

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO ESCOLAR 2021/2022



PROFESOR: Francisco Javier Cao Paradela
COLEXIO APOSTÓLICO MERCEDARIO
VERÍN (OURENSE)

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	3
II. XUSTIFICACIÓN LEXISLATIVA E CURRICULAR	7
III. CONTEXTUALIZACIÓN	8
IV. VINCULACIÓN ENTRE OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS CLAVE.....	9
V. TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS PARA CADA CURSO.....	44
VI. AVALIACIÓN	50
A) AVALIACIÓN INICIAL.....	50
B) AVALIACIÓN CONTINUA	50
C) AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA.....	51
D) AVALIACIÓN DE MATERIAS PENDENTES DE CURSOS ANTERIORES.	51
VII. METODOLOXÍA E ESTRATEXIAS DIDÁCTICAS XERAIS	52
VIII. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE E INCLUSIÓN.....	53
IX. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE	55
X. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR A PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	56
XI. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAN UTILIZAR	57
XII. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES	58

I. INTRODUCCIÓN

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.

Cómpre salientar os xogos e os deportes tradicionais galegos, que, xunto coas danzas e os bailes propios de Galicia, supoñen un elemento importante de transmisión do noso patrimonio artístico e cultural, ademais de fomentar as relacións interxeracionais.

As propostas didácticas deben incorporar a reflexión e a análise dos procesos de ensino e aprendizaxe, co fin de facilitar estratexias de transferencia dos coñecementos a outras situacións.

Para facilitar a concreción curricular de Educación Física establécense dez criterios de avaliación para o primeiro ciclo da ESO, que abrangue os tres primeiros cursos, doce para o cuarto curso da ESO e nove para o primeiro curso de bacharelato, criterios que establecen os resultados que se deben conseguir por medio dos estándares de aprendizaxe. Estes permitirán definir os resultados das aprendizaxes e concretarán, mediante accións, o que o alumnado debe saber e saber facer na materia de Educación Física. Estes estándares están graduados e secuenciados ao longo de todas as etapas e, unha vez finalizadas estas, todos eles deberán estar alcanzados e consolidados.

Os contidos preséntanse distribuídos en catro grandes bloques:

- Bloque 1. Contidos comúns.
- Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 3. Actividade física e saúde.
- Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.

Esta distribución non determina métodos concretos; unicamente responde a unha forma de organizar os contidos dun xeito enlazado atendendo á configuración cíclica do ensino da materia, construíndo uns coñecementos sobre os outros, como unha estrutura de relacións observables, de maneira que se facilite a súa comprensión e aplicación en contextos cada vez máis enriquecedores e complexos. Tampouco implica unha organización pechada, xa que permite organizar os contidos de diferentes formas, adoptando a metodoloxía máis adecuada ás características tanto do grupo de alumnos e alumnas como dos propios contidos.

Os contidos do bloque 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 segundo trata os contidos que teñen que ver coa interpretación e a execución de accións motrices, utilizando técnicas de expresión corporal, baile e outros recursos artísticos.

O terceiro bloque 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 dos xogos e as actividades deportivas tamén están incluídos todos os tipos de actividades físico-deportivas desenvolvidas no medio natural.

Os contidos asociados aos criterios de avaliación de cada bloque en cada curso serán concretados nas programacións didácticas, de xeito que cada centro docente poida determinalos en función das instalacións e dos recursos materiais dos que dispón, ademais das características do contorno onde se localiza. Estes contidos serán diferentes nos primeiros cursos, para que o alumnado poida iniciarse nunha grande variedade de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas. Nos últimos cursos estes contidos poderán ser perfeccionados sobre a base das aprendizaxes anteriores.

Como consecuencia de todo o anterior, establécese unha serie de orientacións metodolóxicas para a materia que favorecerán un enfoque competencial, así como a consecución, a consolidación e a 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 profesorado deseñará diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos e das alumnas, 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.
- Deberá procurarse a implicación das familias como un factor clave para facer dos alumnos e das alumnas auténticos suxeitos activos dunha xestión cada vez máis autónoma e comprometida da súa saúde, mediante a adquisición de hábitos de vida saudables.

