurdidos en situacións 2x2(3 Sesións).
- 5.-Resolucións de problemas xurdidos en situacións de xogos deportivos de cooperación-oposición.(4 Sesións).
- 6.-Resolucións de problemas xurdidos no xogo real con aplicación de regras básicas o con modificaciónse adaptacións do regulamento.(5 Sesións).

U.D. nº 2	TÍTULO:DAS HABILIDADES BÁSICAS ÁS HABILIDADES ESPECÍFICAS.
Sesión	Descrición básica dos contidos por sesión.
Sesión 1	Os deportes de equipo: elementos comúns. Móvil, compañeiros, adversarios, espazo, tempo, regulamento. As habilidades comúns a tódolos deportes de equipo: manexo e control do móvil, desprazamento e progresión, marcaxe e desmarque, pase, lanzamento, posicións básicas... Iniciación mediante xogos predeportivos, rondos, 10 pases, 2x1... explicacións da universalidade das situacións para todos os deportes de equipo.
Sesión 2	Control, adaptación, manexo e progresión co móvil.
Sesión 3	Pase ,recepción, e interceptación do balón. Aplicación ao baloncesto e balonmán.
Sesión 4	Pase ,recepción, e interceptación do balón. Aplicación ao fútbol.
Sesión 5	Os botes nos deportes colectivos. Aplicación ao baloncesto e balonmán.
Sesión 6	Os impactos e os golpes.Aplicación a voleibol.
Sesión 7	Os impactos e os golperos. Aplicación a fútbol.
Sesión 8	As paradas. Aplicación a fútbol e balonmán.
Sesión 9	Manipulacións de móbiles. Baloncesto e balonmán.
Sesión 10	A condución do balón. Fútbol e hóckey
Sesión 11	Aplicación das conducións e manipulacións aos catro deportes
Sesión 12	Aplicación do xogo 2x2 nos catro deportes.
Sesión 13	Resolucións de problemas xurdidos en situacións xogadas de cooperación-oposición.Aplicación ao baloncesto e balonmán.
Sesión 14	Resolucións de problemas xurdidos en situacións xogadas de cooperación-oposición.Aplicación ao fútbol e voleibol.
Sesión 15	Resolución de problemas xurdidos en situacións de xogos reglamentados próximos ao balonmano

Sesión 16	Resolucións de problemas xurdidos en situacións xogadas de cooperación-oposición ao voleibol
Sesión 17	Resolucións de problemas xurdidos en situacións xogadas de cooperación-oposición ao fútbol
Sesión 18	Resolucións de problemas xurdidos en situacións xogadas de cooperación-oposición ao baloncesto
Sesión 19	Resolución de problemas xurdidos en situacións de juego de voleibol, practicado con alguna modificación.
Sesión 20	Resolución de problemas xurdidos en situacións de juego de voleibol, practicado con alguna modificación.
Sesión 21	Resolución de problemas xurdidos en situacións de juego de voleibol, practicado con alguna modificación.
Sesión 22	Resolución de problemas xurdidos en situacións de juego de baloncesto, practicado con alguna modificación.
Sesión 23	Resolución de problemas xurdidos en situacións de juego de balonmán, practicado con alguna modificación.
Sesión 24	Resolución de problemas xurdidos en situacións de juego de fútbol, practicado con alguna modificación.

3ª UNIDADE DIDÁCTICA: ¡IMOS XOGAR!

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O xogo no medio cotián constitúese, nunha época na que as persoas desta idade non fan actividade física habitualmente, na forma mais asequible de asegurar, si se converte nun hábito, unha relación interpersoal coas xentes do entorno (de idades semellantes), así como favorecer unha práctica, se non sistemática, sí habitual dentro do horario de actividades de lecer dos alumnos.

Os xogos con música son un elemento favorecedor de outros valores como desinhibición, participación en actividades non habituais e poñer en xogo outro tipo de relación social de desenvolvemento psico e sociomotor. Os xogos tradicionais da comunidade poden servir para descubrir nos alumnos o valor das tradicións que permanecen no tempo.

UNIDADE DIDÁCTICA 3º : IMOS XOGAR		CURSO:1ºESO
TEMPORALIZACIÓN: Do día 11 de decembro ó día 15 de xaneiro : 5 sesións Do día 23 de maio ó día 17 de xuño : 8 sesións		
CONTIDOS .Actividades físicas coma base dos estilos de vida saudable. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural e a súa aplicación en diferentes ámbitos.		
CRITERIOS DE AVALIACIÓN Controlar as dificultades e os riscos ó longo da súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. Resolver situación motoras simples de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.		
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para un mesmo ou para os demais. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do seu entorno. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas mais simples, respetando as regras e as normas establecidas. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e de superación axeitadas á súa idade. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Cuestionarios. Probas prácticas. Traballos colaborativos. Observación indirecta.	COMPETENCIAS Competencia social e cívica. Competencia aprender a aprender. Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	METODOLOXÍA Estratexia global Estratexia analítica Organización individual. Organización grupo reducido. Organización gran grupo.
RECURSOS: Espaldeiras. Caixóns do plinto. Redes . Porterías. Planos. Brúxulas. Balóns. Conos. Compases. Escalímetros. Reglas. Follas de control.		

TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAX

E.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 3	¡ IMOS XOGAR ¡
Sesión 1	Presentación da unidade didáctica
Sesión 2	O medio como instalación para o xogo. Experimentación de xogos populares (polis e cacos, o marro, as agachadas, o pano...) en distintos lugares que o medio permite (campos de deportes do recinto escolar, zonas boscosas, campos...). Explicación da importancia da explotación e coidado do medio no que vivimos, así como fincapé nas principais características do mesmo no noso concello.
Sesión 3	Xogar á pilla, carreiras de relevos e con obstáculos naturais... Xogos de carreiras e cancións en círculo. Xogos de gato e rato con variantes.
Sesión 4	Xogos de forza. Tiro de corda por grupos (2x2, 5x5, 10x10...) e individual. Pulso xitano. Carreiras e loitas de cabalos. Utilizar un lugar de herba ou céspede. Construcións humanas.
Sesión 5	Xogos de habilidade. A estornela ou billarda. A mariola. As bolas (canicas). As tabas.
Sesión 6	As carreiras de pistas e de orientación. Facer un circuito con pistas e claves, de xeito que os alumnos teñan que ir descifrando acertixos simples para atopar a seguinte pista, ó longo dun circuito nos lugares próximos ó colexio, utilizando para elo todas as posibilidades do recinto escolar e os lugares próximos (prados, río, bosques, aldeas...).
Sesión 7	Os deportes no medio cotián. A adaptación do espacio. Practicar os deportes que mais lles gustan nos lugares que inicialmente non están habilitados para elo. Xogar ó volei nun prado, ó hockey nun lugar arbolado, ó fútbol (3x3) nunha explanada, ó rugby nunha costa...
Sesión 8	Xogos con cancións. Utilizar as cancións habituais (un austriaco na montaña, o minué, no se lo que me pasa, conga conga...) para facer xogos motores.
Sesións 9,10,11,12	Realización dos xogos propostos polos alumnos como resultado da súa investigación. Avaliación.

4º UNIDADE DIDÁCTICA:**EXPRÉROME A TRAVÉS DOS OBXETOS****INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.**

A expresividade corporal como medio de transmisión de información adquire gran importancia, non só como expresión artística, senón como facilitador por unha parte da mellor comprensión de mensaxes entre persoas, e por outra da desinhibición necesaria para transmitir información a outros. Ademais, contéplase como un autoconhecimento

importante, adquisición de conciencia do propio corpo en tódalas súas partes e posibilidades, así como o corpo dos demais. A través dos obxectos o alumno é capaz de confrontar a súa imaxe real e é capaz de actuar no espazo. Buscase que o alumno continúe a súa formación e busque a función estética comunicativa do seu corpo.

UNIDADE DIDÁCTICA 4º : EXPRÉSOME A TRAVÉS DOS OBXECTOS		
CURSO:1ºESO		
TEMPORALIZACIÓN: Do día 18 de xaneiro ó día 19 de febreiro : 9 sesións		
CONTIDOS Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. Realización de bailes e danzas simples de carácter recreativo e popular.		
CRITERIOS DE AVALIACIÓN Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso da aprendizaxe para procurar analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios e facendo exposicións e argumentacións destes axeitados á súa idade. Interpretar e reproducir acción motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas simples de expresión corporal.		
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios axeitados á súa idade, coma resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo. Colabora na realización de bailes e danzas.		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Exposicións. Observación directa. Grabacións vídeo. Portfolio dixital. Bases de datos. Chats.	COMPETENCIAS Competencia dixital. Competencia concenza e expresións culturais. Competencia lingüística.	METODOLOXÍA Asignación de tarefas. Descubrimento guiado. Resolución de problemas. Grupos reducidos.
RECURSOS: Reproductores audio . Reproductores vídeo		

TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 4	EXPRESOME A TRAVÉS DOS OBXETOS
Sesión 1	O tratamento sensorial ,lúdico e creativo dos obxetos. O papel, as cordas,as pelotas etc..
Sesión 2	Nocións básicas sobre expresión corporal: xestos, postura, mirada. a) O xesto: partes que interveñen: a boca, o ceño. b) A mirada: dirección, punto de partida. c) A postura: apertura, nivel. Por parellas, somos un animal, un electrodoméstico, un elemento natural... En grupo: somos un taladro, temos frío, calor. Estamos cansos. Analizamos compoñentes en cada suxeito. Cazar ó compañeiro. O escultor cego. Conclusións: a información que transmitimos habitualmente mediante o corpo.
Sesión 3	A expresión de estados de ánimo. Todos camiñando en círculo, cruzándonos uns cos outros. Estamos contentos-enfadados-tristes-con sono-eufóricos. Analizamos os compoñentes. Tiro de corda sen corda. Centramos a atención nos elementos ou partes da cara que proporcionan mais énfase na expresión de estados de ánimo. Control tónico dos músculos faciais. Tiro de corda sen corda. Adiviñar a profesión: mineiro, político, futbolista, limpador, tazista, gandeiro, nadador. Por grupos.
Sesión 4	Xogamos ás películas. Facemos catro grupos separados polo material de modo que non se vexan. Un a un saen e díselles o título dunha película. Volven ó seu grupo e ó sinal empezan a escenificar a película de xeito que o seu grupo adiviñe o título, utilizando para elo o material que necesiten. Gaña o equipo que antes coloque por escrito o título da película no lugar indicado, sen que ninguén fale nada. A quen fale algo ó longo da clase penalizaráselle con perda de puntos. Películas: O rei león, a sereniña, Dumbo, Rambo, A guerra das galaxias, Os homes de negro, Brancaneves e os sete ananos, Cincenta, Superman, Batman, Spiderman, Cariño encollín ós nenos, etc.
Sesión 5	A expresión facial. Todos sentados en círculo, movemos os ollos ós lados, virollos, arriba e abaixo... movemos as cellas arriba, abaixo, unha arriba outra abaixo, a boca, a lingua, escribímolo noso nome coa lingua. Analizamos as expresións que significa cada xesto. Debuxamos na pizarra as diferentes expresións que pode haber. Somos un loitador de sumo, un touro, unha pelota, somos todo boca, somos

	<p>o vento, somos moi fracas...</p> <p>Temos frío, medo, furia, alegría, sono, nerviosismo, fame, cóxegas, vergoña, calor...</p>
Sesión 6	<p>A postura como mensaxe.</p> <p>Somos grandes, mais e mais... somos pequenos... experimentamos a nosa ubicación no espacio, o volume que ocupamos, hacia arriba e abaixo, hacia os lados, hacia adiante e atrás...</p> <p>Somos unha semente. Estamos na terra. Obscuridade, compresión. Danos un raio de sol, comezamos a medrar, a desperezarnos, expandímonos, facémonos un brote que crece, sae da terra, somos un pequeno árbore que medra pouco a pouco, vamos facéndonos grandes, móvenos a brisa. Chega un leñador. Danos un golpe coa macheta. Outro. Outro. Derrubámonos no chan. Morremos.</p> <p>Analizamos a diversidade expresiva das posturas en función de varios parámetros: a colocación dos segmentos corporais, o nivel, a apertura... debuxamos varios monigotes en función da combinación destes parámetros e asignámoslle un mensaxe asociado.</p>
Sesión 7	<p>A imitación e a introducción ó mimodrama.</p> <p>Imitamos: ó noso xoguete favorito, flores no campo, ó sol, ó vento, un taladro, unha lavadora, un muelle, un cabalo tranquilo, nervioso, unha serpe, un lóstrego...</p> <p>Representamos o conto brancaneves e os sete ananos. Brancaneves, os ananos, un príncipe, un rei, unha raíña (madrastra-bruxa), un espello.</p> <p>Representamos o conto Carrapuchiña vermella: Carrapuchiña, o lobo, o cazador, a avoa, seis árbores, catro flores, un coello.</p>
Sesión 8	<p>Utilización dos diferentes obxectos para a escenificación de accións habituais ou representación de cadros gráficos.</p>

5ª UNIDADE DIDÁCTICA COÑEZO O ENTORNO DO MEU CENTRO

INTRODUCCIÓN/XUSTIFICACIÓN

O interese social polos temas medioambientais, o aumento sensíbel dos grupos e asociacións ecoloxistas e a maior protección dos espazos naturais, fan necesario a inclusión de contidos que teñan relación coa utilización e respecto dese medio. Por iso incluímos neste nivel contidos de xogos e sendeirismo no entorno natural próximo a noso Centro.

UNIDADE DIDÁCTICA 5º: COÑEZO O ENTORNO DO MEU CENTRO		
CURSO: 1ºESO		
TEMPORALIZACIÓN: Do día 22 de febreiro ó día 4 de marzo : 4 sesións		
CONTIDOS Posibilidades do entorno próximo coma lugar de práctica de actividades físico-deportivas e mesmo recreativas. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. Adquisición de técnicas básicas de progresión e de orientación no medio natural e a súa aplicación en diferentes ámbitos.		
CRITERIOS DE AVALIACIÓN Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas coma maneiras de lecer activo e de utilización responsable do entorno próximo. Resolver situacións motoras individuais simples aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.		
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu entorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas. Respeita o seu entorno e valorao coma un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e mesmo o deporte no contexto social actual. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en entornos estables e técnicas básicas de orientación.		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Cuestionarios. Observación directa. Probas prácticas. Traballos colaborativos.	COMPETENCIAS Competencia social e cívica. Competencia aprender a aprender. Competencia de iniciativa e espírito emprendedor.	METODOLOXÍA Orgaización grupal. Resolución de problemas. Descubrimiento guiado. Asiñación de tarefas. Mando directo.
RECURSOS: Conos. Planos. Picas. Mapas. Esquemas topográficos. Brúxulas. Follas de control. Reglas. Escalímetros.		

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAX
E.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 5	Título:COÑEZO O ENTORNO DO MEU CENTRO
Sesión	Descrición básica dos contidos por sesión
Sesión 1	Xogos no medio natural no entorno do centro.
Sesión 2	Xogos de rastreo.
Sesión 3	Ruta de sendeirismo pola Granxa do Xesto e O Monte Pedroso.

5.2. CURSO: 2º ES

	2º ESO	Sesións
1ª Avaliación	Presentación e sesións introductorias “As capacidades físicas básicas través dos xogos”. “Os movementos precisos e equilibrados. Iniciación ás actividades ximnásticas”	2 12 10
2ª Avaliación	“Os deportes sociomotrices. O baloncesto” “Coñece os xogos tradicionais da comunidade “Os deportes de adversario.Iniciación a deportes de raqueta e loita”	12 8 4
3ª Avaliación	“Os deportes de adversario.Iniciación a deportes de raqueta e loita” "Danzo ao ritmo da música" "O sendeirismo”	8 8 4

1ª UNIDADE DIDÁCTICA:

“AS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DOS XOGOS”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Para poder traballar contidos propios do bloque de condición física, dispoñemos dun recurso fundamental: Os xogos. Estes gracias á multidisciplinaria que presenta, permítenos incidir na mellora das habilidades básicas e na mellora das cualidades físicas e isto supón un traballo propio de dito bloque, utilizando actividades que precisan dun esforzo de forma lúdica.

A unidade didáctica desenvolverase no primeiro trimestre.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

Coñecer a historia do Olimpismo.

Identificar as capacidades físicas que intervien en cada unha dos xogos utilizados.

Desenvolver habilidades motrices básicas relacionadas con as carreiras, saltos e lanzamentos.

Participar con independencia do nivel da condición física e do nivel de habilidade, mostrando actitudes de constancia e traballo.

CONTIDOS

Conceptuais.

As habilidades básicas: concepto, características e disciplinas que comprende.

As habilidades específicas: concepto e características.

Especialidades deportivas basadas nas capacidades condicionales. Técnicas básicas dalgunos execucións.

Procedimentais.

O quencemento, pautas para a súa elaboración. O quencemento específico.

Utilización e diferenciaci3n de resistencia aer3bica anaer3bica AOI practicar diferentes tipos de carreras

Utilizaci3n y diferenciaci3n de diferentes tipos de velocidade.

Utilizaci3n de diferentes manifestaci3ns de forza en diferentes tipos de saltos e lanzamentos.

A flexibilidade como facilitadora dos anteriores procedementos.

Actitudinais.

Os xogos como medio de autosuperaci3n e esforzo persoal.

A aceptaci3n de s3 mesmo ou s3 mesma e dos dem3is nas s3as posibilidades de rendemento.

Pracer pola pr3ctica deportiva de xeito individual.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

As sesións presentarán dúas tendencias en función do grao de aprendizaxe no que nos atopemos: nun primeiro estadio recurriremos ós estilos de ensino e aprendizaxe de búsqueda e descubrimento, de modo que os propios alumnos e alumnas levarán a cabo exercicios en forma de ensaio erro para ir descartando as opcións menos recomendables na execución das habilidades, e ir recopilando aquelas solucións que lles axudarán a acadar un maior rendemento na habilidade da que se trate. A organización será en grande grupo, e no segundo estadio, onde trataremos de ensinar a técnica ortodoxa das habilidades, utilizaremos un estilo máis directivo, orientando as conclusións do alumnado cara a execucións concretas de recoñecida eficacia (técnicas estandarizadas).

TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAX

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 1	“AS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DOS XOGOS”
Sesión 1	Visualización dun vídeo sobre as capacidades físicas.
Sesión 2-3	Xogos de carreiras.Diferentes tipos de resistencia.
Sesión 4-5	A velocidade como compoñente básica nas carreiras de corta duración.
Sesión 6-7	A forza rápida e explosiva nos saltos en largo e alto.
Sesión 8-9	A forza rápida e explosiva nos lanzamentos de diferentes móbiles.
Sesión 8-9	A forza rápida e explosiva nos lanzamentos de diferentes móbiles
Sesión 10	A flexibilidade como facilitadora.
Sesión 11-12	Aplicación dunha lista de control sobre contenidos utilizados

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

A **avaliación inicial** constará dunha observación acerca do grao de dominio das habilidades básicas asociadas e unha exploración sobre a capacidade do grupo de atopar solucións ós problemas motores que se lles plantexen. A **avaliación formativa** consistirá en rexistrar a evolución do aprendizaxe da técnica día a día, e sobre todo, a observación da posta en práctica de contidos actitudinais (respecto polos demais, afán de autosuperación, pracer pola práctica deportiva, axuda ós compañeiros e compañeiras...). A **avaliación sumativa** consistirá nunha proba final onde se valorará a evolución na adquisición da técnica.

2ª UNIDADE DIDÁCTICA

“OS MOVEMENTOS PRECISOS E EQUILIBRADOS. INICICACIÓN A ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

A necesidade de realizar movementos precisos, así como a capacidade para adaptarse a novas situacións leva consigo o traballo de coordinación e en numerosos casos de equilibración. É un concepto complexo utilizado de forma constante no movemento humano. A aplicación de todo isto a la ximnasia artística fae que os alumnos comprendan que son as habilidades específicas.

A unidade didáctica levarase a cabo no primeiro e segundo trimestre.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

Coñecer e diferenciar as capacidades coordinativas como compoñentes fundamentais de múltiples accións motrices.

Mellorar a calidade dos movementos e a velocidade de adaptación motora a diversas situacións.

Desenvolver as posibilidades de axuste a unha nova situación experimentada.

CONTIDOS.

Conceptuais.

A capacidade coordinativa como expresión do acto voluntario. O control e o axuste do acto motor. Diferentes tipos de coordinación.

O equilibrio como elemento básico do funcionamento perceptivo motor do organismo. Diferentes tipos de equilibrio.

A ximnasia. Orixe e diferentes especialidades que comprende.

Procedimentais:

Utilización de diversas superficies de apoio e recoñecemento das zonas de soporte do corpo.

Búsqueda de accións equilibrantes estático-dinámicas, introducindo accións locomotrices y manipulativas

Actitudinais.

Autosuperación. Superación de medo e afán de acadar maior rendemento.

Cooperación cos compañeiros.

Pracer cara a práctica deportiva habitual.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

En toda a unidade, trataremos de que os alumnos resolvan problemas motores mediante a emisión de solucións en forma de habilidades motrices, ou ben da combinación das mesmas. Para isto utilizaremos uns estilos de E/A basados no descubrimento, se ben as posibles solucións se plantexarán en gran grupo para tratar entre todos de optimizalas e executalas correctamente. Os propios alumnos valorarán as solucións aportadas polos seus compañeiros e tratarán de melloralas.

Utilizaremos xogos motores sempre que poidamos, como un elemento motivacional que axudará a tratar de optimizar a propia execución para lograr o fin establecido.

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAX E.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº2	Título: OS MOVEMENTOS PRECISOS E EQUILIBRADOS. INICIACIÓN A ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS.
Sesión 1	Descrición básica dos contidos por sesión
Sesión 2	Experimentación con materiais varios en diferentes situacións de equilibrio.
Sesión 3	Os desprazamentos en equilibrio e velocidade: circuitos e xogos de carreiras seguindo as liñas, seguindo cordas, aros, bancos suecos...
Sesión 4	Os desplazamentos en superficies elevadas.Superación de obstáculos e control nas caidas.
Sesión 5	Xiros sobre os tres eixos. Inversións.
Sesión 6	Habilidades de salto con y sin obstáculos.
Sesión 7	Combinacións de saltos e xiros.
Sesión 8	Utilización de material realizando diferentes circuitos en los que sexa necesario realizar equilibracións e coordinacións varias.

ORIENTACIÓN S SOBRE A AVALIACIÓN.

Para cada habilidade, a **avaliación inicial** realizáremola en dúas fases, primeiro, ó iniciar a unidade didáctica, e coas referencias que poidamos ter acerca da habilidade de cada alumno-a. Tomaremos datos que nos describan de xeito aproximado a destreza e as necesidades de cada un con actividades que traten as habilidades básicas de xeito global. Segundo, en cada sesión que adicaremos ás distintas habilidades haberá unha constante retroalimentación á hora de plantexar novos problemas motores, en función da calidade da resolución do anterior.

A **avaliación formativa** levarémola a cabo sesión a sesión, posto que as distintas habilidades están distribuídas ó longo de toda a unidade, e iremos valorando tanto a evolución nos contidos procedimentais como a adquisición de aqueles contidos actitudinais que consideramos fundamentais nesta unidade didáctica.

A **avaliación sumativa** acadarémola a través dos distintos rexistros da avaliación formativa: así, teremos datos acerca do nivel de execución dos alumnos-as en circuitos, en tarefas distintas... así como a evolución nos valores e actitudes que amosen os alumnos.

3ª UNIDADE DIDÁCTICA: “OS DEPORTES SOCIOMOTRICES. O BALONCESTO”.

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Os deportes de equipo constitúense nun contido que, debido á implicación de grande cantidade de capacidades humanas (físicomotrices, psicomotrices, sociomotrices, afectivomotrices, cognoscitivomotrices) adquire enorme importancia no desenvolvemento motor dos alumnos. Pero a complexidade no seu ensino fai que en moitas ocasións se limite a súa capacidade educativa á adquisición de parámetros técnicos e, en raras ocasións, tácticos. Aquí trataremos de ofrecer unha visión innovadora da metodoloxía de ensino dos deportes de equipo, se ben somos conscientes de que é un proceso longo, que trataremos de continuar e complementar ó longo de toda a E.S.O.

A unidade didáctica desenvolverase no segundo trimestre.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

Coñecer os deportes de equipo.

Familiarizarse co móbil, co tempo e espacio, coas principais acotacións regulamentarias e coa relación cos compañeiros e adversarios.

Asimilar os patróns tácticos de marcaxe e desmarque. Profundidade e equilibrio ofensivo e defensivo.

Aprender a manexar o móbil, a progresar con él, a lanzalo, pasalo e recepcionalo.

CONTIDOS.

Conceptuais:

Os deportes de equipo: concepto e clasificación.
regulamento do baloncesto: nocións básicas.

Os compoñentes da estrutura formal dos deportes de equipo: móbil, tempo, espacio, compañeiros, adversarios, regulamento.

Procedimentais.

O marcaxe e o desmarque.

O manexo, adaptación, control e progresión co móbil no baloncesto.

O pase e lanzamento no baloncesto.

O xogo en situacións adaptadas: 2x1, 3x2, 2x2, 1x1...

Actitudinais.

Interés polo deporte en xeral e polos deportes de equipo en particular.

Afán de autosuperación en sinerxia xunto cos demais compoñentes do equipo.

Aceptación das propias limitacións e as do propio equipo, axudando ós que amosen unha menor habilidade ou destreza.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Os estilos de ensino e aprendizaxe serán en principio de búsqueda con pequenas orientacións guía no proceso, por parte do profesor que irán levando ós alumnos á solución ou solucións dos problemas perceptivos e decisionais plantexados. Por tanto,

seguiremos o formato do descubrimento guiado en cuestións de iniciación á táctica individual (desmarque e marcaxe). A continuación, utilizaremos tanto un estilo directivo nas primeiras etapas como un aprendizaxe recíproco mais adiante no aprendizaxe da técnica. A organización da clase será en gran grupo na maioría das situacións.

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAX E

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 3	Título: “OS DEPORTES SOCIOMOTRICES. O BALONCESTO”
Sesión	Descrición básica dos contidos por sesión
Sesión 1-2	Os deportes de equipo: elementos comúns. Móvil, compañeiros, adversarios, espacio, tempo, regulamento. As habilidades comúns a tódolos deportes de equipo: manexo e control do móvil, desprazamento e progresión, marcaxe e desmarque, pase, lanzamento, posicións básicas... Iniciación mediante xogos predeportivos, rondos, 10 pases, 2x1... explicacións da universalidade das situacións para todos os deportes de equipo.
Sesión 3-4	O baloncesto, control, adaptación, manexo e progresión co móvil.
Sesión 5-6	Xogos de pases en baloncesto con/sen bote, asimilación do ciclo de pasos do baloncesto, xogos en superioridade atacante.
Sesión 7	O deporte do baloncesto: regulamento básico.A progresión e o tiro en baloncesto sen oposición. O 2x0, pases e lanzamentos.
Sesión 8	O xogo dos dez pases con superioridade atacante (numérica, de movementos...). A restricción do espacio para o defensor. Finalización en canastra.
Sesión 9	O 2x1 con finalización en tiro. As carreiras de pases 3x0.
Sesión 10	O 1x1 con restriccións do defensor. O 1x1+1.
Sesión 11-12	O 3x3+1. 3x3 con restriccións dos defensores. Avaliación.

ORIENTACIÓN S SOBRE A AVALIACIÓN.

A **avaliación inicial** levarémola a cabo sobre os contidos das primeiras sesións, anotando nunha folla de rexistro deseñada a tal efecto acerca da destreza que amosen os alumnos-as acerca dos contidos conceptuais e procedimentais a impartir. A partir de ahí axustaremos as sesións ó nivel do grupo.

A **avaliación formativa** constará de un rexistro diario onde se reflicta a evolución dos alumnos-as nos contidos procedimentais e acerca da adquisición dos contidos actitudinais.

A **avaliación sumativa** constará da evolución apreciada na comparación das anteriores, e da observación da destreza final adquirida no xogo global.

4ª UNIDADE DIDÁCTICA: “COÑECE OS XOGOS TRADICIONAIS DA COMUNIDADE”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN

Nesta unidade didáctica tratase da recuperación de xogos tradicionais de Galicia, que transmitíronse de xeración a xeración e que por as características sociais do noso Centro, poden ser descoñecidos para eles. Por outra banda intentaremos que eles investiguen e busquen estas tradicións entre seus avós ou antepasados. É importante que comprobemos o grao de actividade física que conlevan así como a cooperación que se establece cando fixan as normas e a comunicación interpersonal que iso supón.

Levarase a cabo no primeiro e segundo trimestre.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

Favorecer a participación habitual en xogos populares galegos.

Implicar ós alumnos e alumnas na actividade física predominantemente lúdica cunha gran afectación a nivel social e afectivo.

Desinhibirse, participar, cooperar xogando con compañeiros e adversarios.

Desenvolver aspectos psicomotores, sociomotores e afectivomotores mediante estas actividades como desinhibición, ritmo, coordinación, cooperación, participación, interese, etc.

CONTIDOS.

Conceptuais.

Os xogos tradicionais. Historia. Lugares habituais onde se practicaban. Localización xeográfica.

O medio cotián e o medio natural e as posibilidades para o xogo motor.

Reglas nos xogos organizados e a súa aplicación.

Procedimentais.

Xogos no medio cotián para o desenvolvemento de capacidades físicas: forza, resistencia e velocidade.

Xogos no medio cotián de gran implicación neuromuscular-coordinativa, de equilibrio, ritmo...

Xogos tradicionais e autóctonos da zona, con e sen música.

Xogos tradicionais e populares con materiais non habituais.

Actitudinais.

Desinhibición, participación e cooperación en tódalas actividades que impliquen situacións pouco habituais: cantar, bailar, escenificar...

Interese polos xogos novos, polos xogos tradicionais e actitude de participación e aprendizaxe cara tódolos xogos que practiquemos.

Asimilación da importancia do xogo e da actividade física habitual.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Os estilos de ensino e aprendizaxe variarán en función dos tipos de xogos que empreguemos dentro da sesión. Así, para os xogos que son mais coñecidos para os alumnos e alumnas empregaremos **un estilo directivo na exposición da actividade** a levar a cabo, se ben a **partir de ahí deixaremos que o xogo se desenvolva sen intervir mais** que cando sexa totalmente necesario. En xogos tradicionais nos cales o alumnado non ten experiencia, ademais de expoñer as normas e a dinámica do xogo, trataremos de expoñer a técnica e estratexia que permite acadar a máxima eficacia, se ben podemos combinar isto con estilos de descubrimento. En canto ós xogos con música, procuraremos proporcionar toda a información posible, con un estilo totalmente directivo na aprendizaxe das cancións, se ben despois o xogo discorrerá según o funcionamento do grupo.

TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 4	COÑECE OS XOGOS TRADICIONAIS DA COMUNIDADE
Sesión 1	Xogos de raiuela e corda. Xogos con cancións.
Sesión 2-3	Os bolos, a chave.
Sesión 4-5	Xogos de pedras, tabas e bolas.
Sesión 6-7-8	Realización dos xogos propostos por os alumnos como resultado da súa investigación. Avaliación

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación nesta unidade didáctica comprenderá, en gran medida, a actitude ante as actividades propostas en tres aspectos a ter en conta: primeiro, a actitude ante a práctica de xogos habitualmente e no seu medio cotián, segundo, a actitude ante novos xogos descoñecidos e xogos tradicionais.

Así, a **avaliación inicial** estará constituída pola observación das actitudes nunha primeira sesión de xogos. A **avaliación formativa** constará da observación e retroalimentación constante da evolución dos alumnos e alumnas acerca destes aspectos, e a **avaliación sumativa** terá en conta todo este proceso para a formulación dun informe onde se reflecta a evolución dos alumnos nestes aspectos e ademais eles presentarán xogos que terán que recoller da consulta a seus avós ou familiares.

5ª UNIDADE DIDÁCTICA: “OS DEPORTES DE ADVERSARIO. INICIACIÓN A DEPORTES DE RAQUETA E LOITA”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Nunha sociedade na que a esixencia de rendemento se produce cada vez a mais temprana idade, é conveniente proporcionar ós alumnos e alumnas uns hábitos de traballo en equipo e cooperación, pero tamén é necesario facer ver que a oposición pura a un adversario non ten por qué connotar conflito, nin moito menos violencia, senón que require da aplicación do máximo esforzo individual e, de non lograr o obxectivo, comprender que o adversario actuou mellor. É dicir, educar para aceptar as propias limitacións pero tamén para buscar a autosuperación.

Ademáis a actividade físico deportiva de combate pode utilizar implementos que supón unha ampla gama de habilidades pertencentes a diferentes deportes e actividades predeportivas que permitirán, ás persoas habitúadas ó seu manexo, posuír un amplo espectro de actividades que poder levar a cabo en cáseque calquera ámbito, tanto artificial ou adaptado (pádel, tenis, tenis de mesa, bádminton...)

Por todos estes motivos consideramos necesaria a aplicación dunha unidade didáctica na que os alumnos e alumnas compitan entre sí un contra un e os deportes de loita e con implementos como os citados considerámoslos axeitado para lograrlo. Isto é o que trataremos de facer nesta unidade didáctica.

Ubicámola na terceira avaliación.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

Familiarizarse co manexo de móbiles mediante implementos: palas, raquetas...

Asimilar esas habilidades como parte fundamental dun futuro aprendizaxe deportivo (bádminton,tenis....)

Recoñecer a accesibilidade cáseque en calquera medio da práctica deportiva con implementos.

Desenvolver un interese e unha notable afección pola práctica destas actividades físicas e deportivas.

Identificar, asimilar e comprender os conceptos “cooperación” e “oposición”, e asumir a importancia dos mesmos en tódalas actividades humanas.

Resolver problemas derivados da oposición motriz pura contra adversarios, así como asumir os roles e identificar as accións motrices nunha situación de cooperación-oposición.

CONTIDOS.

Conceptuais.

O implemento e o móbil: concepto, características e posibilidades de acción.

Os deportes que utilizan implementos para a súa práctica: coñecelos e asimilar os parámetros regulamentarios básicos.

A cooperación. A cooperación motriz pura.

A oposición. A oposición motriz pura.

Procedimentais.

Manexo, adaptación, control do implemento. Golpeo do móbil utilizando o implemento en función das súas características.

Xogo individual e colectivo con implementos.

Habilidades de oposición motriz contra un adversario ou adversaria.

Estratexias, habilidades e actuacións dentro dunha dinámica de xogo.

Actitudinais.

Interese e gusto pola práctica de actividades con implementos.

Participación, cooperación, afán de superación no xogo

Asimilación da posibilidade de práctica que presentan estas actividades.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Os estilos de ensino e aprendizaxe que usaremos nesta unidade didáctica tenderán, fundamentalmente, á directividade, tanto no aprendizaxe técnico de manexo dos implementos como no control, adaptación, progresión etc. do móbil a través de ditos implementos. No xogo por parellas, sin embargo, predominará un estilo de descubrimento que guíe o aprendizaxe táctico individual.

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 5	Título: “ OS DEPORTES DE ADVERSARIO. INICIACIÓN A DEPORTES DE RAQUETA E LOITA. ”
Sesión 1	O deporte: concepto, clasificación. Os deportes de adversario: loita e raqueta. Os deportes de raqueta: tipos e xeralidades regulamentarias. O bádminton: a raqueta, o espacio, o volante, o sistema de puntuación. Experimentamos coa raqueta e o volante. Golpeos.
Sesión 2	O xogo de cooperación. Xogo en grupos de 4 ou 5 tratando de que non caia o volante no chan. Carreiras de relevos mantendo a pluma no aire. Situacións de pase cooperativas.
Sesión 3	O xogo 1+1, 2+2, 2+2+1... Os tipos básicos de golpeo: dereito, revés, alto, medio, baixo. As traxectorias do volante: directas, tensas, semitensas, bombeadas... A experimentación de tódolos tipos de golpeo.
Sesión 4	Os desprazamentos no badminton: as indicacións básicas e a importancia da mobilidade no xogador. O regulamento e forma de xogo: o xogo individual.
Sesión 5	O regulamento e forma de xogo: o xogo de dobres.
Sesión 6	Outros deportes de raqueta: especificacións materiais, espaciais, de puntuación...Xogos con ditos materiais.
Sesión 7	A oposición con opción de cooperación. Actividades de loita de 2x1, con vantaxas técnicas para o solitario, ou 2x2 buscando modos de compensar as accións 2x1. Xogos grupais de forza onde haxa que cooperar para superar a oposición do equipo rival.
Sesión 8	A oposición: concepto e experimentación. As actividades de loita 1x1. Resolución de problemas motores con distintos tipos de agarres sobre o compañeiro que debe zafarse. Actividades de loita con distintos agarres e regulamentos.
Sesión 9-10	Avaliación.Xogo con raqueta aplicación de una escala descriptiva.

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN

A avaliación desta unidade didáctica preséntase como moi complexa para nós, polo que ten por unha parte de compoñente actitudinal no seu plantexamento, e pola falta de criterios de avaliación concretos que poidamos aplicar de forma cuantitativa para cada alumno ou alumna.

Así pois, levaremos a cabo unha avaliación predominantemente cualitativa, na cal valoraremos a evolución na capacidade de elaborar estratexias de cooperación para acadar obxectivos comúns e poñelas en práctica. Tamén se valorarán os mesmos indicadores para as actividades de oposición pura, e incluso para as actividades de cooperación e oposición. Teremos en conta, tamén, a evolución na capacidade de cooperar, así como na posta en práctica de actividades de un contra un, tanto nos mecanismos de percepción e decisión, como no mecanismo de execución.

Nas dous últimas sesións, aplicaremos una observación sobre un xogo de raqueta na que ademáis observarase os golpes utilizados no xogo e a ocupación espacial.

6ª UNIDADE DIDÁCTICA: “DANZO AO RITMO DA MÚSICA”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

A través das técnicas desta unidade didáctica trátase de tener un maior coñecemento das posibilidades e limitacións de noso corpo, así como de establecer unha relación cos compañeiros mediante a expresión e a comunicación e a través do espacio e o tempo.

A Unidade desenvolverase durante o terceiro trimestre.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

Coñecer os medios técnicos de expresión corporal.

Utilizar a relaxación e a respiración como método para mellorar o equilibrio psicofísico.

Desenvolver as actividades con creatividade e participar de forma desinhibida.

CONTIDOS.

Conceptuais.

Compoñentes do movemento: O corpo valor expresivo.

Elementos do movemento: Espacio, tempo, intensidade.

Relaxación e respiración. Métodos

Procedimentais

Utilización dos medios de expresión

Adaptación das habilidades básicas a diferentes esquemas rítmicos.

Reproducción e creación de composicións expresivas en grupos.

Actitudinais.

Interese e gusto pola práctica da actividade.

Participación, cooperación co colectivo.

Asimilación da posibilidade de práctica que presentan estas actividades.

Valoración das técnicas de autocontrol e relaxación para conseguir o equilibrio sicosomático.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

O estilo de ensino e aprendizaxe será variado, en función por unha parte das reaccións dos alumnos-as e por outra parte dos obxectivos de cada tarefa ou sesión. Tratarase de utilizar estilos de descubrimento en tódalas ocasións. O traballo será ben en gran grupo, ben en grupos pequenos ou parellas, buscando o aprendizaxe recíproco entre eles.

TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAX

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 5	DANZO O RITMO DA MÚSICA
Sesión 1	Posibilidades de expresión con diferentes partes do corpo.
Sesión 2	A respiración . Armonización cos movementos corporais.
Sesión 3	O espacio. Utilización do espacio como medio de expresión e comunicación.
Sesión 4	A relaxación. Utilización de contrastes e comunicación no verbal.
Sesión 5-6-7-8	El ritmo. Reproducción e adaptación do movemento a estruturas rítmicas. O gim-Jazz. Danzas autóctonas etc...Taballos grupais dos alumnos.

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

Dado que os obxectivos desta unidade son predominantemente de tipo afectivo-actitudinal, mais que tratar de avaliar a destreza acadada por cada suxeito tecnicamente, trataremos de levar a cabo **unha avaliación continua** no seu sentido mais estricto, é dicir, tomando anotacións día a día acerca dos progresos na atención, no interés, na desinhibición e participación. **A avaliación inicial** estará identificada coas primeiras sesións, de onde sacaremos información acerca do seu coñecemento do tema, e a sumativa será o resultado final do rexistro diario mais do traballo grupal feito por eles.

7ª UNIDADE DIDÁCTICA: "O SENDEIRISMO"

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

A natureza ofrécenos multitude de recursos útiles para a realización de prácticas deportivas, pero as súas riquezas deben ser tratadas tamén como se merecen, polo que é necesario ter en conta a importancia do respecto e coidado cara o medio. Por isto a proposta de realizar sendeirismo para poder aplicar una actividade física no medio natural´.

Levarase a cabo no terceiro trimestre.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

Coñecer as diferentes técnicas e normas para realizar actividades no medio natural.

Conquerir e utilizar habilidades específicas para adaptarse ao medio natural, adoptando as medidas de protección e seguridade necesaria

s. Aceptar e respectar as normas para a conservación e mellora do medio ambiente,

Aceptar e respectar as normas para a conservación e mellora do medio ambiente, tomando conciencia dos usos e abusos dos que pode ser obxeto.

CONTIDOS

Conceptuais

Características do medio natural e utilización dos seus recursos.

Coñecemento da simboloxía que configura un mapa.

Procedimentais

Adaptación e utilización de técnicas de adaptación ao medio natural e aos seus recursos.

Aplicación da cabullería básica en diferentes contextos.

Realización dun percorrido de sendeirismo.

Actitudinais

Adquisición de autonomía para desenvolverse en medios que no son habituais con confianza e adoptando as medidas de seguridade e protección necesarias.

Aceptación e respecto das normas para a conservación e mellora do medio natural.

TEMPORALIZACIÓN, ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 7	Título: "O SENDEIRISMO"
Sesión	Descrición básica dos contidos por sesión
Sesión 1	O mapa topográfico. Escala y leyenda.
Sesión 2	A cabullería e a aplicación a actividades no medio natural. Nudos máis comúns.
Sesión 3	Ruta de sendeirismo polas proximidades da cidade, utilizando un mapa e recoñecendo os carreiros nos que se atopan.
Sesión 4	Ruta de sendeirismo do río Sarela.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Centrarase sobre todo na organización dos grupos e tarefas que os alumnos desenvolverán, así como nas propostas de búsqueda que eles tendrán que facer.

AVALIACIÓN

Valoraremos, outorgándolle a gran importancia que consideramos que posúe, a comprensión e asimilación dos valores que tratamos de transmitir nesta unidade didáctica. Ademais intentaremos que todos os alumnos saiban realizar polo menos dous nudos dos propostos e a súa utilización.

5.3. CURSO: 3º ES

0

	3º CURSO	Sesi3ns
1ª Avaliaci3n	Presentaci3n “Comprobo meu grao de condici3n f3sica” “As carreiras no atletismo” “Xogos tradicionais e de orientaci3n no medio natural”	2 12 8 4 Total: 26
2ª Avaliaci3n	“Xogamos ao balonm3n” “A cooperaci3n-oposici3n. O Acrosport”	18 4 Total:22
3ª Avaliaci3n	Continuaci3n :O acrosport “ Deportes alternativos: O Ultimate e prebeisboll” “Danzas do mundo” “	6 8 7 Total: 21

**1ª UNIDADE DIDÁCTICA: “COMPROBO MEU GRAO DE CONDICI3N F3SICA”
“COMPROBO MEU GRAO DE CONDICI3N F3SICA”**

INTRODUCCI3N / XUSTIFICACI3N.

A pesar de que outras 3reas do curr3culo se encargan de explicar de xeito te3rico o funcionamento do organismo nos seres vivos, entre eles o ser humano, creemos que 3 unha funci3n primordial da educaci3n f3sica amosar dende e para a pr3ctica as distintas funci3ns que poden desenvolver os compoñentes do corpo humano, cales son as capacidades f3sicas e que grao de aptitude f3sica pus3ese Por isto, consideramos necesaria a súa inclusi3n no curr3culo neste curso, para que t3dolos aprendizaxes posteriores na educaci3n f3sica se asenten sobre uns s3lidos coñecementos acerca de t3dolos procesos que teñen lugar 3 hora de realizar actividade f3sico-deportiva.

UNIDADE DIDÁCTICA Nº1: COMPROBO O MEU GRAO DE CONDICIÓN FÍSICA		CURSO: 3º ESO
TEMPORALIZACIÓN		
Data Inicio:19/09	Data Fin 27/10	DURACIÓN: 12 sesións
CONTIDOS		
<p>B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p> <p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo 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>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. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</p> <p>B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física. B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde</p> <p>B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p>		
CRITERIOS DE AVALIACIÓN		
<p>B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</p> <p>B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.</p> <p>. B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación</p> <p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</p>		
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE		
<p>FB1.1.1 Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados</p> <p>EFB1.1.2 Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.</p> <p>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.</p>		

EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva

EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.

EFB3.1.6. 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

EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento

EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades

<p>INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN</p> <p>Observación directa. Probas prácticas. Cuestionarios.</p>	<p>COMPETENCIAS</p> <p>Competencia social e cívica. Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía. Competencia aprender a aprender. Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor.</p>	<p>METODOLOXÍA</p> <p>Mando directo. Asignación de tarefas. Resolución de problemas. Organización individual. Organización grupo reducido. Organización gran grupo.</p>
<p>RECURSOS: Balóns. Cordas. Conos. Valas. Bancos suecos. Crono Colchonetas. Quitamedos.</p>		

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN

U.D. nº 1	COMPROBO MEU GRAO DE CONDICIÓN FÍSICA.
Sesión	Descrición básica dos contidos por sesión
Sesión 1	Visualización dun vídeo sobre as Capacidades físicas. Factores que inciden sobre a condición física.Efectos do exercicio físico sobre a saúde. Beneficios, riscos, Hábitos, alimentación.
Sesión 2	A resistencia aeróbica. Carreira continua de alta duración e baixa intensidade, controlando mediante a frecuencia cardíaca e recordando o xa aprendido acerca do aparato cardiorrespiratorio.
Sesión 3	A resistencia aeróbica. Carreira continua de alta duración e baixa intensidade, controlando mediante a frecuencia cardíaca e recordando o xa aprendido acerca do aparato cardiorrespiratorio.
Sesión 4	Os fundamentos da forza: o aparato locomotor. O sistema óseo articular e o sistema muscular. O traballo de forza-resistencia cos grandes grupos musculares.Realización dun circuito
Sesión 5	A flexibilidade.Comprobación do grao de flexibilidade.Actividades estáticas.
Sesión 6	A velocidade de desplazamento. ¿Cales son as miñas características?
Sesión 7	A resistencia mixta.Utilizaciónde actividades de carácter continuo variable.
Sesión 8	A forza. Realización de un circuito de forza-resistencia.
Sesión 9	A velocidade.Utilización de actividades de velocidade de reacción.
Sesión 10	A flexibilidade. Actividades de carácter dinámico activas e pasivas.
Sesión11	Utilización de procedementos de avaliación . Aplicación de test.
Sesión 12	Proba teórica e entrega de traballos.

2ªUNIDADE DIDÁCTICA:

“AS CARREIRAS E VALADOS NO ATLETISMO”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Para poder traballar contidos propios do bloque de condición física, deportes e habilidades específicas dispoñemos dun recurso fundamental: o atletismo. Este deporte, gracias á multidisciplinaria que presenta, permítenos incidir na mellora das habilidades básicas e profundizar nelas ata acadar un certo nivel técnico en canto ás habilidades específicas se refire, dentro do propio deporte. Ademais, polo que supón o traballo non só en canto a requerimento técnico, senón tamén condicional, e porque o feito de estar sometidos ó proceso de ensino e aprendizaxe nos leva a achegarnos ó treino deportivo, e isto supón un traballo propio do bloque de condición física. Así, por todo isto, e polo interese que presenta o coñecemento dos valores que un deporte como o atletismo tradicionalmente acarrea (esfuerzo, autosuperación...), é polo que introducimos este tema neste curso.

UNIDADE DIDÁCTICA Nº2:AS CARREIRAS E VALADOS NO ATLETISMO CURSO: 3º ESO		
TEMPORALIZACIÓN Data Inicio:28/10		Data finalización 10/11
DURACIÓN: 12 sesións		
CONTIDOS		
<p>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable,</p> <p>B1.2 Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.</p> <p>B1.8 Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</p> <p>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p> <p>B4.1 Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2 Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais</p>		
CRITERIOS DE AVALIACIÓN		
<p>B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación</p> <p>B4.1 Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas</p> <p>B1.5 Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios(texto, presentación, imaxe, vídeo, son etc), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información</p>		
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE		
<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas</p> <p>EFB4.1.2 Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado</p> <p>EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</p> <p>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios</p>		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS	METODOLOXÍA
Observación directa. Probas prácticas. Traballos.	Competencia social e cívica. Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía. Competencia aprender a aprender.	Mando directo. Asíñación de tarefas. Resolución de problemas. Organización individual. Organización grupo reducido. Organización gran grupo.
RECURSOS: Balóns. Cordas. Conos. Valas. Bancos suecos. Crono Colchonetas.		

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.**SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN**

U.D. nº 3	AS CARREIRAS E VALADOS NO ATLETISMO
Sesión 1	Utilización de un vídeo. O atletismo: características. As carreiras en atletismo. Tipos de carreiras. As carreiras de obstáculos.Os relevos.
Sesión 2	A carreira con modificación de amplitude e frecuencia. Carreiras con aros, bancos, vallas baixas...
Sesión 3	As vallasActividades para a percepción do ritmo entre vallas.
Sesión 4	O ataque ó obstáculo. A mecánica da perna de ataque. Explicación da técnica básica do pase de vallas.
Sesión 5	O ataque á valla con altura progresivamente maior. O skipping superando obstáculos baixos. A acción da perna de impulso.
Sesión 6	Os relevos. O traspaso do testigo.
Sesión 7	Os relevos. Execución global dunha competición de relevos.
Sesión 8	Evaluación. Utilización dun circuito con obstáculos e vallas.

**3ªUNIDADE DIDÁCTICA.
“XOGAMOS O BALONMÁN”****INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.**

Dentro da progresión na iniciación ós deportes de equipo que vimos desenvolvendo todo ó longo da E.S.O. e que culminará en 4º, neste curso, onde xa atopamos un alumnado cuns coñecementos adquiridos fundamentalmente respecto á ocupación espacial, manexo de móbiles e relacións de cooperación e oposición con compañeiros e adversarios respectivamente, trataremos xa de proporcionar información acerca da importancia da técnica respecto a determinadas accións (adaptación e control, pase, lanzamento...) para lograr a eficacia, e incidiremos sobre todo no aprendizaxe táctico individual (toma de decisións: elección da mellor alternativa entre tódalas existentes, que antes deben ser percibidas). Deste xeito, no seguinte curso poderemos rematar o proceso de iniciación facendo fincapé no aprendizaxe táctico colectivo e na profundización do aprendizaxe da técnica.

UNIDADE DIDÁCTICA Nº3: XOGAMOS O BALONMÁN					
CURSO: 3º ESO					
TEMPORALIZACIÓN					
Data Inicio: maio		Data Fin maio		DURACIÓN: 18	
CONTIDOS					
<p>B4.4 Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5 Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p> <p>B1.3 Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.13Emprego responsable do material e do equipamento deportivo</p>					
CRITERIOS DE AVALIACIÓN		EA	CP	IE	CT
B4.2 Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.		B4.2.1 B4.2.2 B4.2.3 B4.2.3	CAA CSS CSIEE	O:Directa Probas prácticas	B4.4 B4.5
B1.2 Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.		B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3	CCSC CCEC	O.Directa	B1.2 B1.4
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE					
<p>B4.2.1 Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.</p> <p>B4.2.2.Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>B4.2.3.Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>B4.2.4.Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p> <p>B1.2.1 Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p>B1.2.2 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>B1.2.3 Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p>					
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS		METODOLOXÍA		
Observación directa.	Competencia social e cívica.(CL) Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía.		Mando directo. Asíñación de tarefas. Resolución de		

Probas prácticas. Cuestionarios.	CMCT Competencia aprender a aprender. (CAA) Competencia de iniciativa e espíritu emprendedor CSIEE. Conciencia e expresi.cult. CCEC.	problemas. Organización individual. Organización grupo reducido. Organización gran grupo.
RECURSOS: Balóns. Cordas. Conos. Bancos suecos. Crono Colchonetas. Quitamedos. Petos. Porterías. Video		

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN

U.D. nº 3	XOGAMOS A BALONMÁN
Sesión 1	Visualización dun vídeo. Explicación das regras fundamentais.
Sesión 2	Análise dos deportes de equipo: situacións da acción de xogo comúns a todos eles:-os postos específicos.-a relación entre compañeiros e adversarios.O control e manexo do balón. O pase ea recepción.
Sesión 3	A progresión sen oposición. As accións en superioridade numérica, espacial ou temporal.Desplazamentos e transporte do balón.
Sesión 4	O marcaxe individual nominal. Xogo de progresión 2x0, pases en movemento. O lanzamento á portería. A bloqueaxe do balón.Interceptacións do lanzamento a portería.
Sesión 5	Os desmarques. Traballo de táctica ofensiva individual sen balón. Resolución de problemática para recepcionar o balón. Restriccións espaciais ou espaciais temporais para os atacantes que xogan en superioridade numérica.O marcaxe da liña de pase.
Sesión 6	Xogos de aplicación de todo o aprendido.Os 10 pases modificando espaciais etc.. O balón torre..
Sesión 7	O xogo 2x1 e finalización cara á portería. Xogo 3x2 sen outra desvantaxe dos defensores. Mellora dos aspectos ofensivos dos alumnos. A técnica do lanzamento.
Sesión 8	O Schutball xogo alternativo. Regulamento e xogo en tres campos o ancho.
Sesión 9	O Schutball xogo alternativo. Xogo en tres campos o ancho.Descubrimento da táctica para a obtención do éxito
Sesión 10	A finta. Coordinación de accións técnicas para superar ao oponente.
Sesión 11	Os postos específicos. A técnica básica do porteiro. A táctica colectiva ofensiva e defensiva do balonmán. Aplicación de situacións parciais de sistemas.
Sesión 12	Perfeccionamento da destreza nas accións técnicas de control, manexo, progresión, pases e lanzamentos. Situacións de complexidade perceptivo decisional crecente para incidir na capacidade táctica individual
Sesión 13	Xogo global. Xogo con respecto a un sistema táctico.
Sesión 14-15-16	Xogo global con aplicación de regras. Ligas interclase con equipos mixtos.
Sesión 17-18	Evaluación. Aplicación de unha folla de rexistros sobre las acciones del juego.

**4ª UNIDADE DIDÁCTICA:
“A COOPERACIÓN-OPOSICIÓN.O ACROSPORT”**

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Nunha sociedade competitiva, é conveniente proporcionar ós alumnos e alumnas uns hábitos de traballo en equipo e cooperación entendida como aunar os esforzos cara un obxectivo común, nunha actitude sinérxica que, de non constar da implicación de todos e cada un dos membros do grupo, non se acadará para ningún deles. Tamén é necesario facer ver que a oposición pura a un adversario non ten por qué connotar conflito, nin moito menos violencia, senón que require da aplicación do máximo esforzo individual e, de non lograr o obxectivo, comprender que o adversario actuou mellor. É dicir, educar para aceptar as propias limitacións pero tamén para buscar a autosuperación.

Por todos estes motivos consideramos necesaria a aplicación dunha unidade didáctica na que os alumnos e alumnas compitan entre sí un contra un, pero tamén que eses mesmos alumnos se vexan obrigados a aunar esforzos para acadar un obxectivo, e incluso que teñan que competir entre grupos. Isto é o que trataremos de facer nesta unidade didáctica.

UNIDADE DIDÁCTICA Nº4 A COOPERACIÓN-OPOSICIÓN. O ACROSPORT				
CURSO: 3º ESO				
TEMPORALIZACIÓN				
Data Inicio:	Data Fin	DURACIÓN: 10 sesións		
CONTIDOS				
B1.5 Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.				
B1.10 Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas..				
B2.2 Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.				
CRITERIOS DE AVALIACIÓN				
B1.2 Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.	B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3	CSC	Observac.	B1.5
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.	B1.4.1 B1.4.3	CSIEE CSC	Observac.	B1.10
B2.1 Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos	B2.1.1	CCEC	Trabajos colaborativos. Pruebas Prácticas. Grabación	B2.2

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

B1.2.1 A mosca tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.

B1.2.2 Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.

B1.2.3 Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.

B1.4.1 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.

B1.4.3 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

B2.1.1 Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Observación directa.
Probas prácticas.
Grabacións

COMPETENCIAS

Competencia social e cívica.(CL)
Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía.
CMCT
Competencia aprender a aprender. (CAA)
Competencia de iniciativa e espírito emprendedor
CSIEE.
Conciencia e expresi.cult.
CCEC.

METODOLOXÍA

Asiñación de tarefas.
Resolución de problemas.
Organización individual.
Organización grupo reducido.
Organización gran grupo.

RECURSOS: Balóns. Cordas. Bancos suecos.Crono. Reprodutor música
Colchonetas. Quitamedos. Video

TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN

.U.D. nº 4 Título: A COOPERACIÓN–OPOSICIÓN.O

ACROSPORT

U.D. nº 4	Título: A COOPERACIÓN–OPOSICIÓN.O ACROSPORT
Sesión	Descripción básica dos contidos por sesión
Sesión 1	<p>A cooperación: concepto. A importancia do traballo en equipo. A facilidade de consecución de obxectivos con esforzos parciais.</p> <p>O traballo cooperativo: fases.</p> <p>Organización do grupo.</p> <p>Posta en acción.</p> <p>Desenvolvemento e feedbacks da acción.</p> <p>Problema de resolución de todo o grupo: dende o ximnasio e cun un pasillo de bancos suecos, sen tocar o chan facer un tatami no outro extremo de colchonetas. Toma de tempos e comparación coa eficacia en clases sucesivas.</p> <p>Xogos de cooperación grupal: baile de picas, pasar o balón en círculo (todos con balón), pasar ó compañeiro por riba da cabeza...</p> <p>Problemas grupais de resolución conxunta pre-acrosport.</p>
Sesión 2	<p>O Tono e o control corporal en diferentes posicións. Os xiros sobre o eixo transversal. Volteos hacia diante e atrás.</p>
Sesión 3	<p>A cooperación coa parella.</p> <p>Execución de figuras con problemas de complexidade crecente en torno a número de apoios. Experimentación, metodoloxía de descubrimento.</p> <p>Execución de figuras de acrosport por parellas.</p> <p>Resolución de problemas por tríos.</p>
Sesión 4	<p>O acrosport como disciplina cooperativa.</p> <p>Execución de elementos de acrosport por grupos de 5-6 persoas.</p> <p>Execución de elementos todo o grupo.</p> <p>Resaltar a importancia de cada membro do grupo no éxito final do proceso e acadamento de obxectivos. Reflexión final e relación con temas transversais (educación para a paz, democracia, educación cívica e moral..)</p>
Sesión 5	<p>A oposición: concepto e experimentación.</p> <p>As actividades de loita 1x1. Resolución de problemas motores con distintos tipos de agarres sobre o compañeiro que debe zafarse.</p> <p>Actividades de loita con distintos agarres e regulamentos.</p>
Sesión 7	<p>A cooperación-oposición.</p> <p>Xogos grupais de forza onde haxa que manter a cooperación para superar a oposición do equipo rival. Rouba do tesouro, A manifestación, Os piratas na illa, A loita polo alumno.</p>
Sesión 8	<p>Presentación, por parte dos alumnos, de figuras de dos e tres, de 4 ou 5 e duha pirámide humana. Comenzo das coreografías</p>

Sesión 9- 10	Coreografías de acroesport: elaboración e valoración dos traballos
-----------------	--

5ª UNIDADE DIDÁCTICA. Os deportes alternativos
“O ULTIMATE E O PREBEISBOLL ”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Os deportes de nova creación fundaméntanse nuns materiais moi específicos para explotar novos recursos da motricidade humana. Por isto son moi interesantes dende un punto de vista educativo. Ademais, presentan unha oferta moi variada e por isto poden pasar a formar parte fundamental do tempo de lecer dos nosos alumnos, no presente ou no futuro, co que é importante que os coñezan e os disfruten para que os demanden pola súa conta. Levarase a cabo no tercer trimestre.

UNIDADE DIDÁCTICA 5º: DEPORTES ALTERNATIVOS: O ULTIMATE E PREBEISBOLL					CURSO: 3º ESO
TEMPORALIZACIÓN					
Data Inicio:	Data Fin	DURACIÓN: 8 sesións			
CONTIDOS					
B4.4 Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.					
B4.5 Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.					
B1.3 Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.					
CRITERIOS DE AVALIACIÓN					
	EA	CP	IE	CT	
B4.2 Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	B4.2.1 B4.2.2 B4.2.3 B4.2.3	CAA CSS CSIEE	O:Directa Probas prácticas Grabacións	B4.4 B4.5	
B1.2 Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas	B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3	CCSC	O.Directa	B1.3	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE					
B4.2.1 Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.					
B4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.					
B4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposicióncolaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.					
B4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.					
B1.2.1 Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.					
B1.2.2 Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.					

B1.2.3 Respeita as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Observación directa. Probas prácticas.	COMPETENCIAS Competencia social e cívica.(CL) Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía. CMCT Competencia aprender a aprender. (CAA) Competencia de iniciativa e espírito emprendedor CSIEE. Conciencia e expresi.cult. CCEC.	METODOLOXÍA Asíñación de tarefas. Organización individual. Organización grupo reducido. Organización gran grupo.
RECURSOS: Bates. Pelotas. Freesbe. Petos Video		

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAX
E.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 6	O ULTIMATE E O PREBEISBOLL
Sesión	Descrición básica dos contidos por sesión
Sesión 1	Os novos deportes. Concepto. Clasificación. O freesbee como móvil específico. Os deportes que utilizan o disco voador. O ultimate freesbee como deporte de equipo. Consideracións históricas e regulamentarias. A técnica básica de manexo do freesbee: o agarre e o lanzamento de revés. A recepción.
Sesión 2	Os pases a diferentes alturas. Pases a distancia. Pase a un compañeiro en movemento. Pases con efecto. O pase de dereitas. As recepcións complexas.
Sesión 3	A iniciación ó xogo 3x1 con progresión hacia unha meta. O xogo 3x2 con restriccións temporais ou no número de pases. A precisión no lanzamento do freesbee.
Sesión 4	O xogo do ultimate en sala 7x7. A aplicación do marcaxe e desmarque. A aplicación da técnica individual á acción táctica individual e colectiva.
Sesión 5	Competición equipos mixtos 7x7.
Sesión 6	O Prebeisboll.Características. Lanzamentos e recepcións.O Bateo
Sesión 7	O Prebeisboll
Sesión 8	Prebeisboll. Competición

6ª UNIDADE DIDÁCTICA. “DANZAS DO MUNDO”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Ó longo de todo o aprendizaxe que se produciu na educación física da educación obrigatoria dos alumnos e alumnas, aspectos de tipo psicomotriz ou neuromuscular, como a coordinación, o equilibrio, o ritmo ou a lateralidade tiveron unha grande presenza, moitas veces dun xeito analítico, moitas veces con tarefas que non presentaban unha aparente transferencia con accións habituais nin con habilidades básicas ou específicas. Agora pretendemos traballar estes contidos dun xeito global, dinámico, dende a aplicación real dun conxunto de habilidades.

Ademáis, os compoñentes afectivos deste tipo de motricidade (desinhibición, relación táctil, coeducación...), e a comprensión dun elemento como é a música (interdisciplinabilidade) fan deste tema un obxecto de estudo moi interesante para o alumnado.

UNIDADE DIDÁCTICA 6ª: DANZAS DO MUNDO				
				CURSO: 3º ESO
TEMPORALIZACIÓN				
Data Inicio:	Data Fin	DURACIÓN: 7 sesións		
CONTIDOS				
B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.				
B2..2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.				
B2..3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.				
CRITERIOS DE AVALIACIÓN				
	EA	CP	IE	CT
B1.2 Reconecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.	B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3	CSC	Observación	B1.2
Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos	B2.1.1 B2.1.2 B2.1.3 B2.1.4	CCEC	Trabajos colaborativos. Pruebas Prácticas. Grabación.	B2.1 B2.2 B2.3
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE				
B2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.				
B2.1.2 Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.				
B2.1.3 Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras				

B2.1.4 Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.

B1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.

B1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Observación directa. Listas Grabacións	COMPETENCIAS Competencia social e cívica.(CL) Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía. CMCT Competencia aprender a aprender. (CAA) Competencia de iniciativa e espírito emprendedor CSIEE. Conciencia e expresi.cult. CCEC.	METODOLOXÍA Mando directo Asignación de tarefas. Organización grupo reducido. Organización gran grupo.
RECURSOS: Reproductor música. Aula ordenador. Video		

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAX

E.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 6	DANZAS DO MUNDO
Sesión	Descrición básica dos contidos por sesión
Sesión 1	Presentación da unidades didáctica. Visualización dun vídeo.
Sesión 2	Memorización e creación de elementos coreográficos a ritmo dunha. danza escollida(Polka, chapelois)
Sesión 3	Mamorización e reprodución dunha danza rumana ou a Polonesa
Sesión 4	Memorización do ritmo e elementos coreográficos dunha danza do século XVII “Jenny pluck Pears” ou calquera das danzas seleccionadas
Sesión 5	Reprodución de tódalas danzas traballadas
Sesión 6-	Montaxe dunha danza sinxela
Sesión 7	O baile galego

**7ª UNIDADE DIDÁCTICA:
“XOGOS TRADICIONAIS E DE ORIENTACIÓN NO MEDIO NATURAL”**

INTRODUCCIÓN/XUSTIFICACIÓN

No entorno próximo ao Centro, como é o parque da Alameda, desenvolveremos os contidos referidos o medio natural e as posibilidades que este ofrece como lugar de prácticas de actividades.

O interés social polos temas medioambientais, o aumento sensíbel dos grupos e asociacións ecoloxistas e a maior protección dos espazos naturais, fan necesario a inclusión de contidos que teñan relación coa utilización e respecto dese medio. Así mesmo aproveitaremos para introducir xogos tradicionais que polas súas características desenvólvense en contacto coa natureza.

UNIDADE DIDÁCTICA 7ª: XOGOS TRADICIONAIS E DE ORIENTACIÓN NO MEDIO NATURAL					CURSO: 3º ESO			
TEMPORALIZACIÓN								
Data Inicio:		Data Fin		DURACIÓN: sesións				
CONTIDOS								
B1.3 Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.								
B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.								
B1.7 Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.								
B.4.1 Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.								
B4.3 Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.								
CRITERIOS DE AVALIACIÓN					EA	CP	IE	CT
B1.3 Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.					B1.3.1 B1.3.2.	CAA CSS CEC	O.Directa Probas Ptácticas Saidas	B1.3
B4.1 Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas					B4.1.1 B4.1.2 B4.1.3 B4.2.3	CAA CSS CSIEE CEC	O.Directa Probas prácticas	B4.1
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE								
B1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.								
B1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.								
B4.1..1 Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.								
B4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o								

esfuerzo en función das súas posibilidades.

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Observación Pruebas prácticas	COMPETENCIAS Competencia social e cívica.(CL) Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía. CMCT Competencia aprender a aprender. (CAA) Competencia de iniciativa e espírito emprendedor CSIEE.	METODOLOXÍA Mando directo Asiñación de tarefas. Organización grupos reducido. Estratexia global Estratexia analítica
RECURSOS: Aula. Video. Planos. Brújula. Bolígrafos. Cronómetros. Pelotas, aros, conos,		

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN

U.D. nº 7	XOGOS TRADICIONAIS E DE ORIENTACIÓN NA ALAMEDA
Sesión 1	Descrición básica dos contidos. Utilización dun vídeo.
Sesión 2	Xogos no medio natural no entorno do centro. Ubicación de referencias utilizando a lenda do plano.
Sesión 3	Xogos de orientación en grupos.
Sesión 4	Xogos de orientación por relevos .
Sesión 5	Carreira de orientación.

6. BLOQUES DE CONTIDOS. ORGANIZACIÓN E SECUENCIACIÓN. 2 CICLO: 4º ESO

Os contidos preséntanse distribuídos en catro grandes bloques:

Bloque 1. Contidos común

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

Bloque 3. Actividade física e saúde.

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.

Os contidos do **bloque 1 común**, pola súa natureza transversal, traballaranse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.

O bloque 2 trata os contidos que teñen que ver coa interpretación e a execución de acción motrices, utilizando técnicas de expresión corporal, baile e outros recursos artísticos.

O bloque 3 inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar desde a práctica da actividade física, segundo as recomendacións de diversos organismos de ámbito internacional, estatal e autonómico.

No bloque 4 de Xogos e as actividades deportivas tamén están incluídos todos os tipos de actividades físico-deportivas desenvolvidas no medio natural.

6.1. 4º CURSO DA ESO

6.1.1. Bloque 1 Contidos comú

6.1.1.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

6.1.1.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

BLOQUE 1 CONTIDOS COMÚNS		4º ESO		
Obx	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COM
B g m	B1.1. Deseña 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. Deseñar e realzar 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 difficultade 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 motriz.	CSC
A b c d g m	B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.	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
	B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	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 desde o de espectador/a.	CSC
a b	B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica	B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias	EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos	CSIEE

g m	deportiva. B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios. B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas. B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.	que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.	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	
a b c d g m	B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo. B1.10. Técnicas de traballo en equipo. B1.11. Técnicas de traballo colaborativo. B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.	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.	
b e g h i m ñ o	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacións coa saúde.	B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.	EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD CCL
			EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	
			EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados	

6.1.1.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxec

BLOQUE 1 CONTIDOS COMÚNS		4º ESO	
Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tempor	Obx
<p>B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.</p> <p>B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.</p>	1- Preparación quencemento autónomo e a prevención de lesións	1º Trim	g m
<p>B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.</p>	<p>1 Campionato Voleibol en cada curso da etapa adoptando os diferentes papeis e función</p> <p>2 Campionato de indiacca en cada curso da etapa asumindo diferentes papeis e funcións</p> <p>3-Colabora na Planificación e desenrrolo dos traballos coreográficos asumindo diferentes papeis e función.</p>	<p>2º Trim</p> <p>3ºTrim</p>	a b c d e g m ñ
<p>B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p>	--A actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable	1ºTrim	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>	<p>-Os protocolos básicos dos primeiros auxilios: Contidos teóricos.Asistencia as sesión levadas a cabo por un profesor experto.</p> <p>-A importancia das axudas a prestar polos compañeiros durante as prácticas.</p> <p>-Insistir na adecuada colocación do material a utilizar</p> <p>-A necesidade de colocar e recoller adecuadamente o material deportivo utilizado asumindo responsabilidades</p>	<p>Último Trimestre</p> <p>Tódolo. trimes</p>	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>	-Coloquios plantexados o comenzó dos traballos de grupo, colaborativos e tamén nos competitivos.	Nas respectivas unidades didácticas	A b c d g m
<p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións</p>	<p>Visionado de videos en internet</p> <p>Elaboración de presentacións</p> <p>Elaboración de traballos que logo expoñerán valorándose as fontes de información, a selección da mesma, a exposición etc</p>	Tódolo s Trimestre	B e g h i

relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionas coa saúde.			m ñ o
--	--	--	-------------

6.1.1.3. Estándares de aprendizaxe, Mínimos, instrumentos de avaliación e me

BLOQUE 1	Contidos común	4º ESO
Estádares de aprendizaxe	Mínimos	Instrumentos
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.		Cuestionario
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.		Traballo Proba
EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz	Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz	Observación Rexistro
EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais	Rexistro Observación
FB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.		Cuestionario Debate
EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.		Observación Rexistro
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.		Traballos Debate
EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.	Valora as actividades físicas e a súa faceta enriquecedora	Rexistro Observación
EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.		Observación
EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica	Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica	Rexistro
EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	Prevención de lesións- accidentes (suspenderse das porterías, canastas, calzado axeitado, etc)	Rexistro
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		Traballos
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.		Debate

EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.		Cuestionario Observación
EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.		Traballos
EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións. Aula virtual	Traballos Exposicions Presentacions Aula virtual
EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.		

6.1.2. Bloque 2 actividades físicas e artístico-expresivas

6.1.2.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

BLOQUE 2		Actividades Físicas artístico-expresivas		2ºESO
Obxectivo	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
Bdglmñ	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	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

6.1.2.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos

BLOQUE 2		Actividades físicas artístico-expresivas		4º ESO	
Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tempo	Obx	r	
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	<ul style="list-style-type: none"> -Visualización de videos sobre traballos de composicións de aeróbic feitos en cursos anteriores. -Explicación das características da actividade, estrutura rítmica, tempos, pasos, etc. -Practicar diferentes tipos de pasos de aerobic ao ritmo da música -Traballar por frases musicais e por bloques -Montar unha coreografía en grupos, ensaiala e representala 	Ultimo trimestre	b	d	g l m n ñ

6.1.2.3. Estándares de aprendizaxe, Mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 2		Actividades Físicas artístico-expresivas		4ºESO	
Estádares de aprendizaxe	Mínimos	Instrument	de avalia		
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.		Rexistros			
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.	Axustadas as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, e as accións das demais persoas.	Rexistros			
EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	Rexistros	Listas		
METODOLOXÍA: Os estilos de ensino serán variados, en función por unha parte das reaccións dos alumnos-as e por outra parte dos obxectivos de cada tarefa. Comenzaremos con reprodución de modelos , enseñanza recíproca e desubrimento guiado.O traballo será ben en gran grupo ao principio e logo grupos pequenos, parellas, buscando o aprendizaxe recíproco					

6.1.3. BLOQUE 3 Actividade física e saúde

6.1.3.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competenc

BLOQUE 3		Actividade física e saúde	4º ESO	
Obx	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COM
B F G H M	B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. B3.2. Actividade física e saúde. B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.	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.	
			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.	
			EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	
b g m	B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas. B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde. B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.	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 procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades	CMCCT
			EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	CMCCT

6.1.3.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos

BLOQUE 3		Actividade física e saúde	4º ESO	
Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tempor	Obx	
B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.	-A actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.	1º Trim	b	f
B3.2. Actividade física e saúde.	-Métodos de mellora da flexibilidade: dinámicos e estáticos. Os estiramientos como elemento imprescindible a hora de abordar a actividade física	e parte no segundo	g	h
B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.	-A correcta localización dos exercicios.	o	m	
B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.	-Ver a incidencia que pode ter una alimentación e hidratación adecuada en relación co exercicio físico e a saúde			
B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala.	-O quencemento autónomo e a prevención de lesións.	1º Trim	b	g
B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.	-Execución do quencemento autónomo. Utilización de actividades de carácter continuo variable. -Exercicios de mellora de cada capacidade física : Resistencia, velocidade, forza, flexibilidade, forza-resistencia, etc utilizando distintos métodos. -Realización de circuitos -A relaxación como medio para enfrentarse a estímulos que requiren de concentración		m	
B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	-Probas			
B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.				

6.1.3.3. Estándares de aprendizaxe, Mínimos, instrumentos de avaliación e me

todo loxía

BLOQUE 1	Contidos común	4º ESO
Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Instrumentos
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.	Coñece as características e os beneficios das actividades físicas saudables.	Cuestionario
EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.		Traballo Cuestionario
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.		Traballos
EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.		
EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.		Rexistro
EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	Participa nas actividades físicas programadas co fin de mellorar.	Enquisas Rexistro
EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades	Coñece e aplica os métodos para mellorar a súas capacidades físicas	Observación Rexistro
EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	Valora a súa aptitude física en tódalas dimensións relacionándoa coa saúde.	Rexistro Observación
<p>METODOLOXÍA: predominarán os estilos directivos, se ben trataremos de buscar nalgún momento a autonomía por parte dos alumnos-as e que deseñen eles os seus propios exercicios, baixo a supervisión do profesor.</p> <p>A organización da clase será en grande grupo, aínda que haberá tamén outro tipo de organizacións como traballo en circuíto ou en pequeno grupo, en función da capacidade que pretendamos traballar.</p> <p>As tarefas serán predominantemente de tipo pechado e de regulación interna, prestando especial importancia ós mecanismos de execución.</p>		

6.1.4. BLOQUE 4 Os xogos e as actividades deportivas

6.1.4.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

BLOQUE 4		Os xogos e as actividades deportivas	4º ESO	
O b x	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMPE T
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	B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	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.	
			EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	
A b c d g m	B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. 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.	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	CAA CSIEE
			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

			<p>EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</p> <p>EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.</p> <p>EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.</p>	CAA CSIEE
f g m	<p>B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.</p> <p>B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.</p> <p>B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.</p>	B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.	<p>EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.</p> <p>EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</p> <p>EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.</p>	CSC CMCCT

6.1.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe e competencias

BLOQUE 4 Os xogos e as actividades deportivas		4º ESO	
Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tempor	Obx
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	-Análise do Voleibol Manexo, adaptación e control do movíl, pases, recepcións, lanzamentos, remates de voleibol. -Saques -Regulamento do Voleibol. -Habilidades ximnásticas: Utilización de diversas superficies de apoio e recoñecemento das zonas do soporte do corpo. -Utilización de movementos en todos os planos e eixos do movemento A indiaca: os deportes alternativos.Fundamentos técnicos	2º Trimes 1º e 2º trimest 3º Trim.	a b g m
B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	-O xogo 1x1 en Voleibol.- O xogo 2x2.-O xogo 3x3 -Sistemas defensivos 3:1:3 en voleibol. Sistema defensivo básico -Xogo 4x4. -Xogo 6x6 en voleibol -A indiaca: situación 1x1, 2x2, -Utilización de estratexias básicas de xogo na Indiaca	2º Trim 3º Trim	a b c d g m
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	- Xogos tradicionais O populares - Outras modalidades de xogos populares	1º ou 2º según	
B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural. B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural. B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.	-Concienciación da boa utilización do tempo de lecer e o aproveitamento dos espazos naturais.Os beneficios do contacto ca natureza . -Recoñecemento dos recorridos naturais utilizando o mapa. -insistir no respecto e coidado do entorno durante as prácticas -Talonamento dos pasos en 50 mt. Xogos de orientación -Xogos de orientación na cidade	3º trimes	f g m

6.1.4.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e métodos

BLOQUE 4	Os xogos e as actividades deportivas	4º ESO
Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Instrumentos
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.	Utiliza e executa as técnicas adecuadas básicas das actividades individuais: Xogos populares, actividades ximnásticas, actividades atléticas.	Rexistro
EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	Coordina as accións propias coas do equipo e sitúase correctamente no terreo de xogo en accións de ataque e defensa	Observación Rexistro
EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	Ten en conta a seguridade persoal e colectiva durante a realización das actividades físico-deportivas os xogos.	Observación
EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.		Rexistro
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.		Rexistro
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.	E capaz de desenvolverse nas situacións de xogo de 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 6x6 con un mínimo de continuidade e aplicando os conceptos básicos en ataque e defensa.	Rexistro Planilla
EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.		Rexistro Observación
EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.		Observación
EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.		
EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.		Traballos
EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.		Traballos
EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	Comportase respectuosamente co medio natural	Observación
<p>METODOLOXÍA: a metodoloxía de ensino aprendizaxe dos xogos e deportes de colaboración-oposición vén sendo un tema de grande complexidade, e aínda é hoxe o día no que é necesario un grande dominio do tema para ir cambeando, mesmo dentro dunha mesma sesión, de estilo de ensino, de tipos de tarefas, de organización da clase... para acadar bos resultados.</p>		

7. UNIDADES DIDÁCTICAS 2º CICLO DA ESO (4º CURSO

)

	4º CURSO	Sesiões
1ª Avaliación	Presentación “Melloro as miñas capacidades físicas” “Os xogos tradicionais da zona”	2 16 4
2ª Avaliación	“ Xogamos ao voleibol” “Meu corpo e o equilibrio”	16 8
3ª Avaliación	“A danza aeróbica” “A indíaca un deporte alternativo de adversario” “O mapa e o compás en orientación”	8 8 4

CONSIDERACIÓNS RELATIVAS Á SITUACIÓN ACTUAL DERIVADA DO COVID-19 PARA O 2º CICLO (4º DE ESO).

A causa da *Covid-19*, a materia de Educación Física atópase seriamente afectada, xa que a nosa esencia: a motricidade e a interacción física (“o corpo a corpo”) vese alterada. En base a elo, o Departamento ve necesario **modificar algún dos contidos plantexados no Decreto e desenvoltos con normalidade noutros anos. Estas modificacións adaptaranse a cada unha das Unidades Didácticas** programadas para o curso, segundo vaia cambiando ou non a situación sanitaria actual. Polo xeral, neste singular curso a nosa intervención educativa enfocárase nos seguintes aspectos:

c) CONTIDOS DE ÍNDOLE CONCEPTUAL E PROCEDIMENTAL:

- En relación aos criterios de avaliación referidos a deportes colectivos (correspondentes ao Bloque 4 do Decreto 85/2015: *Os Xogos e as actividades deportivas*), os cales contan cunha lóxica interna que implica procesos de ataque e defensa con colaboración e/ou oposición (e por elo, con contacto próximo cos outros

xogadores), incidirase nun traballo das habilidades técnicas individuais destas modalidades, observación de vídeos, resolución de problemas tácticos, aspectos de reglamento, etc. No caso do Hockey o uso dun implemento permitirá maior posibilidades para a súa ensinanza.

- Traballarase as capacidades físicas durante o primeiro trimestre a través de actividades individuais e sen uso de material coma rutinas, *HIITS*, *tábatas*, circuitos... dada a importancia de evitar o sedentarismo no alumnado, e coa intención de paliar os efectos nocivos para forma física do confinamento. Priorizaranse aspectos de condición física orientada á saúde (criterios de avaliación do Bloque 3) con actividades de vídeo, fotografía e con procesadores de texto. Para o seu traballo empregaranse estratexias de división de espazos: marcas no chan, zonas delimitadas, sitios fixos para cada alumno.

- A madurez do alumnado permitirá facer reflexións escritas acerca de aspectos éticos do deporte e hábitos saudables.

-As Unidades Didácticas centradas en habilidades e/ou deportes individuais coma danza aeróbica ou xogos tradicionais , manteranse sen modificacións significativas. Cómpre facer ás adaptación metodolóxicas apropiadas para garantir a seguridade: non compartir o material, manter a distancia en cada tarefa, adaptar tarefas grupais, etc.

- Traballarase a “dimensión individual” de diferentes disciplinas, por exemplo: práctica de habilidades básicas e técnicas: elementos sinxelos de gimnasia (equilibrios, saltos), golpes individuais de voleibol, desprazamentos defensivos, pases e recepcións individuais e con parede, técnicas individuais de orientación, etc.

- Se fomentarán os aspectos vinculados á expresión e á comunicación corporal (contados propios do Bloque 2: Actividades artístico-expresivas): deseño e grabación de coreografías coa distancia de seguridade, dramatización, traballo das emocións, etc. Adaptaránse as danzas tradicionais e “danzas do mundo” cuxa estrutura sea en parellas ou dadas da mal.

- No relativo ás actividades no medio natural, valorarase a realización de actividades complementarias fóra do centro sempre e cando as condición de seguridade o permitan, e segundo vaia evolucionando á situación sanitaria a partires do 2º trimestre.

- Tareas de reforzo de contidos teóricos vinculaos á práctica: musculatura, sistema óseo, nutrición, métodos de entrenamiento, organización de torneo de bádminton....

d) CONTIDOS DE ÍNDOLE ACTITUDINAL:

- **Neste curso resulta esencial desenvolver no alumnado** aspectos que poidan axudarlles a sobrelevar mellor situacións de aislamiento: esforzo, dedicación, autoesixencia, tenacidade, paciencia, etc. Darase pé a que o alumno se comunique a maiores cos profesores a través das vías de comunicación que cada profesor determine (Aula Virtual, Correos,Blogs...).

- Cabe mencionar neste apartado e de cara á avaliación dos aprendizaxes, que neste curso é moi complicado integrar aspectos como a cooperación, respecto ó adversario, aceptación dos erros do compañeiro...dentro da calificación da materia.

A continuación se describen os estándares de aprendizaxe que poderán ser adaptados, ou valorados con menor peso (%) na calificación, neste curso 2020-2021 no segundo ciclo da ESO, a maiores dos estándares correspondentes ao Bloque 4 de contidos.

EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.

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.

EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.

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.

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.

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.

EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.

1ª UNIDADE DIDÁCTICA: “MELLORO AS MIÑAS CAPACIDADES FÍSICAS”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

En este nivel do ensino obrigatorio é importante a asimilación da importancia dunha correcta conservación e optimización do corpo como ente funcional. Así, a aptitude para a acción debe ser un valor que o alumnado teña moi presente ó longo da súa vida, e para isto é necesario un bagaxe de coñecementos teórico-prácticos para que cada persoa sexa capaz de identificar e analizar os medios e métodos ó seu alcance para conservar e mellorar cada unha das capacidades que comprende a súa condición física.

Así mesmo intentarase que nesta unidade didáctica os alumnos coñezan os diferentes tipos de lesións que se poden producir na vida cotiá e na práctica da actividade física, aplicando unhas primeiras atencións e protocolos básicos de actuación.

Con este fin levamos a cabo esta unidade didáctica na cal proporcionaremos ós alumnos e alumnas este coñecemento básico que lles permitirá dispoñer de medios e métodos de adestramento para mellorar a súa condición física e para a prevención de lesións.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

Identificar as capacidades físicas básicas e derivadas como compoñentes da condición física.

Recoñecer os medios e métodos de adestramento da condición física e saber aplicalos en un mesmo, así como os métodos de relaxación.

Coñecer protocolos básicos de primeiros auxilios.

Valorar a boa condición física e os beneficios que reporta a nivel de saúde física e mental, autoeficacia percibida, mejora de imagen corporal...

Valorar os efectos negativos que determinados hábitos(fumar, beber,sedentarismo..) teñen sobre a condición física e sobre a saúde.

CONTIDOS.

Conceptuais.

A condición física: concepto, clasificación dos compoñentes, métodos de desenvolvemento.

As capacidades físicas básicas e derivadas.

O corpo humano en relación á evolución das capacidades físicas.

Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns. Protocolos básicos de primeiros auxilios.

Procedimentais.

Os exercicios de mellora de cada capacidade física.

Medios e métodos de adestramento: a súa posta en práctica.

Métodos de relaxación.

Protocolos básicos de actuación en primeiros auxilios

Actitudinais.

A aptitude para a acción: importancia para a autopercepción da persoa.

A saúde física e mental asociada a unha boa condición física.

A ocupación do tempo de lecer mediante actividade física e deportiva.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Nesta unidade didáctica predominarán os estilos de ensino e aprendizaxe directivos, se ben trataremos de buscar nalgún momento a autonomía por parte dos alumnos e alumnas e que deseñen eles os seus propios exercicios, tomando como exemplo os propostos polo profesor e correxíndoos tamén o propio profesor, se ben buscando os razoamentos por parte do alumnado.

A organización da clase será en grande grupo, aínda que haberá tamén outro tipo de organizacións como traballo en circuíto ou en pequeno grupo, en función da capacidade que pretendamos traballar.

As tarefas serán predominantemente de tipo pechado e de regulación interna, prestando especial importancia ós mecanismos de execución, se ben o procesamento da información que se require non é tanto de tipo motor como de razoamento acerca dos medios e métodos que se propoñen.

TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 1	MELLORO AS MIÑAS CAPACIDADES FÍSICAS.
Sesión 1	Presentación da unidade didáctica. O quencemento autónomo e a prevención de lesións.
Sesión 2	O quencemento autónomo (ejecución) .Utilización de actividades de carácter continuo variable utilizando os recursos e dificultades que O parque da Alameda ofrece.
Sesión 3	Métodos de desenvolvemento da resistencia. Os métodos fraccionados.Realización dun intervall na Alameda.
Sesión 4	A forza.Desenvolvemento da forza relativa. Ejercicios de autocarga para exercitar os grandes grupos musculares. Carga do compañeiro.
Sesión 5	A flexibilidade Métodos de mellora da flexibilidade: dinámicos e estático.
Sesión 6	A velocidade.Utilización de métodos fraccionados para el desenvolvemento da resistencia á velocidade.Xogos que a propician.
Sesión 7	A Forza explosiva reactiva elástica Ejercicios de saídas, saltos de atletismo...
Sesión 8	A velocidade. Velocidade de aceleración.A velocidade no cambio de dirección e/ou sentido, xogos de encontro de traxectorias e esquivar compañeiros, aceleración contra resistencia.
Sesión 9	A flexibilidade. Métodos de mellora da flexibilidade: dinámicos e estáticos como. O Stretching como medio de mellora da flexibilidade.
Sesión 10	A resistencia anaeróbica
Sesión 11	Forza explosiva. Lanzamentos de balóns medicinais, lanzamentos de balóns.Os lanzamentos en atletismo. Explicación da importancia da forza nas súas distintas manifestacións para a execución de calquera tipo de habilidade motriz.
Sesión 12	Velocidade de desprazamento. Realización dun interval intensivo muy corto.
Sesión 13	A relaxación e respiración.Métodos de relaxación .
Sesión 14	A forza resistencia. Utilización de circuitos.
Sesión 15-16	Avaliación dos traballos deseñados e levados a cabo dunha capacidade física elixida por eles utilizando algún método de adestramento.

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN

A **avaliación inicial** estará recollida nunha primeira toma de información, ó longo da primeira clase da unidade didáctica, mediante preguntas que dirixiremos ó alumnado acerca dos contidos teóricos e teórico-prácticos de que vai constar a unidade. A partir de aquí reconduciremos a unidade didáctica axustándoa ó nivel dos alumnos e alumnas. A **avaliación formativa** constará de observacións puntuais acerca dos contidos actitudinais que perseguimos ó longo das sesións. A **avaliación sumativa** consistirá na consideración global de aspectos como a comparativa de coñecementos entre o inicio e o final da unidade, o bagaxe de actitudes que amosou o alumno ou alumna ó longo da unidade, e aplicación de un test físico relacionado con lo tratado.

2ª UNIDADE DIDÁCTICA: “OS XOGOS E DEPORTES TRADICIONAIS DA ZONA”

Esta unidade didáctica de Xogos e deportes tradicionais constitúe o pechamento a este tema tratado xa en cursos anteriores, polo que supón un resumo dos conceptos máis importantes vistos ata agora para continuar desenvolvendo xogos tradicionais que actualmente podense xogar nos lugares onde os alumnos habitan. Isto supón unha investigación por parte dos alumnos.

UNIDADE DIDÁCTICA °: XOGOS TRADICIONAIS DA ZONA					
CURSO: 4º ESO					
TEMPORALIZACIÓN					
Data Inicio:	Data Fin	DURACIÓN: 4 sesións			
CONTIDOS					
B1.3 Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papais e función.					
B1.4 Valoración das actividades físicas deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador.					
B4.3. Coñecemento e práctica dos xogos e deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.					
B.4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural					
CRITERIOS DE AVALIACIÓN		EA	CP	IE	CT
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 función coas do resto de implicados . 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.		B1.2.1	CSC	O.Directa Probas Prácticas Saidas	B1.3
		B1.3.2	CSS		B1.4

B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.	B4.3.1	CSC CMCCT		B4.3
B4.6 Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural	B4.3.2	CSC CMCCT		B4.6
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE				
EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.				
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				
EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.				
EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida				
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Observación Pruebas prácticas Foros Saidas entornos naturais próximos	COMPETENCIAS Competencia social e cívica.(CSC) Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía. CMCT	METODOLOXÍA Mando directo Asignación de tarefas. Organización grupos reducido. Estratexia global Estratexia analítica		
RECURSOS: Aula. Video. Boligrafos.. diábolos, outros etc.				

TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE
SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN

U.D. nº 2	OS XOGOS TRADICIONAIS
Sesión 1	Os xogos tradicionaise populares .
Sesión 2	O diábolo e os pratos chinos.
Sesión 3-4	Avaliación. Xogos buscados por eles.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Os estilos de ensino e aprendizaxe variarán en función dos tipos de xogos que empreguemos dentro da sesión. Así, para os xogos que son mais coñecidos para os alumnos e alumnas empregaremos un estilo directivo na exposición da actividade a levar a cabo, se ben a partir de ahí deixaremos que o xogo se desenvolva sen intervir mais que cando sexa totalmente necesario. En xogos tradicionais nos cales o alumnado non ten experiencia, ademais de expoñer as normas e a dinámica do xogo, trataremos de expoñer a técnica e estratexia que permite acadar a máxima eficacia, se ben podemos combinar isto con estilos de descubrimento

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación nesta unidade didáctica comprenderá, en gran medida, a actitude ante as actividades propostas en tres aspectos a ter en conta: primeiro, a actitude ante a práctica de xogos, segundo, a actitude ante novos xogos descoñecidos e xogos tradicionais, terceiro, a búsqueda dos xogos máis coñecidos e xogados neste momento.

3ª UNIDADE DIDÁCTICA. “XOGAMOS A VOLEIBOL”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O voleibol como deporte de cooperación-oposición en espazos separados e con participación alternativa dos xogadores, acheganos o manexo de móbiles mediante técnicas diferentes hasta as agora tratadas, cuales son os golpes e a súa complexidade. Trataremos de proporcionar información acerca da importancia da técnica respecto a determinadas accións (adaptación e control, pase..) para lograr a eficacia, e incidiremos sobre todo no aprendizaxe técnico-táctico individual (toma de decisións: elección da mellor alternativa entre tódalas existentes, que antes deben ser percibidas).

UNIDADE DIDÁCTICA nº3 : O VOLEIBOL				
CURSO: 4º ESO				
TEMPORALIZACIÓN				
Data Inicio: primeiro trimestre Data Finalización: segundo trimestre				
DURACIÓN: 16 sesións				
CONTIDOS				
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				
B4.2 . Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.				
CRITERIOS DE AVALIACIÓN				
	EA	CP	IE	CT
B4.1 Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	B4.1.1 B4.1.2 B4.1.3	CAA CSIEE	OBSERVACION DIRECTA PROBAS PRÁCTICAS	B4.1
B4.2 Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	B4.2.1 B4.2.2 B4.2.3 B4.2.4	CAA CSIEE	OBSERVACION DIRECTA PROBAS PRÁCTICAS	B4.2
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE				
B4.1.1 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.				

<p>B4.1.2 Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.</p> <p>B4.1.3 Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</p> <p>B4.2.1 Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</p> <p>B4.2.2 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.</p> <p>B4.2.3 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.</p> <p>B4.2.4 Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</p>		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Observación directa e indirecta Probas prácticas Cuestionarios	COMPETENCIAS Competencia social e cívica.(CSC) Aprender a aprender Conciencia y expresiones culturales	METODOLOXÍA Asignacion de tarefas X enseñanza recíproca X Descubrimiento guiado X Resolución de problemas X Org. individual X Org x2/x3 grupos
RECURSOS: Balóns Aros Redes		

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

A metodoloxía de ensino e aprendizaxe dos deportes de equipo vén sendo un tema de grande complexidade tradicionalmente, e aínda é hoxe o día no que é necesario un grande dominio do tema para ir cambiando, mesmo dentro dunha mesma sesión, de estilo de ensino, de tipos de tarefas, de organización da clase... para acadar bos resultados, debido á multiplicidade das características dos conceptos, procedementos e actitudes que o alumnado debe asimilar. Simplemente diremos que estamos abertos á utilización de calquera tipo de metodoloxía, que ésta será cambiante en función das necesidades e continxencias que se presenten no proceso, e que a vella fórmula de estilos directivos para a técnica e de descubrimento para a táctica non nos parece axeitada.

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 3	XOGAMOS A VOLEIBOL
Sesión 1	Explicación das regras fundamentais. As técnicas básicas.
Sesión 2	Análise do voleibol. O control e manexo do balón.Os golpes. O pase e a recepción.
Sesión 3	O toque de dedos e o pase hacia adiante.
Sesión 4	O golpeo de antebrazos.
Sesión 5	Utilización do golpe de antebrazos ante balóns con traxectoria baixa e tensa.
Sesión 6	O saque de abaixo. A recepción do saque(baixo, de tenis e xaponés)
Sesión 7	O xogo 1x1, utilizando as aprendizaxes técnicas.
Sesión 8	Avaliación da eficacia do dominio e control do balón.
Sesión 9	O pase atrás e o pase lateral. Recepcións dos saques e o pase o colocador.Xogo 2x2.
Sesión 10	Os sistemas de recepción.Aplicación do sistema en W
Sesión 11	O remate. O xogo 2x2 e 3x3.
Sesión 12	O saque de tenis. Utilización do remate no xogo 3x3.
Sesión 13	Os sistemas defensivos. Aplicación do sistema 3:1:3
Sesión 14-15	Xogo 4x4, utilizando todos os procedimentos vistos.
Sesión 16-17-18	Xogo 6x6 realizando una liga interclase.Avaliación.

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación desta unidade didáctica comprenderá grande cantidade de factores a ter en conta: por unha parte a asimilación dos conceptos espaciais e temporais, a comprensión básica do funcionamento da lóxica interna do xogo, a progresión da técnica.(número de toques consecutivos de dedos, de antebrazos, alternativos e encadenados).Tamén os contidos actitudinais. Para todo isto, utilizaremos un rexistro asistemático e subxectivo onde vaiamos valorando, fundamentalmente, a progresión dos alumnos e alumnas en todos estes contidos. Ésta será a avaliación formativa que, a posteriori, nos proporcionará información para acadar a avaliación sumativa. Ademáis utilizaremos unha folla de rexistros nos tres últimos días da unidade.

4ª UNIDADE DIDÁCTICA. “MEU CORPO E O EQUILIBRIO”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

A educación da actitude e o equilibrio, debe estar plenamente integrada na educación do esquema corporal, máis aínda si constatamos a súa implicación na actividade relacional e corporal e na capacidade de iniciativa e autonomía do suxeito.

A unidade didáctica levarase a cabo segundo trimestre.

UNIDADE DIDÁCTICA Nº4 MEU CORPO E O EQUILIBRIO					
				CURSO: 4º ESO	
TEMPORALIZACIÓN Data Inicio: 2º Trimestre		Data Fin: 2º Trimestre			
DURACIÓN: 8 sesións					
CONTIDOS					
B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.					
B1.7 Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.					
B3.3 Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.					
B4.1 Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en conta diversos condicionantes.					
CRITERIOS DE AVALIACIÓN		EA	CP	IE	CT
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		B1.3.1	B1.4	Observación directa	CSC
B1.4 . Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.		B1.4.1	B1.7	Observación directa Probas prácticas	CSIEE
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.		B3.1.2	B3.3	Trabajos Cuestionario	CMCCT
B4.1 Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión		B4.1.1 B4.1.3	B4.1	Probas	CAA CSIEE
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE					
B1.3.1 Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.					
B1.4.1 Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.					

<p>B3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</p> <p>B4.1.1 Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situación motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</p> <p>B4.1.3 Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva</p>		
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN Observación directa. Probas prácticas. Grabacións	COMPETENCIAS XAprender a aprender XCompetencia social y cívica Competencia matemática ciencia e tecnoloxía	METODOLOXÍA Asíñación de tarefas. Resolución de problemas. Organización individual. Organización grupo reducido. Organización gran grupo.
RECURSOS: Bancos suecos. Reproductor música. Colchonetas. Quitamedos. Video .Cordas		

ORIENTACIÓN METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

En toda a unidade, trataremos de que os alumnos resolvan problemas motores mediante a emisión de solucións en forma de habilidades motrices, ou ben da combinación das mesmas. Para isto utilizaremos uns estilos de E/A basados no descubrimento, se ben as posibles solucións se plantexarán en gran grupo para tratar entre todos de optimizalas e executalas correctamente. Os propios alumnos valorarán as solucións aportadas polos seus compañeiros e tratarán de melloralas.

En tarefas de carácter definido (caso de reprodución demodelos) o estilo será directivo

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAX

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº4	MEU CORPO E O EQUILIBRIO
Sesión 1	Equilibrios en diferentes posicións. Control tónico. O equilibrio nas caídas.
Sesión 2	Flexibilización e tonificación da columna vertebral. Diferentes xiros no eixo transversal.
Sesión 3	Os desprazamentos en equilibrio e velocidade: circuitos e xogos de carreiras seguindo as liñas, seguindo cordas, aros, bancos suecos...
Sesión 4	O equilibrio de cabeza y de brazos.Coordinación con outras habilidades.
Sesión 5	Xiros sobre os tres eixos. Inversións.
Sesión 6	Habilidades de salto con y sin obstáculos.
Sesión 7	Combinacións de saltos e xiros.Utilización de aparatos de salto.
Sesión 8	Equilibracións grupais.O acrosport e o equilibrio.

ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN.

Para cada habilidade, a **avaliación inicial** realizáremola en dúas fases, primeiro, ó iniciar a unidade didáctica, e coas referencias que poidamos ter acerca da habilidade de cada alumno-a, tomaremos datos que nos describan de xeito aproximado a destreza e as necesidades de cada un con actividades que traten as habilidades básicas de xeito global. Segundo, en cada sesión que adicaremos ás distintas habilidades haberá unha constante retroalimentación á hora de plantexar novos problemas motores, en función da calidade da resolución do anterior.

A **avaliación formativa** levarémola a cabo sesión a sesión, posto que as distintas habilidades están distribuídas ó longo de toda a unidade, e iremos valorando tanto a evolución nos contidos procedimentais como a adquisición de aqueles contidos actitudinais que consideramos fundamentais nesta unidade didáctica.

A **avaliación sumativa** acadarémola a través dos distintos rexistros da avaliación formativa: así, teremos datos acerca do nivel de execución dos alumnos-as en circuitos, en tarefas distintas... así como a evolución nos valores e actitudes que amosen os alumnos.

5ª UNIDADE DIDÁCTICA:

“A INDIACA, UN DEPORTE ALTERNATIVO DE ADVERSARIO”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Na sociedade actual, o avance tecnolóxico e a busca de novas sensacións levan ó deporte cara un terreo descoñecido ata o de agora. É dicir, que os deportes de nova creación fundaméntanse nuns materiais moi específicos para explotar novos recursos da motricidade humana. Por isto son moi interesantes dende un punto de vista educativo. Ademais, presentan unha oferta moi variada que hoxe en día as persoas que non formen parte dunha asociación ou clube deportivo teñen ó alcance, e por isto poden pasar a formar parte fundamental do tempo de lecer dos nosos alumnos, no presente ou no futuro, co que é importante que os coñezan e os disfruten para que os demanden pola súa conta.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

Coñecer os novos deportes, as súas características, cómo acceder a eles...

Practicar novos deportes e assimilar as características comúns que presentan.

Disfrutar practicando deporte novos e desconocidos.

CONTIDOS.

Conceptuais.

Os novos deportes: concepto, características, tipos.

Fundamentos técnicos de este deporte.

Procedimentais.

Utilización de elementos tácticos e técnicos para resolver as situacións reais de xogo

Actitudinais.



Interés polos novos deportes.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Utilizaremos os nosos aprendizaxes sobre os deportes de equipo para transferir coñecementos.

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN

U.D. nº 5	A INDIACA, UN DEPORTE ALTERNATIVO DE ADVERSARIO.
Sesión 1	Os novos deportes. Concepto. Clasificación. Visualización dun vídeo.
Sesión 2	Golpes básicos.Utilización de diferentes partes do corpo para o golpeo.
Sesión 3	As recepcións.Adaptacións dos golpeos para campos reducidos.
Sesión 4	Aplicación de la técnica a situacións 2x2.
Sesión 5	Utilización de estratexias básicas de xogo. Liga entre toda a clase.
Sesión 6	Avaliación, mediante unha lista de control durante o xogo.

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación desta unidade didáctica basearase no grao de implicación do alumnado coas actividades, e a aceptación dun uso correcto do seu tempo de lecer. Para isto observaremos o nivel de actividade acadado para cada contido proposto, e rexistraremos as opinións de alumnos e alumnas respecto a estas actividades.

6º UNIDADE DIDÁCTICA: “A DANZA AERÓBICA”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

A actividade aeróbica, nas súas diferentes manifestacións, é unha parte fundamental da actividade física na súa vertente de coidado da saúde e mantemento da calidade de vida, pola importancia que posúe para a conservación e optimización do aparato cardio pulmonar, fundamentalmente. Unha das manifestacións é a través da danza e mais concretamente do aerobic. Desta forma os alumnos comprobarán como actividades que son boas para a súa saúde ten una relación directa con el ritmo e a expresión.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

Coñecer qué é a actividade física aeróbica e as súas diferentes manifestacións.

Practicar diferentes tipos de actividades aeróbicas identificando os indicadores que as caracterizan (FC, F resp).

Valorar os efectos beneficiosos que posúe a práctica habitual e sistemática de actividade física aeróbica para o desenvolvemento dunha vida satisfactoria.

CONTIDOS.

Conceptuais.

A actividade física aeróbica: concepto, tipos e características.

O corpo como medio de expresión e comunicación. Historia do aerobic.Diferentes estilos.

Beneficios para a calidade de vida e a saúde dunha práctica habitual e sistemática de actividade física aeróbica

Procedimentais.

Control da intensidade da actividade mediante parámetros fisiolóxicos.

Execución de coreografías de aerobic.

Actitudinais.

Aceptación das propias características e afán de autosuperación.

Superación de prexuízos respecto á práctica de determinadas actividades.

Concienciación da importancia dunha boa forma física.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Os estilos de ensino e aprendizaxe seguirán unha tendencia directiva, posto que tanto na asimilación de contidos teórico prácticos como a xestión da propia intensidade da actividade mediante parámetros fisiolóxicos (frecuencia cardíaca e respiratoria) como nas actividades que realizaremos en gran grupo (aerobic), é o estilo máis utilizado, xa que require dunha retroalimentación constante para acadar resultados.

As tarefas serán predominantemente habituais e de regulación interna. Nalgún caso, a información máis importante será a que terán que procesar despois da tarefa, noutros será a coordinación dinámica xeral. Non haberá interacción motriz, polo tanto serán tarefas pechadas, na súa maior parte. A organización da clase será en grande grupo debido á natureza das actividades que propoñemos

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 6	A DANZA AERÓBICA.
Sesión 1	O Aerobic. Historia. Organización e pautas dunha sesión. Actividade física e saúde. Factores a ter en conta na realización de actividade aeróbica: a FC e a FR. Medición da frecuencia cardíaca. Experimentación das distintas intensidades do exercicio físico aeróbico a través das sensacións (fatiga, incremento da frecuencia respiratoria...) e contraste coa información derivada da medición da frecuencia cardíaca. Visulización dun vídeo.
Sesión 2	Modelo de quencemento. Pasos básicos.
Sesión 3	A música como soporte. Características da música propia do aerobic: beats, compases, bloques. A coreografía .Movimentos de baixo impacto.
Sesión 4	A coreografía. Pasos de alto e baixo impacto.
Sesión 5	Movimentos básicos: marcha, viñas, V, variantes de cada un deles. Os movementos adiante-atrás e laterais. O enlace entre movementos distintos.
Sesión 6	A importancia de a frecuencia cardíaca e su medición ao longo da sesión. Exercicios de tonificación.

Sesión 7	Creación de novos elementos por parte dos alumnos axustándose ó ritmo da música. Creación de composicións de varios bloques alternando os movementos aprendidos.
Sesión 8-9	Preparación de coreografías en grupos mixtos.
Sesión 10	Presentación dos traballos e avaliación.

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación nesta unidade didáctica está baseada, por unha parte a aceptación das actividades aeróbicas como parte fundamental da actividade física cotiá humana, e por outra a valoración da importancia para o correcto desenvolvemento de tódolos aparatos, sistemas e funcións do organismo nunhas condicións de calidade de vida e saúde. Para isto, levaremos a cabo unha **avaliación inicial** dos coñecementos prácticos dos contidos específicos deste tema. En función do grao de coñecemento que percibamos por parte dos nosos alumnos e alumnas estableceremos a progresión ó longo do tema dos contidos que expoñeremos. A **avaliación formativa** constará dun rexistro de actitudes como interese, autosuperación e creatividade ó longo das sesións, que rematará coa **avaliación sumativa** de todos estes aspectos e a calidade da execución das diferentes tarefas que se proponían.

7ª UNIDADE DIDÁCTICA: “O MAPA E O COMPÁS EN ORIENTACIÓN”

INTRODUCCIÓN/XUSTIFICACIÓN

No centro e as súas inmediacións desenvolveremos os contidos referidos o medio natural e as posibilidades que este ofrece como lugar de prácticas de actividades. O interese social polos temas medioambientais, o aumento sensíbel dos grupos e asociacións ecoloxistas e a maior protección dos espazos naturais, fan necesario a inclusión de contidos que teñan relación coa utilización e respecto dese medio.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

Coñecer as diferentes técnicas básicas de orientación. Usos do mapa e do compás.

Adquirir e utilizar habilidades específicas para adaptarnos ao medio natural, adoptando as medidas de protección e seguridade necesarias.

Aceptar e respetar as normas para a conservación e mellora do medio ambiente, tomando conciencia dos usos e abusos de que pode ser obxecto.

CONTIDOS

Conceptuais

Características do medio natural e utilización dos seus recursos.

Coñecemento da simboloxía que configura un plano.

O mapa na orientación. A lenda e a escala.

Procedimentais

Utilización do compás nos xogos de orientación da Alameda.

Recoñecemento dos recorridos utilizando o mapa.

A carreira de orientación.

Actitudinais

Adquisición de autonomía para desenvolverse en medios que non son habituais con confianza e adoptando as medidas de seguridade e protección necesarias.

Aceptación e respecto das normas para a conservación e mellora do medio natural.

ORIENTACIÓN METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Centrarase sobre todo na organización dos grupos e tarefas que os alumnos desenvolverán, así como nas propostas de búsqueda que eles tendrán que facer.

TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAX

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 7	A ORIENTACIÓN
Sesión 1	Talonamiento dos pasos en 50 M. Xogos de orientación con o compás
Sesión 2	Marcha o monte ,utilizando diferentes percorridos con axuda do mapa e o compás.
Sesión 3	Xogos de orientación na cidade, reproducindo o perecorrido nun mapa.
Sesión 4	Carreira de orientación con mapa de orientación e compás

ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN.

Cada día, tras experimentar sobre a práctica os coñecementos adquiridos, os alumnos e alumnas deberán cumprimentar os percorridos con os controis, no cal deberán reflectir nos planos entregados, así como a observación doutros aspectos que denotarán a súa capacidade de autoxestionarse no coñecemento e desenvolvemento do medio natural. O conxunto destes cuestionarios daranos as conclusións necesarias para elaborar un informe de avaliación. Veremos así cumprimentadas as avaliacións formativa e sumativa.

8. ORIENTACIÓN METODOLÓXICAS

Buscarase ir hacia un enfoque competencial así como a consecución e integración dos estándares por parte do alumnado:

- Educación Física nestas etapas terá un carácter eminentemente práctico e vivencial.
- A asimilación das aprendizaxes e a adaptación ao traballo do alumnado en Educación Física aconsella a distribución das dúas sesións semanais en diferentes días.
- A selección dos contidos e das metodoloxías activas e contextualizadas debe asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas.
- O uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado.

- O profesor deseñará diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos e das alum-nas, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Débese potenciar o uso dunha variedade de materiais e recursos o máis ampla posible, considerando especialmente a integración das tecnoloxías da información e da comunicación desenvolvidas nos últimos tempos en diferentes ámbitos da Educación Física.
- Favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base na descuberta guiada, a resolución de problemas, o traballo por retos e proxectos, e a cooperación, tendo presente o desenvolvemento da creatividade do alumnado.
- Buscarase orientar aos alumnos e as alumnas para que poidan ser auténticos suxeitos activos dunha xestión cada vez máis autónoma e comprometida da súa saúde, mediante a adquisición de hábitos de vida saudables.
- O alumno, ademáis de adquirir coñecementos esenciais que se inclúen no currículo básico deberá tamén desenvolver actitudes conducentes á **reflexión e análise** sobre as achegas da Educación Física e o deporte á nosa saúde e ocupación do ocio e o tempo libre. Para iso necesitamos combinar a práctica de actividade física co proceso reflexivo.
- Nalgúns aspectos da área o **traballo en grupo colaborador** achega, ademais do adestramento de habilidades sociais básicas e enriquecemento persoal desde a diversidade, unha ferramenta perfecta para discutir e afondar en contidos e destrezas fundamentais desta área. .

8.1. ESTRATEXIAS DIDÁCTICAS E TÉCNICAS DE E_{NSINO}

Para conseguir estes obxectivos resulta conveniente utilizar estratexias didácticas variadas, que combinen, do xeito en que cada un considere máis apropiada, as estratexias expositivas, acompañadas de actividades de aplicación e as estratexias de indagación

As estratexias expositivas

Presentan ao alumnado, oralmente ou mediante textos, un coñecemento xa elaborado que debe asimilar. Resultan adecuadas para as formulacións introductorios e panorámicos e para ensinar feitos e conceptos; especialmente aqueles máis abstractos e teóricos, que dificilmente o alumnado pode alcanzar só con axudas indirectas.

Este tipo de estratexia pode utilizarse ao principio de cada unidade, na introdución, lectura e debate do texto, así como na explicación de contidos teóricos de especial complexidade.

As estratexias de indagación

Presentan ao alumnado unha serie de materiais en bruto que debe estruturar, seguindo unhas pautas de actuación. Trátase de enfrontalo a situacións problemáticas nas que debe poñer en práctica e utilizar reflexivamente conceptos, procedementos e actitudes para así adquirilos de forma consistente.

O emprego destas estratexias está máis relacionado coa aprendizaxe de procedementos, aínda que estes conlevan á súa vez a adquisición de conceptos, dado que tratan de poñer ao alumnado en situacións que fomenten a súa reflexión e poñan en xogo as súas ideas e

conceptos. Tamén son moi útiles para a aprendizaxe e o desenvolvemento de hábitos, actitudes e valores.

Polo que respecta ás diferentes **técnicas de ensino utilizadas**, hai que destacar aquelas en as que a intervención alumno-profesor no proceso de toma de decisións deixa liberdade ao alumnado para experimentar, crear e resolver as súas propias situacións, adoptando o profesor un rol de apoio e de consulta capaz de ofrecer o adecuado feedback para a aprendizaxe e consolidación dos contidos. Así, as técnicas de ensino fundamentais que se requiren son o descubrimento dos diferentes perfís educativos e necesidades dos alumnos e as alumnas, que se concretarán no deseño de diversos estilos de aprendizaxe guiada e en programas individualizados, respectivamente.

9. PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN

A **avaliación** das aprendizaxes dos alumnos será continua tendo en conta os obxectivos específicos da nosa área, e estando de acordó cos criterios de avaliación que se establecen nesta programación para cada curso.

Polas características da nosa asignatura que abarca contidos moi diversos e amplos, e posible aprobar a primeira e suspender a segunda ou aprobar a segunda e suspender a terceira avaliación por elo teremos sempre presente a posibilidade de recuperar as partes non superadas para así acadar una valoración positiva.

Se ca finalización do curso non se acadan os obxectivos ou nivel marcado, o alumno terá una oportunidade de salvarlos nunha convocatoria extraordinaria en setembro.

10. CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

A cualificación numérica desglosase en tres apartados que son: Contidos Conceptuais, Contidos Procedimentais, e Contidos Actitudinais é a súa valoración reflectese a continuación pormenorizadamente.

10.1 ITEMS AVALIATIVOS

10.1.1 CONCEPTOS. CONTIDOS DE APLICACIÓN. SABER E COÑECER.

- EXAMES ESCRITOS. Os contidos específicos de cada avaliación, de unha ou máis unidades didácticas serán avaliados mediante exames escritos de dez preguntas.

- TRABALLOS ESCRITOS. Versarán sobre os contidos que indique o profesor . Poden ser un ou máis en cada avaliación. A falta na entrega de calquera dos traballos obrigatorios ou a entrega dos mesmos fora do prazo estipulado, conllevará unha puntuación de cero puntos neste apartado. Se o traballo require a exposición oral diante dos compañeiros e do profesor, a disertación farase sen ler, como máximo o alumno poderá consultar un guión que lle entregará o profesor ó finalizar. Os traballos escritos pódense facer a man ou a ordenador, pero deben ser elaborados polo propio alumno. As fontes bibliográficas e infográficas consultadas deben reflexarse na última páxina. Os traballos plaxiados ou copiados sen citar as fontes, recibirán unha cualificación de cero puntos. Cada un dos traballos valerá ata un dez por cento deste apartado da cualificación (10.1.1).

Os exames teóricos máis os traballos escritos valerán un cuarenta por cento da nota, é dicir 4 puntos sobre 10.

10.1.2 PROCEDEMENTOS. SABER DESENVOLVER OS CONTIDOS NO CONTEXTO DA PRÁCTICA REAL.

- PROBAS PRÁCTICAS. Nos exames e probas prácticas, avaliaranse os contidos traballados nas distintas unidades didácticas das sucesivas avaliacións que articulan o desenvolvemento curricular da materia ó longo do curso. Os criterios de valoración da execución práctica dos diversos contidos, irán en relación ao grao de consecución dos estándares de aprendizaxe nas correspondentes unidades didácticas.

*Adxuntamos baremos da batería de test de valoración da condición física .

O contidos prácticos ponderarán un cuarenta por cento da nota (4 puntos sobre 10).

10.1.3 CONTIDOS ACTITUDINAIS. APRENDER A SER.

Neste apartado da cualificación global, terase en conta basicamente o grao de implicación do alumno nas sesións de clase. As conductas participativas e de alta proactividade nas actividades, serán valoradas positivamente. Pola contra as conductas pasivas ou de baixa implicación nas sesións teán unha consideración negativa.

En xeral fomentaranse todas aquelas actitudes que amosen interes polas prácticas físico-deportivas, nun contexto de contexto de cooperación, xogo limpo, e en xeral

todas aquelas manifestacións motrices dos alumnos-as, que reflectan respecto polos compañeiros, madurez e civismo nas actividades físicas, deportivas e lúdicas .

Neste apartado o profesor terá en conta os seguintes aspectos:

1. Interés, involucración e respecto pola materia de Educación Física e Deportiva.
2. Asistencia a clase e puntualidade.
3. Actitude respetuosa do alumno-a co profesor e cos compañeiros-as.
4. Uso de atuendo e calzado deportivo nas sesións de clase.
5. Uso correcto das instalacións e do material específico. Colaboración na recollida do material dende o almacén ata a sala, e á inversa ó final das sesións.
6. Valoraranse especialmente as actitudes cooperativas, solidarias, proclives á plena igualdade de sexos, e en xeral, aquelas actitudes e conductas que nos contraveñan os valores de boa cidadanía.
7. A reiteración de conductas pasivas nas clases terá una valoración negativa. Mesmo se a pasividade é selectiva (o alumno-a só se implica activamente cando se sinte observado polo profesor).

Todos os criterios citados serven para configurar unha puntuación dada polo docente, que supón o vinte por cento da nota global (2 puntos sobre 10).

A CUALIFICACIÓN FINAL de cada unha das avaliacións, e a cualificación final na avaliación ordinaria de xuño terá unha valoración numérica de 1 a 10 puntos (de cero a dez en Bacharelato). A avaliación será positiva cando o alumno acade 5 puntos.

As avaliacións serán independentes entre si. Poderase dar o caso de que o alumno suspenda a primeira, a segunda uo a terceira por separado. A cualificación final será a nota media. As cualificacións de 3 ou por debaixo de tres , non fan media e implican unha recuperación da mesma no exame final.

Os alumno-as que non acaden a media de 5 puntos, teñen a opción de presentarse á PROBA FINAL. Será un exame escrito que constará de dez preguntas, no que se valore o grao de coñecemento acadado polo alumno nos contidos prácticos e teóricos tratados ó longo do curso. A cualificación de aprobado acádase con 5 puntos.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE SETEMBRO .Faráse unha proba de de dez preguntas similar o de xuño. O aprobado estará en 5.

EXENCIONES DA PARTE PRÁCTICA DA MATERIA. Os alumnos-as que por causas diversas non poidan participar activamente nas sesións prácticas , poderán solicitar a exención total ou parcial. Unha vez acreditado mediante certificado médico, serán avaliados pola parte conceptual e procedimental dos criterios de cualificación.

Aqueles alumnos que pese a presentar alguna enfermidade ou problema físico, que lles permitiría quedar exentos da práctica, deciden participar activamente nas sesións dentro da medida das súas posibilidades, serán recoñecidos na cualificación.

11. INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN : A EVALUACIÓN INICIAL

Coa Educación Física e Deportiva debemos contribuir no pleno desenvolvemento da personalidade do alumno, por iso non só se avalían aspectos relacionados coa aprendizaxe motora (contidos procedimentais), senón que , tamén, se porá atención ao ámbito cognitivo(feitos, conceptos, e principios) e afectivo (actitudes, valores e normas). A avaliación será continua, formativa e integradora:

Avaliación continua:

Porque, “a avaliación continua fai posible a corrección, o reaxuste de obxectivos, plan, programas, métodos e procedementos en función do logro dos obxectivos asignados a cada alum no.Avaliación inicial

Avaliación inicial

Utilizarémola para determinar obxectivos, adecuar a programación e esbozar líneas metodolóxicas que se van a seguir en caso de que o nivel dos alumnos diste moito do que xa temos plantexado para comenazar o curso.

Os instrumentos axeitados para este tipo de avaliación son: test, probas prácticas, cuestionarios que nos permitan ter a información necesaria sobre as características dos alumnos,as dificultades que poidan presentar para facer as posibles adaptacións, e os dsitintos coñecementos cos que parten dentro do grupo de clase.

1. Nos pasaremos uns cuestionarios nos primeiros días de clase nos que recabamos información ao alumno acer c a dos coñecementos cos que parte , datos médicos para ter en conta e facer adaptacións se fose preciso, hábitos de práctica de actividade física , e tc..2. Observaremos a parte actitudinal do alumnado na primeira unidade didáctica
2. Observaremos a parte actitudinal do alumnado na primeira unidade didáctica
3. Faremos una avaliación inicial cada vez que iniciemos una unidade didáctica para adaptar ver o nivel do grupo de alumnos/as e en base a valoración feita modificar ou no o programado .

Avaliación formativa ou progresiva.

Tomarémola como base fundamental do proceso de avaliación continua; para que nos determine o grao en que se van conseguindo os obxectivos concretos de cada unidade didáctica e do proceso educativo.

As observacións complementaranse con probas específicas, de periodicidade variable sempre en función das necesidades e tempo dispoñible. Estas poden ser a nivel global ou individualizadas, de tipo test, tanto físico-motriz como escritas ou orais. Así como os traballos individuais ou de equipo realizados tanto na aula como en horario non lectivo

Avaliación final ou sumativa.

Constitue una síntese dos resultado da avaliación progresiva que recolle a avaliación inicial e os obxectivos previstos para este curso académico.

Teremos que aplicar estos criterios despois de pechar cada ciclo de aprendizaxe, e decir, en cada unha das unidades didácticas, avaliacións trimestrais e por suporto o remate do curso.

11.1. Criterios de promoción

En primeiro lugar teremos como referencia os criterios de cualificación para cada una das avaliacións e tendo en conta o exisido por avaliación faremos una media dos controis feitos para obter a media da nota final por avaliación.

Utilizaremos como indicadores para decidir a recuperación dos alumnos os seguintes:

Presentar de maneira aceptable tódolos traballos encargados e, expoñelos.

Asistir as clases de Educación Física coa vestimenta e calzado adecuados.

Participar **ACTIVAMENTE** en tódalas actividades realizadas nas sesións e **ALCANZAR UNHA PROGRESIÓN INDIVIDUAL SUFICIENTE.**

Amosar un coñecemento dos conceptos básicos transmitidos e sinalados no apartado de contidos de esta programación.

Os alumnos/as que non cumplan algún destes requisitos terán que **repetir** no mes de setembro **realizar un exame teórico sobre os contidos dados no curso.**

PROMOCIÓN

Para aprobar a materia requírese una nota mínima de 5 puntos.

12. MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE

No decreto 229/2011, do 7 de decembro, régúlase a atención a diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas establecidas na lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación.

A diversidade é una realidade social a que hay que dar resposta. Isto implica a adopción de medidas e accións deseñadas coa finalidade de lograr as adaptacións curriculares que permitan acadar o obxectivo educativo de conseguir que todas as persoas acaden o máximo desenvolvemento persoal e social posible.

Na nosa materia a atención personalizada vese dificultada polo excesivo número de alumnos por aula, e o escaso tempo de que dispoñemos para as clases de educación física.

Ante este problema plantexamos procedementos **REALIZADOS NUN SEMINARIO PERMANENTE POR PROFESORES DESTE E OUTROS CENTROS DE ENSINO SECUNDARIO**, que nos axuden na noso labor docente, para resolver esta atención tan individualizada que han de ter estes alumnos con deficiencias físicas ou

sensoriais permanentes (crónicas) ou temporais (transitorias), tentando con isto a integración dentro da clase e á súa vez non esquecendo que a área de educación física é fundamentalmente procedimental, e tentando acadar os obxectivos dictados pola normativa vixente.

O traballo por tanto que plantexamos é un aporte de procedementos en función dos bloques de contidos e tendo en conta as lesións tanto temporais como permanentes que poden darse nos nosos alumnos. Con isto, pretendemos xeralizar unha serie de instrumentos e materiais curriculares que poidan ser empregados por os profesores de educación física do Instituto e tentando a plena integración destes alumnos

Dentro de tódalas vertentes que abarca o problema da diversidade na educación, tendo en conta as medidas de atención a este problema que proporciona a lexislación vixente e normativa ós profesionais do ensino, hai unha serie de DIFICULTADES mais proclives a manifestarse dentro de determinadas materias.

Para o profesor de educación física en concreto, a existencia de un alumno con necesidades educativas especiais crónicas, é dicir permanentes, ó longo de todo o proceso de ensino e aprendizaxe, e frecuentemente longo de toda a vida do suxeito, pode ser unha dificultade enorme á hora de impartir as clases tanto ó individuo en cuestión, como ó resto dos seus alumnos. Por exemplo, un alumno con unha patoloxía ou malformación que o obrigue a desprazarse en cadeira de rodas, un alumno asmático, un diabético, un cego ou un paralítico cerebral, son casos que obrigan a recurrir ás medidas de atención á diversidade ás que xa temos aludido anteriormente, sendo necesario nestes casos un plantexamento didáctico coa axuda de tódolos estamentos próximos ó alumno ou alumna da comunidade educativa que se precisen. Este proceso será diferente para cada alumno con necesidades educativas especiais, posto que éstas nunca se manifestarán de igual modo (maior ou menor grao de discapacidade), para cada bloque de contidos, para cada curso e ciclo, para cada currículo de centro, etc.

A tódolo anterior añadiremos que ,como está contemplado no artigo 5 do capítulo III do decreto 229/2011 a instalación docente debería garantir accesibilidade universal, non sendo así xa que o acceso realizase a traves de duas escalinatas sin agarradeiras laterais. Isto supón que os alumnos con dificultades de mobilidade ,como por exemplo os que utilizan muletas, teñan moitas dificultades para acceder ó ximnasio .

Nos casos nos que non se poida levar a cabo a aplicación do currículo non poderán ser considerados exentos, xa que se trata dunha materia obrigatoria, debendo o profesor elaborar a modificación e/ou adaptación curricular correspondente que favoreza a súa aprendizaxe e integración no grupo. Na avaliación o alumnado que presente necesidades educativas especiais, que curse as ensinanzas correspondentes a educación secundaria obrigatoria co adaptacións curriculares significativas, de acordó co artigo 14.4º do Decreto 133/2007, a avaliación e promoción tomará como referencia os obxectivos e os criterios de avaliación fixados nas adaptacións curriculares.

Outro problema mais frecuente nas clases de Educación Física e Deportiva e que non está contemplado habitualmente nas medidas de atención á diversidade, quizais porque non se ten en conta que esa diversidade, ou esas necesidades educativas especiais, poden ser non só temporais e de unha duración moi curta, senón que poden ser puntuais, de feito poden manifestarse en unha sesión na metade do curso e non volver a aparecer mais.

O que nós pretendemos solventar é a problemática á que aludimos: alumnos con lesións temporais que non poden levar a cabo a sesión dun xeito normal, pero cuxa motricidade non está totalmente afectada. De ahí que se lle poida propoñer un traballo alternativo que poida levar a cabo, a poder ser dentro do mesmo bloque de contidos. O conxunto deste traballo alternativo atopámolo descrito no TRABALLO ANTES CITADO, distribuído por bloques de contidos.

De calquera xeito, temos en conta tamén que hai casos nos que, por moi diversas causas, non exista esta posibilidade (imprevisibilidade da lesión, contraindicación total de esforzos, contidos totalmente aparte do convencional, etc.). Para isto, proponemos un listado de actividades alternativas a realizar por parte dos alumnos cando iso sucede.

12.1. LISTADO DE ACTIVIDADES ALTERNATIVAS PARA ALUMNOS QUE NON PODEN LEVAR A CABO A CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. **Asistir a todas as clases**, o profesor terá en conta para a súa cualificación aspectos como a Asistencia, puntualidade, comportamento etc.
2. **Buscar bibliografía sobre a súa lesión** e que fagan un traballo de coñecemento anatómico, funcional e acerca do posible tratamento mediante educación física. A presentación pode ser en power point.
3. Colaborar co profesor na organización das clases, exercendo como axudante na toma de pulsacións, toma de tempos, resultados de test, resultados de liguillas de clase, arbitrxes etc.
4. **Facer un diário de clase** no que describa todo que se fai día a día ampliandoo con artigos, comentarios, fotos, etc.
5. Dirixir o quencemento.
6. Cubrir as follas de sesión sobre o desenvolvemento diario da clase cando non se requira a súa participación.
7. Dirixir os estiramientos da parte final.
8. Durante a clase que deseñe un adestramento da capacidade que se está traballando e que o día seguinte se faga esa clase.
9. Si a lesión é de tronco inferior, que faga exercicios adaptados como abdominais/INVERSA
10. Coller varios envases de diferentes comidas e que faga una tabla nutricional.
11. Grabar a sesión en vídeo, sacar fotografías... Axudar ó profesor a organizar a clase: facer grupos, repartir material...

12. Facer un caderno adaptado para esa unidade didáctica onde o alumno teña que facer unha serie de exercicios relacionados co tema.

13. Que ocupe o tempo en analizar o comportamento dos seus compañeiros en diferentes aspectos (disciplinario, motivacional, respecto ó tema específico que se trate, acerca do aproveitamento do tempo ...) mediante unha planilla deseñada polo profesor a tal efecto.
14. Preparar o material para o seguinte exercicio.
15. Recordar ós seus compañeiros a normativa básica dos deportes cando éstos estean a xogar.
16. Coavaliar ós compañeiros nas probas prácticas en colaboración co profesor.

Criterios de avaliación:

Como é lóxico, os criterios de avaliación están formulados en función dos obxectivos, sen que pretendamos levar a cabo unha cuantificación dos mesmos. Así pois, consideraremos a avaliación do alumno en función do grao de implicación que amose na consecución dos obxectivos marcados.

13. ACCIÓNS DE EDUCACIÓN EN VALORES E DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVEN^{CA}

Os contidos que o currículo sinala como transversais, é decir que deben tratarse dende tódalas áreas e en toda a etapa, poden desenvolverse, como veremos practicamente na súa totalidade, dende o área de Educación física. Son os seguintes:

EDUCACIÓN PARA A PAZ

Un dos contidos actitudinais máis aplicado en todo o desenvolvemento curricular do área de Educación física é o da aceptación e o respecto da propia realidade (corporal y funcional), das diferencias cos demais (de capacidade, de eficiencia motriz e morfoloxía) e das normas (regras) e resultados (na competición).

Todos estes contidos aparecen no traballo da condición física, nos xogos e deportes (tamén para discapacitados) e na expresión corporal

O desenrolaremos xunto co bloque de contidos de habilidades específicas.

EDUCACIÓN PARA O CONSUMIDOR

É un contido que desde a nosa área abrangue o relacionado cos aspectos sociais e económicos que rodean a actividade deportiva e o deporte na actualidade.

EDUCACIÓN PARA A SAÚDE

En tódolos bloques de contidos aparecerá este contido transversal xa que constitúe un nexo común a toda a Educación Física. Trataremo-lo con máis especificidade relacionandoo coa condición física, e tratando aspectos como a alimentación, a hixiene, e o consumo de sustancias perxudiciais para a saúde.

EDUCACIÓN PARA A CONSERVACIÓN DO MEDIO AMBIENTE

O bloque de contidos de "habilidades específicas no medio natural", trata unha serie de conceptos, procedimentos e actitudes directamente relacionados coas actividades físicas que se levan a cabo na natureza. Polo tanto, o coñecemento do medio e a súa

vulnerabilidade, as técnicas adecuadas para «utilízalo» e as normas para a súa conservación, impartíranse ó tratar estes temas.

De igual maneira, aparecen aspectos da educación medioambiental a medida que se desenvolven contidos deportivos, de condición física, xogos, etc., en canto á utilización do entorno escolar, á manipulación do equipamento e o cumprimento das normas de seguridade e prevención de accidentes.

EDUCACIÓN VIAL

Aparecerá con aqueles contidos como son as actividades na natureza, nos que o/a alumno/a debe desenvolverse por un medio determinado, respetando unhas normas básicas de seguridade.

EDUCACIÓN PARA A IGUALDADE DE OPORTUNIDADES ENTRE AMBOS SEXOS

Constitúe tamén un contido presente en todo momento nas sesións de educación física, e sobre o cal o docente intentará incidir a través do control daquelas variables que máis inciden na transmisión dun curriculum oculto sexista: comunicación oral, tipo de contidos a traballar, comportamentos valorados, exemplificacións con alumnos/as, demostracións...

Con todo elo intentaremos que os estereotipos sexistas presentes na sociedade e con elo, na educación, non sexan reforzados nesta materia. Para elo, non buscamos unha situación de igualdade de comportamentos entre ambos sexos, senon valorar as características de cada un na súa xusta medida. Isto supón un intento de integración dos valores masculinos e femininos, no cal ambos sexos deben compartir as actividades propias de cada un deles, posibilitando así que poidan destacar todos/as.

14. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN A O PLAN T.I.C DO CENT^{RO}

ACTUACIÓNS PREVISTAS

Videos dos diferentes bloques de contidos:

- Como introducción as unidades didácticas.
- Como introducción as sesións
- Durante as sesións, intercalada coas diferentes tarefas, como reforzo da información.

Grabación en video:

- O final da unidade didáctica, para a valoración do resultado.
- Durante as sesións para aportar información que permita a retroalimentación no alumnado.
- Nas exposicións dos traballos escritos para permitir una mellor valoración do traballo presentado

Acadamos con estas actuacións que a imaxe se convirta nunha axuda metodolóxica importante nas nosas sesións, pois o feedback establecido acompáñase dunha actividade motriz sen retardo nin influencias.

Utilización das TIC para a búsqueda de información teórica por parte do alumnado (reglamentos, ...)

Utilización das TIC para o tratamento dos datos obtidos na clase (frecuencia cardíaca, resultados de tests,...) realizando cálculos e elaborando gráficos co programa informático axeitado.

Utilización das TIC para as presentacións-exposicións de traballos de clase.

Utilización da aula virtual: Para subir traballos, acceder a apuntes do trimestre, cubrir enquisas, subir videos elaborados por eles, etc

NO CURSO DI NO PAVILLÓN DE A
RES.
ESTA ERA UNA PETICIÓN QUE TEMPO E QUE
DADE

15. RECUPERACIÓN E SEGUIMIENTO A ALUMNOS/AS COA ÁREA DE E.F. SUSPE

NSA

Os alumnos que non cumpran os criterios de promoción pero pasen ó seguinte nivel por idade ou segunda repetición, deberán realizar actividades de recuperación, ó longo do seguinte curso, consistentes en:

Presentación dos traballos pendentes do ano anterior

Práctica de actividades realizadas no ano anterior. Si non fora posible polo horario escolar veríase a posibilidade de contabilizar a súa participación nas actividades deportivas do recreo.

Contestación a preguntas sobre conceptos vistos no curso anterior

Utilización da aula virtual para: Buscar a información, descargar apuntes, subir traballos etc

Por considerarse que se trata dunha materia con contidos progresivos, realizarase unha avaliación continua no curso no que está matriculado o alumnado.

Así mesmo respétase o dereito do alumnado a realización de probas

16. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

Empregamos todo aquel material que chega ás nosas mans como artigos de periódicos, apuntes feitos por nos, fichas de control, etc.. se ben é certo que non temos por costume empregar libros de texto, recomendamos seguir os libros de texto de , para todos os niveis da Eso e Bacharelato os manuais de Editorial Serbal.

Así mesmo para aqueles alumnos que non superen os coñecementos e procedementos en

xuño, deberán facer tarefas que aparecen en ditos libros ademáis de as correspondentes que o profesor indique lle recomenden a través da aula virtual .

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

17.1. Avaliación do proceso de ensino e da práctica docente

A práctica docente ha de ser revisada periódicamente. Para iso utilizaranse diversos procedementos e instrumentos que nos proporcionarán información achega de si o alumno está progresando positivamente na súa aprendizaxe, ou si pola contra, estanse observando desaxustes que requiran introducir novas modificacións. Vexamos agora os indicadores para avaliar a práctica docente:

17.1.1. Indicadores de logro da practica docente

Avaliar a práctica docente:

a

	1	2	3	4
1.Explicar, como norma xeral,para todo o alumnado	1	2	3	4
2.Explicar individualmente a cada alumno e alumna cando o precise	1	2	3	4
3.Elaborar actividades atendendo á diversidade				

5.Combinar o traballo individual co traballo en equipo
6.Incorporar as TIC aos procesos de ensino aprendizaxe
7.Prestar atención aos elementos transversais
8.Correxir de forma rápida os traballos e as probas
9. Debater cos alumnos sobre a corrección das probas e traballos
10.Adecuar os apois e reforzos aos estándares de aprendizaxe
1 Indica logro mínimo ou inexistente;2, logro baixo;3, logro importante; e 4, o logro total dexesado

Si queremos escapar da simple valoración do alumnado dentro do proceso de avaliación e chegar a un concepto algo mais evolucionado será preciso estudar por unha banda a avaliación do proceso de aprendizaxe (para emitir un xuízo sobre o grado de adquisición real da aprendizaxe do alumnado) e por outro, a avaliación do proceso de ensino (cuxo obxectivo é prover a mellor intervención educativa para suscitar as “condicións ideais de ensino

”).De seguido expónse unha táboa cos indicadores de logro para valorar este proceso:
De seguido expónse unha táboa cos indicadores de logro para valorar este proceso:

17.1.2. Indicadores de logro do proceso de ensino

	1	2	3
41.Fixar un nivel de dificultade adecuado ás características do alumnado			
un conflito cognitivo que favorece a aprendizaxe			2.Crear
1.Fixar un nivel de dificultade adecuado ás características do alumnado	-----	-----	2.Crear
un conflito cognitivo que favorece a aprendizaxe			
2.Crear un conflito cognitivo que favorece a aprendizaxe			
3.Motivar para lograr a actividade intelectual e física do alumnado	-----	-----	
4.Coseguir a participación activa de todo o alumnado			
5.Contar co apoio e a implicación das familias no traballo do alumnado	-----	-----	
6.Manter un contacto periódico coa familia por parte do profesorado	-----	-----	7.Atender
axeitadamente á diversidade do alumnado			
7.Atender axeitadamente á diversidade do alumnado			
8.Utilizar distintos instrumentos de avaliación			
9.Valorar realmente a			
10.Valorar axeitadamente o traballo participativo do alumnado			

1 Indica logro mínimo ou inexistente;2, logro baixo;3, logro importante; e 4, o logro total dexesado

17.2. CTICA

AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁ

17.2.1. Indicadores do grao de desenvolvemento da programación e da programación didáctica

A programación didáctica será revisada cada trimestre durante as reunións periódicas que leva acabo o departamento.Durante as mesmas vemos si se cumpriron os contidos programados, valoramos a necesidade de amplialos ou reducilos e como facelo si o consideramos necesari

17.2.2. necesidade de realizar modificacións nela

Indicadores do grao de desenvolvemento da programación e da necesidade de realizar modificacións nela	1	2	3	4
1. Respetar a secuenciación e temporalización previstas das unidades didácticas				
2.- Respetar o grao mínimo de consecución fixado para cada estándar				
3. Optimizar o uso das instalacións.				
4.Seguir una estratexia metodolóxica común en todo o departamento				

5.Utilizar todos os materiais didácticos previstos				
6.Respectar o plan de avaliación inicial				
7.Respectar as pautas xerais establecidas para o proceso de avaliación continua				
8.Repectar os criterios establecidos para as recuperacións				
9.Respectar os criterios establecidos para a avaliación final				
10. Respectar os criterios establecidos para a avaliación extraordinaria				
11.Repectar os criterios establecidos para a avaliación das materias pendentas				
12.Establecer medidas de atención a diversidade cando sexan necesarias				
13.Informar ao titor/ra das dificultades na aprendizaxe do alumnado				
14.Realizar as actividades complementarias previstas				
15.Informar as familias sobre os criterios de avaliación, estándares e instrumentos (AULA VIRTUAL)				
16.Informar as familias sobre os criterios de promoción (AULA VIRTUAL)				
17.Integrar as tic no desenvolvemento da materia				
18.Realizar un seguimento continuado do desenvolvemento da programación				
1 Indica logro mínimo ou inexistente;2, logro baixo;3, logro importante; e 4, o logro total dexesado				

18. DESENVOLVEMENTO CURRICULAR LOMCE BACHARELATO

No marco da LOMCE, o bacharelato ten como finalidade proporcionar o alumnado formación, madurez intelectual humana, coñecemento y habilidades que lles permitan desenrrolar funcións sociais e incorporarse a vida activa con responsabilidade e competencia. Asimesmo, capacitará ao alumnado para acceder a educación superior.

18.1. Adquisición das competencias

Tal e como se describe na LOMCE, todas as áreas ou materias do currículo deben participar no desenvolvemento das distintas competencias do alumnado. Estas, de acordo coas especificacións da lei, son:

- 1º Comunicación lingüística.
- 2º Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.
- 3º Competencia dixital.
- 4º Aprender a aprender.
- 5º Competencias sociais e cívicas.
- 6º Sentido de iniciativa e espírito emprendedor.
- 7º Conciencia e expresións culturais.

Botamos en falta uha competencia que reflicta o que ocupa a nosa materia: a motricidade humana, o corpo en movemento relacionándose co medio.

Procurase potenciar o desenvolvemento das **competencias sociais e cívicas, aprender a aprender e o sentido de iniciativa e espírito emprendedor**. No ostante, o resto de competencias tamén están desenvolvidas en maior ou menor grado en cada unha das unidades.

Para valorar os resultados de aprendizaxe, concréntanse os estándares de aprendizaxe evaluables, como elementos de maior concreción, observables e medibles, os que, ao poñerse en relación coas competencias crave, permitan graduar o rendemento ou o desempeño alcanzado en cada unha delas.

A materia Educación Física utiliza **unha terminoloxía específica** que permitirá aos alumnos e ás alumnas incorporar esta linguaxe e os seus termos para utilizalos nos momentos adecuados coa suficiente propiedade

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

A competencia dixital desenvólvese a través da utilización das tecnoloxías da información e a comunicación na aprendizaxe dalgúns contidos das unidades.

A adquisición de **competencia para aprender a aprender** se fundamenta nesta asignatura no carácter instrumental de moitos dos coñecementos científicos. Esta asignatura favorece nun alto grado o traballo en grupo para a resolución de actividades, a creación de nova propostas, a autogestión e fomenta o desenvolvemento de actitudes como a cooperación, a solidariedade e o respecto cara ás opinións e capacidades dos demais, o que contribúe á adquisición das competencias sociais e cívicas

O sentido de iniciativa e espírito emprendedor require a elección de recursos adecuados, a planificación da metodoloxía, a resolución de problemas e a revisión permanente de resultados. Isto fomenta a iniciativa persoal e a motivación por un traballo organizado e con iniciativas propias. O traballo que se realiza nas diferentes unidades

potencia o sentido de decisión no alumnado á vez que provoca a necesidade de resolver novas situacións para seguir aprendendo.

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

18.2. Perfil competencial da e

tapa

Curso	CCL	CMCCT	CD	CCAA	CSC	CSIEE	CCEC	Total
1ºBacharelato	1	2	1	2	4	3	1	14

18.3. OBXECTIVOS XERAIS DA ETAPA DE BACHARELATO

O Bacharelato contribuirá a desenvolver nos alumnos e as alumnas as capacidades que lles permitan:

- a) Exercer a cidadanía democrática, desde unha perspectiva global, e adquirir unha conciencia cívica responsable, inspirada polos valores da Constitución española e do Estatuto de autonomía de Galicia, así como polos dereitos humanos, que fomente a corresponsabilidade na construción dunha sociedade xusta e equitativa e favoreza a sustentabilidade.
- b) Consolidar una madurez persoal e social que lle permita actuar de forma responsable e autónoma e desenvolver o seu espírito crítico. Ser quen de prever e resolver pacíficamente os conflitos persoais, familiares e sociais.
- c) Fomentar a igualdade efectiva de dereitos e oportunidades entre homes e mulleres, analizar e valorar críticamente as desigualdades e discriminacións existentes e, en particular, a violencia contra a muller, e impulsar a igualdade real e a non discriminación das persoas por calquera condición ou circunstancia persoal ou social, con atención especial ás persoas con discapacidade
- d) Afianzar os hábitos de lectura, estudo e disciplina, como condicións necesarias para o eficaz aproveitamento da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal
- e) Dominar, tanto na súa expresión oral como na escrita, a lingua galega e a lingua castelá.
- f) Expresarse con fluidez e corrección nua ou mais linguas estranxeiras.
- g) Utilizar con solvencia as tecnoloxías da información e da comunicación

- h) Coñecer e valorar criticamente as realidades do mundo contemporáneo, os seus antecedentes históricos e os principais factores da súa evolución. Participar de xeito solidario no desenvolvemento e na mellora do seu contorno social.
- i) Acceder aos coñecementos científicos e tecnolóxicos fundamentais, e dominar as habilidades básicas propias da modalidade elixida.
- j) Comprender os elementos e os procedementos fundamentais da investigación e dos métodos científicos. Coñecer e valorar de forma crítica a contribución da ciencia e da tecnoloxía ao cambio das condicións de vida, así como afianzar a sensibilidade e o respecto cara ao medio ambiente e a ordenación sustentable do territorio, con especial referencia ao territorio galego.
- k) Afianzar o espírito emprendedor con actitudes de creatividade, flexibilidade, iniciativa, traballo en equipo, confianza nun mesmo e sentido crítico.
- l) Desenvolver a sensibilidade artística e literaria, así como o criterio estético, como fontes de formación e enriquecemento cultural.
- m) Utilizar a educación física e o deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social, e impulsar condutas e hábitos saudables.
- n) Afianzar actitudes de respecto e prevención no ámbito da seguridade viaria.
- ñ) Valorar, respectar e afianzar o patrimonio material e inmaterial de Galicia, e contribuír á súa conservación e mellora no contexto dun mundo globalizado.

18.4. OBXECTIVOS XERAIS PARA A MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

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

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

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

A Educación Física debe á súa vez desenvolver propostas que profundicen en diversos elementos transversais, como a dieta equilibrada e toda aquela información relacionada co coñecemento e prevención das enfermidades de orixe cardiovascular. Tamén se incidirá sobre os aspectos transversais relacionados co traballo en equipo, o xogo limpo, o respecto das normas, a seguridade viaria, o desenvolvemento sustentable e a seguridade na práctica da actividade física e o deporte.

19. BLOQUES DE CONTIDOS. ORGANIZACIÓN E SECUENCIACIÓN. 1º Bacharelato

O desenvolvemento dos contidos nesta programación de Educación Física de 1.º de Bacharelato segue as directrices xerais establecidas na actualidade pola administración educativa. Os contidos adáptanse ás capacidades dos alumnos e das alumnas que inician esta etapa.

Os contidos de cada unidade achegan no seu conxunto unha visión global dos obxectivos que persegue a Educación Física, desenvolvéndose todo tipo de actividades e propostas (individuais, por parellas e en grupo) e ofrecéndose unha ampla gama de recursos que axudarán ao alumnado a comprender os distintos contidos desenvolvidos en cada unidade.

Os contidos preséntanse distribuídos en catro grandes bloques:

Bloque 1. Contidos común

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

Bloque 3. Actividade física e saúde.

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.

Os contidos do **bloque 1 común**, pola súa natureza transversal, traballaranse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.

O **bloque 2** trata os contidos que teñen que ver coa interpretación e a execución de acción motrices, utilizando técnicas de expresión corporal, baile e outros recursos artísticos.

O **bloque 3** inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar desde a práctica da actividade física, seguindo as recomendacións de diversos organismos de ámbito internacional, estatal e autonómico.

No **bloque 4** de Xogos e as actividades deportivas tamén están incluídos todos os tipos de actividades físico-deportivas desenvolvidas no medio natural.

19.1.1. Criterios de avaliación, estándar de aprendizaxe, mínimos e competenc

ias

Bloque 1 Contidos comúns-		1ºBACHARELATO	
Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Compete
B1.1 Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física.	EFB1.1.1 Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios. EFB1.1.2 Adoptar una actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	1.1.1- Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando tódolos aspectos. 1.1.2 Adoptar una actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde	CSC
B1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo	EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e do grupo. EFB1.2.2 Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas. EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo	1.2.1 Prevé e ten en conta os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e do grupo	CSIEE
B1.3 Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física	EFB.1.3.1. . Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas. EFB.1.3.2. . Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.	1.3.1 Respecta as regras sociais e o contorno no que se realizan 1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo	CSC
B1.4. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns.	EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.	 1.4.1 Utiliza as ferramentas tecnolóxicas para mellorar o aprendizaxe	CD CCL

19.1.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos

Bloque.1 Contidos comúns		1º Bacharelato	
Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tempo	Obx
B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.	1.1 Diferenciar a actividade física informal e o exercicio físico 1.2. Valorar positivamente a incorporación da actividade física regular o seu modo de vida como un hábito máis .	1º Trime U.D:1	b,c i,m o,p
B1.2. Saídas profesionais	1.2 Charla, vídeo ,ca información das saídas tanto a nivel de FP, coma na formación universitaria	1º Trime U.D:1	b,c i,m o,p
B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.	1.3 Informar aos alumnos-as dentro dos contidos de tódalas unidades didácticas sobre as precaucións a ter en conta a hora da utilización e manexo do material e as instalacións.	Todas as U.D.	a,b c,h m,n o,p
B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno.	1.4 Participación nas actividades artístico-expresivas programadas e nas competicións recreativas dos deportes practicados	U.D 5,2,3	a,b, c,h,m,o, p
B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas.	1.5 Aproveitar as situacións de práctica de actividade física e deportiva para a transmisión de valores educativos que promovan a tolerancia, a igualdade e o respecto entre todas as persoas. Neste sentido reviste especial importancia o fomento de actividades deportivas superando os estereotipos de	Todas as U.D	a,b c,h m,o p
B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.	Aproveitar as situacións de práctica de actividade física e deportiva para a transmisión de valores educativos que promovan o, a superación persoal, e a cooperación,	Todas as U.D.	a,b c,h m,o p
B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable	Actividades de xogos Actividades de floorball. Actividades Badminton	U.D.1, 2,3	a,b c,h m,o p
B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.	Utilización das novas tecnoloxías para o desenvolvemento dos coñecementos relacionados coa área de educación física e a saúde	Todas as U.D.	b,d e,f g,l m,o

19.1.3. Estándare de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 1. Contidos comúns		1º Bacharelato
Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación	
EFB1.1.1. Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios.	Observación Proba escrita	
EFB1.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	Debate Lista de control	
EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.	Observación directa Actitud incluír na nota de clase	
EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.	Observación Incluír na nota de clase	
EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.	Lista de control Observación	
EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.	Lista de control	
EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.	Lista de control	
EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.	Lista de control	
EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.	Lista de control	
METODOLOXIA: En función dos aspectos ou actividades a desenvolver, buscando una progresiva autonomía por parte do alumno.		

19.2.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competencias

ias

BLOQUE 2 ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS 1º BACHARELATO

Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Comp.
B.2.1 Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición.	EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas.	2.1.1 Representación de coreografías grupais de bailes de salón.	CCEC
	EFB2.1.2 Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo	2.1.2 Realiza mediante a aplicación de técnicas básicas de bailes de salón, reproducións artísticas sinxelas	CCEC

19.2.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos

BLOQUE 2 ACTIVIDADES FÍSICAS ARTISTICO-EXPRESIVAS 1º BACHARELATO

Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temporal	Obxe
B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas.	2.1.1.- O baile deportivo. Tipos de bailes deportivos 2.1.2 O cha cha cha. Paso básico. Diferentes combinacións de desprazamentos utilizando o paso básico. 2.1.3 O cha cha cha. Paso cruzado adiante e atrás. Cuartos de xiro en parella. Xiro de ela. 2.1.4 O merengue. A bachata. Paso básico. Xiros en parella. Creación de xiros. Desprazamentos 2.1.5 A salsa. O paso básico 2.1.6 O merengue. Demostración didáctica de xiros creados cós compañeiros. Repaso de tódolos pasos de tódolos bailes que vimos 2.1.7 O rock and roll.Paso básico.Xiros.Desprazamentos 2.1.8 O jive 2.1.9. Fase de creación e composición de coreografías por grupos.A modalidade a escolle o grupo así como a música podendo facer nunha composición varias modalidades	Final do 2º trimestre e TODO o 3º Trimestre U.D. 5	b d m n o q

19.2.3. Estándares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 2 ACTIVIDADES FÍSICAS ARTISTICO-EXPRESIVAS 1º BACHARELAT

OEstándares de Aprendizaxe Instrumentos de avaliación

Estándares de Aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
EFB2.1.1 . Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas.	Observación Rúbricas
EFB2.1.2 Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva.	Traballos prácticos Rúbricas
EFB2.1.3 Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.	Observacións
Metodoloxía: A intervención docente debe ir dirixida a conseguir a máxima participación e implicación do alumnado na actividade. En xeral comenzaremos con estilos de ensinanza tradicionais baseadas na técnica de ensinanza por Instrucción directa ou Reproducción de Modelos para os primeiros pasos e explicacións, finalizando con estilos que promovan a creatividade	persoas

19.3.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competenc

ias **BLOQUE 3- ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

1º

BACHARELATO

BLOQUE 3- ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

1º BACHARELATO

Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Mínimos	Comp
<p>B.3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.</p>	<p>EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.</p> <p>EFB3.1.2 Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.</p> <p>EFB3.1.3 Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.</p> <p>EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades</p>	<p>3.1.1 Comprende e alcanza os coñecementos tratados na clase nos programas de actividade física para a mellora da condición física e a saúde</p> <p>3.1.3 Realiza un quencemento e recuperación acordes a actividade física realizada</p>	<p>CMCCT</p>
<p>B3.2 Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas</p>	<p>EFB3.2.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais.</p> <p>EFB3.2.2 Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.</p> <p>EFB3.2.3 Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.</p> <p>EFB3.2.4 Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.</p> <p>EFB3.2.5 Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.</p> <p>EFB3.2.6 Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas.</p>	<p>3.2.2 Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades como requisito previo para a planificación da súa mellora</p> <p>3.2.4 Leva a práctica o programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volumen, intensidade e tipod e actividade.</p>	<p>CMCCT</p>

19.3.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxetivos

BLOQUE 3 ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

1º BACHARELATO

Contidos	Actividades de Aprendizaxe	Temp	Obx
<p>B3.1 Coñecemento dos estudos e saídas profesionais relacionadas coa área de educación física</p> <p>B3.2 Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.</p> <p>B3.3 Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais.</p> <p>B3.4. Alimentación e actividade física.</p> <p>B3.5. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.</p>	<p>3.1 Charla informativa na aula</p> <p>3.2 Exercicio cardiosaudable</p> <p>3.3.1 Realización de exercicios de mobilidade articular identificando as limitacións</p> <p>3.3.2 Posturas e recomendacións para evitar lesións</p> <p>3.4 A dieta equilibrada</p> <p>3.5. Pautas de verificación de recuperación despois do exercicio. Relación descanso-recuperación</p>	<p>U.D. final da 1º unidad D.</p> <p>U.D: 1</p> <p>U.D: 1</p> <p>U.D: 1 e 3</p> <p>U.D: 1</p>	<p>b,d l,m o</p>
<p>B3.5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física.</p> <p>B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde.</p> <p>B3.7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.</p> <p>B3.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde.</p> <p>B3.9. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde.</p> <p>B3.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo.</p>	<p>3.6.1 Medios e métodos de desenvolvemento da forza, da resistencia, da velocidade, da flexibilidade.</p> <p>3.6.2. O traballo da condición física xeral: utilización das habilidades e destrezas deportivas con dito fin</p> <p>3.6.4 O adestramento da forza. Tipos de forza e tipos de adestramento. Traballo por parexas.</p> <p>3.7.1 Circuito de oregón.</p> <p>3.8.1 Medios e métodos para a avaliación da condición física.</p> <p>3.9.1 Realización de un test para cálculos de niveis de traballo.</p> <p>3.9.2 Realización de un circuito de fuerza-resistencia mixta. Control en función do umbral anaeróbico.</p>	<p>1º trimestre</p> <p>U.D.1</p> <p>1º Trimestre</p> <p>U.D.1</p>	<p>b,d i, l m, o</p>

19.3.3. Estándares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 3 ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	1º BACHARELATO
Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
EFB3.1.1. EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.	Proba
EFB3.1.2 Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.	Observación
EFB3.1.3. . Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física	Observación
EFB3.1.4 Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.	Proba
EFB.3.2.1 Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais.	
EFB.3.1.2 Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.	Proba
EFB3.2.3 Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.	Comparación dos resultados obtidos no grupo
EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.	Proba
EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.	Proba
EFB3.2.6 Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas.	

19.4.1. Criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, mínimos e competenc

BLOQUE. 4: Os Xogos e as actividades deportivas		1º BACHARELATO	
Criterios de Avaliación	Estándares de Aprendizaxe	Mínimos	C.Cla
B4.1 Resolver situación motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez , precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementostécnico desenvolvidos no curso anterior.	EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.		CAA CSIEE
	EFB4.1.2 . Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.		CAA CSIEE CSC
	EFB4.1.3 . Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.		CAA CSIEE
	EFB4.1.4 Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.		CAA CSIEE
B4.2 Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	EFB4.2.1 . Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición.		CAA CSIEE
	EFB4.2.2 Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.		CAA CSIEE CSC
	EFB4.2.3 Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo		CAA CSIEE CSC
	EFB4.2.4 Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.		CAA CSIEE
	EFBA.2.5 Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás		

19.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxe

BLOQUE 4- Os xogos e as Actividades deportivas		1º BACHARELATO			
Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tempor	obxe		
<p>B4.1 Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural.</p> <p>B4.2.Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores.</p> <p>B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables.</p>	<p>4.1.1.- Xogos aplicados o ámbito da ximnasea artístico-deportiva</p> <p>4.1.2 Realización de movementos no eixo saxital.</p> <p>4.1.3 Coordinación de equilibrios con rodamentos no eixo transversal</p> <p>4.1.4 Xogos con raqueta e voante en distintas situacións.</p> <p>4.1.5.Xogos con stik e bola</p> <p>4.1.6.Circuitos con stick e bola</p> <p>-----</p> <p>4.2.1 Os enlaces na ximnasea artístico-deportiva aplicados a roda lateral</p> <p>4.2.2 Coordinacións de habilidades básicas con habilidades específicas da ximnasea artístico-deportiva</p> <p>4.2.3 Execución de diferentes habilidades ximnásticas enlazadas.</p> <p>4.2.4- Execución dos distintos Golpes do bádminon</p> <p>4.2.5 .-Utilización táctica dos distintos golpes técnicos do bádminon.</p> <p>4.2.6 Execución dos distintos golpes técnicos do unihockey o floorball</p> <p>4.2.7.Utilización das situación técnico-tácticas de 1x1,2x2, 2x1,3x2,3x3,4x4</p> <p>-----</p> <p>4.3.1 Saldas a Alameda para a realización das actividades de acondicionamento físico programadas</p>	<p>1º trimes e 2º</p> <p>1º e 2º trimestre</p> <p>3º triemstr</p> <p>1º e 2º trimestre</p> <p>3º trimestre</p> <p>1º trimes e 2º</p>	<p>b</p> <p>d</p> <p>m</p> <p>ñ</p> <p>p</p>		
	<p>B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.</p>	<p>4.4.1Aplicación da táctica individuais en badminton</p> <p>4.4.2.Aplicación da táctica do dobres en badminton</p> <p>4.4.3Aplicación da táctica da modalidade mixta en bádminon.</p> <p>4.4.4. Aplicación dun sistema de competición en bádminon en modalidade individual</p> <p>4.4.5 Aplicación dun sistema de competición modalidade dobres ou mixto en bádminon.</p> <p>4.4.6 avaliación do xogo</p> <p>-----</p> <p>4.4.7 Sistemas de xogo a utilizar no floorball: sistemas de ataque, sistemas de defensa.</p> <p>4.4.8 Xogo modadidade 4x4.</p> <p>4.4.9. Aplicación dun sistema de competición para fecer una “Liguilla” na clase equipos mixtos.</p> <p>4.4.10. Avaliación do xogo.</p>		<p>2º trimestre</p> <p>3º triemetre</p>	<p>a</p> <p>b</p> <p>c</p> <p>m</p> <p>p</p>

19.4.3. Estándares de aprendizaxe, instrumentos de avaliación e metodoloxía

Bloque 4. Os Xogos e as actividades deportivas	1º BACHAREL
Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
EFB4.1.1 Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses	Proba
EFB4.1.2 . Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.	Proba
EFB4.1.3 . Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.	Proba
EFB4.1.4 Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.	Observación
EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición.	Rexistro
EFB.4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.	Listas de control Rexistro
EFB.4.2.3. . Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo	Planilla
EFB.4.2.4 Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.	Rexistro Planilla
EFB.4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes	Observación directa
reciproco mais adiante no aprendizaxe da técnica.	

20. SECUENCIACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS. (1º Bacharela

to)

	1º DE BACHARELATO	Sesións
1º Avaliación	“Presentación”	2
	“Controlo e inicio a planificación da miña condición física”	16
	“Un deporte de adversario. O bádminton”	5
2ª Avaliación	“Un deporte de adversario. O bádminton”	13
	“Elementos de ximnasia artística”	9
	“O floorbal como deporte alternativo”	8
	“Bailes de salón”	13

CONSIDERACIÓNS RELATIVAS Á SITUACIÓN ACTUAL DERIVADA DO COVID-19 PARA BACHARELATO.

A causa da Covid-19, a materia de Educación Física atópase seriamente afectada, xa que a nosa esencia: a motricidade e a interacción física (“o corpo a corpo”) vese alterada. En base a elo, o Departamento ve necesario **modificar algún dos contidos plantexados no Decreto e desenvoltos con normalidade noutros anos. Estas modificacións adaptaranse a cada unha das Unidades Didácticas** programadas para o curso, segundo vaia cambiando ou non a situación sanitaria actual. Polo xeral, neste singular curso a nosa intervención educativa enfocárase nos seguintes aspectos:

CONTIDOS DE ÍNDOLE CONCEPTUAL E PROCEDIMENTAL:

- En relación aos criterios de avaliación referidos a deportes colectivos e/ou alternativos coma o Florbball (correspondentes ao Bloque 4 do Decreto 85/2015: *Os Xogos e as actividades deportivas*), os cales contan cunha lóxica interna que implica procesos de ataque e defensa con colaboración e/ou oposición (e por elo, con contacto próximo cos outros xogadores), incidirase nun traballo das habilidades técnicas individuais destas modalidades, observación de videos, resolución de problemas tácticos, aspectos de reglamento, etc. No caso do Florbball o uso dun implemento permitirá maior posibilidades para a súa ensinanza.
- Cando se desenvolva un contido con uso de material individual, coma no caso do Badminto e Florbball, deberase **garantir que cada alumno dispoña do seu implemento e que este sexa só do seu uso persoal.** Neste sentido, resulta necesario numerar ou

por nome a cada obxecto do alumno para evitar confusións (esta medida pódese aplicar tamén aos volantes de Bádminton).

- Traballarase as capacidades físicas durante o primeiro trimestre a través de actividades individuais e sen uso de material coma rutinas, *HIITS*, *tábatas*, circuitos... dada a importancia de evitar o sedentarismo no alumnado, e coa intención de paliar os efectos nocivos para forma física do confinamento. Priorizaranse aspectos de condición física orientada á saúde (criterios de avaliación do Bloque 3) con actividades de vídeo, fotografía e con procesadores de texto. Para o seu traballo empregaranse estratexias de división de espazos: marcas no chan, zonas delimitadas, sitios fixos para cada alumno.

- Faranse tarefas escritas que estimulen a **creatividade** do alumno e ao mesmo tempo complementen a contidos que non se poidan abordar na práctica: propostas escritas de exercicios, danzas grupais e en parella, invención de deportes ou reflexións acerca de aspectos éticos do deporte e hábitos saudables.

-As Unidades Didácticas centradas en habilidades e/ou deportes individuais coma a ximnasia artística manteranse dentro do posible, **debendo simplificar bastante á complexidade na execución** (exercicios que non precisen de **axuda táctil-kinestésica**) . Cómpre facer ás adaptación metodolóxicas apropiadas para garantir a seguridade: non compartir o material, manter a distancia en cada tarefa, adaptar tarefas grupais, etc.

- Traballarase a “dimensión individual” de diferentes disciplinas, por exemplo: práctica de habilidades básicas e técnicas: elementos sinxelos de gimnasia (equilibrios, saltos), golpes individuais, desprazamentos defensivos, pases e recepcións individuais e con parede, técnicas individuais de orientación, etc.

- Se fomentarán os aspectos vinculados á expresión e á comunicación corporal (contados propios do Bloque 2: Actividades artístico-expresivas): deseño autónomo e grabación de coreografías coa distancia de seguridade, dramatizacións sobre temas da actualidade social e vinculados á saúde, danzas tradicionais sen contacto...

- No relativo ás actividades no medio natural, valorarase a realización de actividades complementarias fóra do centro sempre e cando as condición de seguridade o permitan, e segundo vaia evolucionando á situación sanitaria a partires do 2º trimestre.

- Tareas de reforzo de **contidos teóricos** vinculaos á práctica: primeiros auxilios, lesión, musculatura, alimentación, programas persoais de entrenamiento....

CONTIDOS DE ÍNDOLE ACTITUDINAL:

- Neste curso resulta esencial desenvolver no alumnado aspectos que poidan axudarlles a sobrelevar mellor situacións de aislamiento: esforzo, dedicación, autoesixencia, tenacidade, paciencia, etc. Darase pé a que o alumno se comunique a maiores cos profesores a través das vías de comunicación que cada profesor determine (Aula Virtual, Correos,Blogs...).

- Cabe mencionar neste apartado e de cara á avaliación dos aprendizaxes, que neste curso é moi complicado integrar aspectos como a cooperación, respecto ó adversario, aceptación dos erros do compañeiro...dentro da calificación da materia.

A continuación se describen os estándares de aprendizaxe que poderán ser adaptados, ou valorados con menor peso (%) na calificación, neste curso 2020-2021 no Bacharelato:

EFB4.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.

EFB4.2.3 Desempeña as funcións que lle corresponden nos procedementos ou sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos colectivos.

EFB4.2.5 Formula estratexias ante situacións de colaboración oposición adaptándose as características dos participantes

EFB1.2.2 Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas

EFB.1.3.2 Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.

1ª UNIDADE DIDÁCTICA.

“CONTROLO E INICIO A MIÑA CONDICIÓ FÍSICA”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Ó longo da etapa da E.S.O. foise tratando o tema das capacidades físicas progresivamente, axudando a que os alumnos e alumnas comprendesen a importancia dun correcto desenvolvemento da condición física para atoparse nunhas condicións de saúde, benestar e aptitude para a acción.

Tras proporcionar coñecementos acerca de cómo se poden mellorar cada unha das capacidades físicas básicas –e as derivadas- cremos que é o momento de proporcionar o método de mellorar a propia capacidade física dende un punto de vista de planificación a curto-medio prazo, así como o control da evolución da propia condición física. Todo isto debido a que consideramos que a nosa función principal dende a educación física é a de fomentar a práctica habitual e sistemática de actividade físico deportiva baixo unha perspectiva de coñecemento e experiencia.

Etapa 1º Bacharelato / Unidad Didáctica nº1 Controlo e inicio a planificación da miña condición física				
TEMPORALIZACIÓN: Data Inicio:21/09		Data Fin:23/11	Nº sesiones.16	
CONTIDOS				
B3.1	Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.			
B3.2	Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais			
B3.6	Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde.			
B3.9	Plan de acondicionamento físico orientado a saúde			
B1.1	Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.			
CRITERIOS DE AVALIACIÓN				
	Esta	Ct	Ie	Cp
B3.1 Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara a saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara as súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións	EFB3.1..4 EFB3.1.3	B3.1 B3.2	Obse rv. Prob a Exec	CM CCT
B3.2.3 . Pór en práctica un programa de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas	EFB3.2.1 EFB3.2..4	B3.6 B3.9	Prob a de exec ución	CM CCT
B1.1 Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física.	EFB1.1.1	B1.1	Obse rv.	CSC
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE				
EFB3.1.3	Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física			
EFB3.1.4	Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades			
EFB3.2.1	Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais.			
EFB3.2.4	Elabora e leva á práctica o seu programa de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volumen, intensidade e tipo de actividade			
EFB.1.11	Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios.			
COMPETENCIAS		METODOLOXÍA		INSTRUMENTOS
1.C.Linguística CL		1 Mando directo		Observacion directa
2.C.Matemática e en ciencia e tecnoloxía CMCT		2 Asignacion de tarefas		Pruebas prácticas
3.C. Dixital CDIG		3 Org x grupos reducidos		
4.C.Aprender a aprender AA		4 Gran grupo		
5.C.Sociais e cívicas CSC		5 Canales variados		
6.C.Sentido de iniciativa e espírito emprendedor SIEE				

7.C.Conciencia e expresións culturais CEC		
RECURSOS: Pelotas, cordas, pivotes, colchonetas, bancos suecos, crono, asubio, papel, bolígrafo		

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAX

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 1	CONTROLO E INICIO A PLANIFICACIÓN DA MIÑA CONDICIÓN FÍSICA.
Sesión	Descrición básica dos contidos por sesión
Sesión 1	Presentación da unidade didáctica.
Sesión 2	A condición física: concepto e importancia. O desenvolvemento das capacidades físicas básicas e das capacidades físicas derivadas. Os principios do adestramento deportivo: principio de progresión, principio de alternancia, principio de transferencia, principio de reversibilidade, de adecuación de cargas, etc. Experimentación de cada un dos principios con diferentes exercicios. O síndrome xeral de adaptación. Breve explicación teórica e adestramento en circuito de forza-resistencia para comprobar os efectos. Pautas xerais para a elaboración dun plano de adestramento persoal
Sesión 3	A alimentación e a hidratación
Sesión 4	O adestramento da resistencia.A resistencia mixta. Circuito de oregón.
Sesión 5	O traballo da condición física xeral: utilización das habilidades e destrezas deportivas con dito fin
Sesións 6	Realización de un test para cálculos de niveis de traballo.
Sesións 7-8-9-10-11-12	Realización de un circuito de fuerza-resistencia mixta. Control en función do umbral anaeróbico.
Sesión -13	A flexibilidade. Conceptos, tipos.
Sesión 14	O adestramento da forza. Tipos de forza e tipos de adestramento. Traballo por parexas.
Sesión 15	A forza explosiva. Utilización de multisaltos e multilanzamentos.
Sesión 16	A planificación.Revisión e dúbidas dos taballos dos alumnos.

ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN.

Nesta unidade didáctica basearémonos na autoavaliación á hora de emitir un xuízo sobre o traballo do alumnado É dicir, que eles mesmos considerarán por unha parte a súa evolución ó longo da unidade didáctica en canto a coñecementos respecto á planificación e control da súa propia condición física, e por outra parte, o estado no que se atopa a súa condición física, e tomarán unha serie de decisións destinadas a autoavaliarse. O profesor avaliará diariamente aspectos actitudinais como amosar afán de autosuperación, interese polos contidos e gusto pola práctica da actividade física.

2ª UNIDADE DIDÁCTICA:
“UN DEPORTE DE ADVERSARIO: O BÁDMINTON

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Os deportes de raqueta pertencen ó grupo de deportes de adversario. Seguimos traballando aspectos concretos da relación de cooperación e oposición mediante actividade motriz ,en concreto na modalidade dobres e mixta pero ademais, parécenos interesante que aprendan os aspectos de táctica individual que implica o xogo de un contra un en espazos separados.

Asimesmo, en canto as habilidades específicas se refire, o golpeo do móvil cun implemento tipo raqueta é moi interesante, sobre todo tendo en conta a complexidade que conleva o xogo de oposición contra un adversario.

Etapa __1º__ Bacharelato /_ Unidad Didáctica nº2 Un deporte de adversario: o badminton				
TEMPORALIZACIÓN: Data Inicio: -/11/20-- Data Fin:-/03/20-- N° sesiones.18				
CONTIDOS				
4.1	XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE ADVERSARIO			
4.2	PERFECCIONAMENTO TÉCNICO E APLICACIÓN DE NORMAS TÁCTICAS FUNDAMENTAIS PARA AS ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS DE ADVERSARIO			
CRITERIOS DE AVALIACIÓN			Esta	Ct
B4.1 Resolver situacións motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas de un deporte de adversario, con fluidez, precisión y control.			4.1.1 4.1.2 4.1.3	4.1 4.2
B4.2 Solucionar de xeito creativo situación de oposición en contextos deportivos			4.2.1	4.4
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE				
EFB4.1.1	Perfeccionar as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.			
EFB4.1.2	Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos adversarios			
EFB4.1.3	Resolve con eficacia situacións motrices nun contexto competitivo.			
EFB4.2.1	Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición.			
COMPETENCIAS		METODOLOXÍA		INSTRUMENTOS
1.C.Linguística CL		1 Mando directo		Observacion directa
2.C.Matemática e en ciencia e tecnoloxía CMCT		2 Resolución de problemas		Rúbricas
3.C. Dixital CDIG		3 Org x2/3 grupos		
4.C.Aprender a aprender AA				
5.C.Sociais e cívicas CSC		5 Canales variados		
6.C.Sentido de iniciativa e espírito emprendedor SIEE				
7.C.Conciencia e expresións culturais CEC				
RECURSOS: Redes,voantes, pivotes, papel, bolígrafo				

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAX**SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.**

U.D. nº 2	UN DEPORTE DE ADVERSARIO: O BÁDMINTON
Sesión 1	Presentación da unidade didáctica. Aspectos reglamentarios. Utilización de un vídeo. O deporte: concepto, clasificación.Os deportes de adversario: loita e raqueta. Os deportes de raqueta: tipos e xeralidades regulamentarias.
Sesión 2	O bádminton: a raqueta, o espacio, o volante, o sistema de puntuación. Experimentamos coa raqueta e o volante. Golpeos, mantela no aire, desprazarse con ela, diferentes caras da raqueta, diferentes modos de golpeo, baixo a cintura, sobre a cabeza, a gran altura, pouca altura...
Sesión 3	O xogo de cooperación.Xogo en grupos de 4 ou 5 tratando de que non caia o volante no chan. Concurso a ver quen aguanta mais. Carreiras de relevos mantendo a pluma no aire. Situacións de pase cooperativas.
Sesión 4	Os saques cortos. Posición base. A recepción nos saques.
Sesión 5	Os golpes altos. O clear. Os desplazamentos
Sesión 6	Os saques longos. O lob.
Sesión 7	Os golpes cortos na rede.A deixada. O drop: Os desplazamentos para a súa execución.
Sesión 8	O smach.Combinación de golpes altos e o smach.
Sesión 9	O xogo 1+1, 2+2, 2+2+1.
Sesión 10	O regulamento e forma do xogo: o xogo individual.
Sesión 11	O xogo de individuais: afianzamiento das técnicas básicas. Aplicación do regulamento.
Sesión 12	Utilización das habilidades aprendidas mediante xogos modificados dos contra dos. O xogo de dobres.
Sesión 13	O regulamento e forma de xogo. O xogo de dobres.
Sesión 14	Xogo de dobres.
Sesión 15-16-17-18	Avaliación. Utilización dun sistema de liga entre os alumnos. Xogo individual e xogo de dobres.

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

A primeira sesión desta unidade didáctica servirá para levar a cabo unha avaliación inicial acerca do grao de coñecemento deste grupo de deportes, e en concreto de aspectos reglamentarios e incluso técnicos dos mesmos, mediante preguntas que plantexaremos mentres imos impartindo a sesión teórica. A partir de aí e mediante un rexistro sistemático nas sesións, iremos anotando a evolución dos alumnos e alumnas e trataremos, ó final, de facer unha anotación do nivel acadado en canto a adquisición de

habilidades técnicas e tácticas. As últimas sesións servirán para realizar unha avaliación do xogo.

3ª UNIDADE DIDÁCTICA: “ELEMENTOS DE XIMNASIA ARTÍSTICA”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Mediante a ximnasia artística preténdese acadar o desenvolvemento das capacidades coordinativas. Isto consegue-se xa que en todas as habilidades específicas propias de ximnasia artística existen compoñentes de coordinación, equilibrio e axilidade. Ademais presenta un predominio da técnica e o control corporal.

Por outra banda os alumnos que vaian a continuar con estudos superiores de Educación Física, terán que utilizar nas probas específicas ditas habilidades, cumprindo así a función propedéutica que propón o D.C.B.

Etapa __1º__ Bacharelato / _ Unidad Didáctica nº3 Elementos de Ximnaxia artística					
TEMPORALIZACIÓN: Data Inicio:		Data Fin:		Nº sesiones:	
CONTIDOS					
B2,1	Coomposicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico expresivas				
B1,3	Prevención dos elementos de risco asociados as actividades artístico expresivas.				
B4.1	Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario				
CRITERIOS DE AVALIACIÓN			Esta	Ct	
B1,2 Controlar os riscos que poidan xerar da realización de actividades físico deportivas, actuando de xeito responsable para co coidado do corpo do compañeiro.			EFB 1,2,1 EFB 1,2,3	B1.3 OBSERVACION DIRECTA PRUEBAS PRÁCTICAS	AA SIEE CEC
B2,1 Crear e representar composicións corporais individuais con orixinalidade e expresividade			EFB 2,1,2 EFB 2,1,3	B2.1	AA SIEE CEC
B4.1. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior			EFB4.1.1	B4.1	CAA CSIE E
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE					
EFB1.2.1	Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.Preve os riscos asociados as actividades e os derivados da propia actuación				
EFB1.2.3	Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.				
EFB2.1.2	Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva				
EFB2.1.3	Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.				
EFB.4.1.1	Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.				
COMPETENCIAS		METODOLOXÍA		INSTRUMENTOS	
1.C.Linguística CCL		1 Mando directo		Observacion directa	
2.C.Matemática e en ciencia e tecnoloxía CMCT		2 Org. Individual		Pruebas prácticas	
3.C. Dixital CDIG		3 Org x grupos reducidos		Rúbricas	
4.C.Aprender a aprender CAA					
5.C.Sociais e cívicas CSC		4 Estrategia analítica			
6.C.Sentido de iniciativa e espírito emprendedor CSIEE					
7.C.Conciencia e expresións culturais CEC					
RECURSOS: cordas, pivotes, colchonetas, bancos suecos,Plintón, Quitamiedos, reproductor música, minitramp.					

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAX

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 3	ELEMENTOS DE XIMNASIA ARTÍSTICA.
Sesión 1	Presentación da unidade didáctica. Utilización de un vídeo.
Sesión 2	Movements no eixo saxital. Roda Lateral. Combinación con outros eixos.
Sesión 3	Coordinación de equilibrios con rodamentos no eixo transversal.
Sesión 4	Os enlaces. Utilización de diferentes habilidades utilizando xiros en todos os eixos.
Sesión 5	Coordinacions de habilidades básicas con habilidades específicas propias da ximnasia artística .
Sesión 6	Execución de diferentes habilidades enlazadas.
Sesión 7-	Os saltos na ximnasia artística. Do traspaso do plinto a uve frontal e lateral.
Sesión 8	Avaliación .Utilización dunha lista de control sobre habilidades enlazadas.
Sesión 9	Avaliación. Utilización dunha lista de control sobre un salto a elexir.

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

Como en tódalas nosas unidades didácticas, a avaliación formativa identificada coa anotación sistemática de actitudes favorables para o aprendizaxe por parte do alumnado (interés, participación, axuda ós compañeiros e respecto, diversión en clase, etc.) é o principal indicador á hora de establecer a avaliación sumativa e, polo tanto, a calificación. Pero debido ás características deste tipo de habilidades, e co obxectivo de forzar ós alumnos a adicarlle atención e un aprendizaxe interesado, levaremos a cabo un exame sobre os aspectos técnicos, na práctica, das habilidades que traballamos.

4ª UNIDADE DIDÁCTICA:

“O FLOORBALL COMO DEPORTE ALTERNATIVO”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

A actividade físico deportiva con implementos supón unha ampla gama de habilidades pertencentes a diferentes deportes e actividades predeportivas que permitirán, ás persoas habitúadas ó seu manexo, posuír un amplo espectro de actividades que poder levar a cabo en cáseque calquera ámbito, tanto artificial ou adaptado (pádel, tenis, tenis de mesa, hockey patíns, hockey sala...), como seminatural (pelota basca, golf) como natural (palas na praia, béisbol na praia ou nun campo...). Así, e tendo en conta o enriquecemento no plano motor que supón o dominio do xogo con implementos ademais desta riqueza na amplitude de expectativas de práctica deportiva, o xogo con implementos pode ser considerado como un aprendizaxe básico dentro da evolución motriz dos alumnos.

Etapa __1º__ Bacharelato / _Unidad Didáctica nº4 O floorball como deporte alternativo					
TEMPORALIZACIÓN: Data Inicio:		Data Fin:	Nº sesiones: 10		
CONTIDOS					
B4.1.	O Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario.				
B.4.2	Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos e actividades deportivas alternativos.				
B.4.4	Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos e tácticos así coma os regulamentarios dun deporte alternativo.				
B1.3	Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos				
B1.5	B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas.				
CRITERIOS DE AVALIACIÓN		Esta	Ct	Ie	Cp
B4.2	Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	4.2 4.2.3 4.2.5			CAA CSC CSIE E
B1.3.	Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física	1.2.2 1.2.3			CSIE E
B1.5.	Integración social nas actividades físico-deportivas	1.3.2			CSC
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE					
EFB4.2.	Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.				
EFB4.2.3	Desempeña as funcións que lle corresponden nos procedementos ou sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos colectivos.				
EFB4.2.5	Formula estratexias ante situacións de colaboración oposición adaptándose as características dos participantes				
EFB1.2.2	Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas				
EFB.1.3.2	Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.				
COMPETENCIAS		METODOLOXÍA		INSTRUMENTOS	
1.C.Linguística CCL		1 Mando directo		Observacion directa	
2.C.Matemática e en ciencia e tecnoloxía CMCT		2 Descubrimento guiado		Pruebas prácticas	
3.C. Dixital CDIG		3 Org x grupos reducidos		Rúbricas	
4.C.Aprender a aprender CAA					
5.C.Sociais e cívicas CSC					
6.C.Sentido de iniciativa e espírito emprendedor CSIEE					
7.C.Conciencia e expresións culturais CEC					
RECURSOS: sticks,bolas, pivotes, petos, asubio,porterias					

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAX

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 4	O FLOORBALL COMO DEPORTE ALTERNATIVO.
Sesión 1	Presentación da unidade didáctica.Utilización dun vídeo.
Sesión 2	O implemento: concepto, utilización e deportes que o precisan. O hockey (tipos), a pelota vasca, os deportes de raqueta, o béisbol, o criquet, o croquet, o billar, o polo, o lacrosse, cesta punta... Tipos de implementos. O stick, agarre, golpeo e control. Manter a bola no aire, con ambas caras do stick, golpes repetidos contra a parede...
Sesión 3	Circuito de adquisición de técnica do stick. Control, adaptación, progresión, zig-zag, elevación de bola, golpeo en precisión, xiros sobre un mesmo coa bola controlada, etc.
Sesión 4	Introducción ó pase estático con ambas caras do stick, pase en movemento, exercicios por parellas sen oposición. Golpeo á portería (conos) ó finalizar a carreira de pases.
Sesión 5	O regate e a progresión con bola controlada en velocidade. Circuito de habilidade 1x0.
Sesión 6	Exercicios con limitación espacio temporal de 2x1 con finalización en gol. Xogos con portería de 3x2.
Sesión 7	Coas vallas de porterías e os campos de banda a banda, xogos 2x2 en unha portería con restriccións técnicas para os defensores e axudas para os atacantes.
Sesión 8	Xogo global 4x4 e 5x5. Regulamento do floorball.
Sesión 9	Xogo de floorball.Competición entre equipos de clase.
Sesión 10	Competición e avaliación

ORIENTACIÓN S SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación inical constará dun sondeo acerca dos coñecementos das actividades físicas e deportivas que precisan implementos que os alumnos e alumnas posúen, así como unha observación asistemática do grao de dominio dos implementos. A partir de ahí determinamos o nivel inical, que iremos comprobando co paso do tempo mediante a observación da evolución das habilidades específicas de manexo de implementos e iniciación deportiva que comprende esta unidade didáctica.

A avaliación sumativa comprenderá, por unha parte, a consideración de tódolos datos que tomamos das sucesivas observacións, por outra o grao de habilidade acadado polo suxeito no circuito proposto e, sobre todo, a ponderación da consecución de obxectivos de carácter fundamentalmente actitudinal.

5ª UNIDADE DIDÁCTICA: “BAILES DE SALON”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Ó longo de todo o aprendizaxe que se produciu na educación física da educación obrigatoria dos alumnos e alumnas, aspectos de tipo psicomotriz ou neuromuscular, como a coordinación, o equilibrio, o ritmo ou a lateralidade tiveron unha grande presenza, moitas veces dun xeito analítico, moitas veces con tarefas que non presentaban unha aparente transferencia con accións habituais nin con habilidades básicas ou específicas. Por isto, en este curso, pretendemos traballar estes contidos dun xeito global, dinámico, dende a aplicación real dun conxunto de habilidades. Levarase a cabo no terceiro trimestre. Ademáis, os compoñentes afectivos deste tipo de motricidade (desinhibición, relación táctil, coeducación...), e a comprensión dun elemento como é a música (interdisciplinabilidade) fan deste tema un obxecto de estudo moi interesante para o alumnado.

Etapa 1º Bacharelato / Unidad Didáctica nº5 Bailes de salón					
TEMPORALIZACIÓN: Data Inicio:		Data Fin:	Nº sesiones: 12		
CONTIDOS					
B1,1	Actividade física como recurso de lecer activo e coma fenómeno sociocultural				
B1,5	Integración social nas actividades físico deportivas				
B2,1	Composicións individuais e por parellas nas actividades físico deportivas expresivas				
CRITERIOS DE AVALIACIÓN		Esta	Ct	Ie	Cp
B1,1	valorar a actividade físico deportiva dende a perspectiva da saúde autosuperación e as posibilidades de interacción social, cooperando na práctica de actividade física	EFB 1,1,1 EFB 1,3,2	B 1,1 B1,5	OBSE RVACI ON DIRE CTA	AA CSC CIEE
B1,3	Amosar un comportamento responsable persoal e Socialmente, respectándose a si mesmo e aos demais	EFB 1,3,2	B1,5	PROB AS PRAC TICAS	AA CSC CIEE
B2,1	Crea e representar composicións corporais individuais e por parellas aplicando as técnicas expresivas máis axeitadas	EFB 2,1,1 EFB 2,1,2	B2.1	RUBR ICAS	AA CSC CIEE
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE					
EFB1.1.1	Deseña, organiza e participa en actividades físicas como recurso de lecer activo.				
EFB2.1.1	Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións e montaxes artísticas expresivas				
EFB2.1.2	Representa composicións ou montaxes de carácter expresivo axustándose a unha intencionalidade estética e adecuando as súas accións motoras ao sentido expresivo do proxecto artístico				
EFB1.3.2	Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando a súa participación e respectando as diferenzas.				
COMPETENCIAS					
METODOLOXÍA		INSTRUMENTOS			
1.C.Linguística CCL	1 Mando directo	Observacion directa			
2.C.Matemática e en ciencia e tecnoloxía CMCT	2 Org. Gran grupo	Pruebas prácticas			
3.C. Dixital CDIG	3 Org x grupos reducidos	Rúbricas			
4.C.Aprender a aprender CAA					
5.C.Sociais e cívicas CSC	4 Descubrimiento				
6.C.Sentido de iniciativa e espírito emprendedor CSIEE					
7.C.Conciencia e expresións culturais CEC					
RECURSOS: Reproductor música, Video					

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.**SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.**

U.D. nº 5	BAILES DE SALON
Sesión	Descrición básica dos contidos por sesión
Sesión 1	O baile. Diferentes manifestacións da actividade física expresiva e da actividade física que utiliza soportes rítmicos. O baile deportivo. Tipos de bailes deportivos. A música, cómo aprender a lela. Os compases e o ritmo. Diferentes ritmos (rumba, cha cha cha, merengue, rock & roll, tango, dance...) identificalo e seguilo con palmas, con pateo... A posición básica. O agarre. Os movementos conxuntos. Desprazarse polo espacio a parella agarrada, adiante, atrás, ós lados... O cha cha cha. Paso básico. Diferentes combinacións de desprazamentos utilizando o paso básico.
Sesión 2	O cha cha cha. Paso cruzado adiante e atrás. Cuartos de xiro en parella. Xiro de ela.
Sesión 3	O cha cha cha. O new york adiante e atrás. Desprazamentos grupais. Repaso de tódolos pasos que xa se viron. Baile continuo.
Sesión 4	A rumba. Paso básico. Paso cruzado. Xiro en parella. Xiro de ela.
Sesión 5	A salsa. O paso básico.Repaso do día anterior da rumba
Sesión 6	A salsa. Xiros en parella. Creación de xiros. Desprazamentos e xiros de ela.
Sesión 7	O merengue. Paso básico. Xiros en parella. Creación de xiros. Desprazamentos e xiros de ela.
Sesión 8	O merengue. Baile conxunto. Demostración didáctica de xiros creados ós compañeiros. Repaso de tódolos pasos de tódolos bailes que vimos. Exercicios para ler a música e seguir o ritmo correctamente.
Sesión 9	A Bachata. Paso básico. Xiros en parella. .
Sesión 10	O rock and roll.Paso básico.Xiros.Desprazamentos
Sesión 11	O Jive.Paso básico.Volta da chica.Repaso do día anterior
Sesión 12-13	Montar coreografías por grupos

ORIENTACIÓN S SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación nesta unidade didáctica está fundamentada na dedicación que cada alumno lle adique ós contidos que se impartirán, así como a capacidade de desinhibición e amosar pracer e diversión ó levar a cabo a actividade. De tódolos xeitos, tomaremos nota do progreso individual nas habilidades adquiridas, do grao de axuda á parella, da aceptación propia e allea...

ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL

Inclúense dentro da programación didáctica **NO APARTADO DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES** a realización de actividades no medio natural con as que pretendese a participación activa e responsable dos alumnos na elaboración e desenvolvemento das diferentes propostas.

As estratexias de indagación

Presentan ao alumnado unha serie de materiais en bruto que debe estruturar, seguindo unhas pautas de actuación. Trátase de enfrontalo a situacións problemáticas nas que debe poñer en práctica e utilizar reflexivamente conceptos, procedementos e actitudes para así adquirilos de forma consistente.

O emprego destas estratexias está máis relacionado coa aprendizaxe de procedementos, aínda que estes conlevan á súa vez a adquisición de conceptos, dado que tratan de poñer ao alumnado en situacións que fomenten a súa reflexión e poñan en xogo as súas ideas e conceptos. Tamén son moi útiles para a aprendizaxe e o desenvolvemento de hábitos, actitudes e valores.

Polo que respecta ás diferentes **técnicas de ensino utilizadas**, hai que destacar aquelas en as que a intervención alumno-profesor no proceso de toma de decisións deixa liberdade ao alumnado para experimentar, crear e resolver as súas propias situacións, adoptando o profesor un rol de apoio e de consulta capaz de ofrecer o adecuado feedback para a aprendizaxe e consolidación dos contidos. Así, as técnicas de ensino fundamentais que se requiren son o descubrimento dos diferentes perfís educativos e necesidades dos alumnos e as alumnas, que se concretarán no deseño de diversos estilos de aprendizaxe guiada e en programas individualizados, respectivamente.

Outras técnicas de carácter máis directivo, como a instrución directa tamén son necesarias en determinadas ocasións. Entre os diferentes tipos de estilos de ensino da instrución directa se promueven aquelas que deixan maior liberdade de acción ao alumnado como: a asignación de tarefas, o ensino recíproca (entre alumnos e alumnas), a autoevaluación (por parellas ou grupos) ou a inclusión (que permite ao alumnado situarse no nivel de execución que estime segundo o seu progreso).

Acadamos con estas actuacións que a imaxe se convirta nuha axuda metodolóxica importante nas nosas sesións, pois o feedback establecido acompáñase dunha actividade motriz sen retardo nen influencias.

Utilización das TIC para a búsqueda de información teórica por parte do alumnado(reglamentos, ...)

Utilización das TIC para o tratamento dos datos obtidos na clase (frecuencia cardíaca, resultados de tests,...)realizando cálculos e elaborando gráficos co programa informático axeitado.

Utilización das TIC para as presentación-exposicións de traballos de clase.
Utilización da aula virtual

29. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PROXECTO LECTOR E PROXECTO LINGUISTICO DO CEN

TRO

Actuacións previstas

Dentro da sesión, según o bloque de contidos a desenvolver aportaráselle ó alumnado a información teórica correspondente. Esta poderá ser lida na primeira parte da clase como introducción e fundamentación dos contidos prácticos ou ben na parte de volta a calma para a consolidación dos aprendizaxes.

Os textos aportados faran referencia aos seguintes bloques:

- Condición física e saúde
- Xogos e deportes
- Expresión corporal
- Actividades no medio natural

Revisión dos fondos bibliográficos para a proposta de lecturas, tanto obrigatorias coma optativas.

Dotación de libros para uso no ximnasio, durante as sesións prácticas, co obxectivo de fomentar a autonomía no aprendizaxe buscando información. “*Elabora un plan de entrenamiento....*”, “*Crea unha composición con figuras de acrosport, ...*”

“*Expresar co corpo o que entendemos lendo*”.

- En grupos de traballo han de escoller un libro, elaborar un guión e representalo co movemento do corpo.
- Mentras algen do alumnado esta lendo un texto os demais terán que ir representando ou expresando o que o texto lles transmite.

Dentro do bloque de actividades no medio natural:

- Lectura de mapas topográficos (de diferentes escalas, urbanos, de parques, de bosque,...)
- Realización de actividades de orientación, nas que haxa que responder a diferentes cuestións que atoparan nos puntos de control do percorrido.