Finalmente, é necesaria unha axeitada coordinación entre o equipo docente sobre as estratexias metodolóxicas e didácticas que se utilicen co alumnado. Os departamentos didácticos, logo dunha reflexión, deben formular con criterios consensuados unha estratexia metodolóxica común para desenvolver ao longo do proceso de ensino e aprendizaxe do alumnado, considerando, ademais, que a promoción da práctica diaria de deporte e o exercicio físico por parte dos alumnos e das alumnas durante a xornada escolar debe formar parte do seu desenvolvemento integral.

II. XUSTIFICACIÓN LEXISLATIVA E CURRICULAR

Esta programación didáctica réxese seguindo a lexislación que regula a mesma, partindo do máis xeral o máis específico:

- **Constitución Española do 1978**, Artigos 27.1 (“Todos teñen dereito á educación. Recoñécese a liberdade de ensinanza”), 27.4 (“A ensinanza básica é obrigatoria e gratuíta”) y 43.3 (“Os poderes públicos fomentarán a educación sanitaria, a educación física e o deporte. Así mesmo facilitarán a adecuada utilización do ocio”).
- **Lei Orgánica 8/2013**, do 9 de decembro, para a Mellora da Calidade Educativa. LOMCE.
- **R.D. 1105/2014**, do 26 de decembro, por o que se establece o currículo básico da Educación Secundaria Obrigatoria y do Bacharelato.
- **Decreto 86/2015**, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da Educación Secundaria Obrigatoria e do Bacharelato na C. A. de Galicia.
- **Orde ECD/65/2015**, do 21 de xaneiro, pola que se describen as relacións entre as competencias, os contidos e os criterios de avaliación da Educación Primaria, a Educación Secundaria Obrigatoria e o Bacharelato.
- **Orde do 19 de maio de 2021 pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2021/2022** nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia.

O corpo e o movemento son dous dos eixes básicos sobre os que se articula a acción educativa na Educación Física, a relevancia disto aparece recollido nun parágrafo do Decreto 86/2015:

“A materia de Educación Física ten como finalidade principal que os alumnos e 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 sesións 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 conducta motora”.

III. CONTEXTUALIZACIÓN

SITUACION SOCIOECONÓMICA E CULTURAL DA ZONA

O centro está situado dentro do casco urbano, na zona vella cun nivel socioeconómico medio. A zona non é especialmente conflitiva, xa que o entorno non presenta case ningunha zona marxinal.

O núcleo urbano é de pequeno tamaño, xa que só está formado por 13.000 habitantes, sendo sen embargo a capital da comarca estendendo a súa influencia polos concellos máis próximos. A nivel de medios urbanísticos o casco urbano onde se atopa o centro conta con biblioteca municipal, museo etnográfico, casa da cultura, piscinas e polideportivo.

LINGUA VEHICULAR

No que atinxe á lingua vehicular é o galego, pois a maioría dos alumnos son galegofalantes, con todo hai rapaces que empreñan a lingua castelá como lingua de comunicación.

CARACTERÍSTICAS DO CENTRO

Polas súas características de centro relixioso e Seminario Menor tódolos rapaces son de xénero masculino que cursan 1º, 2º, 3º e 4º de E.S.O.

Neste curso académico **2018/2019** hai un total de **61 alumnos** que se reparten nos catro cursos da única liña de E.S.O existente no mesmo. Repartidos da seguinte maneira e que teremos en conta para a nosa programación de aula:

- **1º ESO: 10 alumno/as.**
- **2º ESO: 14 alumnos/as**
- **3º ESO: 23 alumnos.**
- **4º ESO: 24 alumnos.**

O centro dispón de internado contando neste curso con **8 rapaces** en réxime interno procedentes de distintas zonas do rural limítrofe con Verín. Tamén se oferta comedor, estudo, merenda e reforzos de linguas e matemáticas en horario de tarde, xa que hai xornada única. Ademais, pola tarde hai distintas actividades extraescolares como horta, xadrez, teatro, fútbol sala, multideporte e “póñome en forma”.

En canto o que instalacións se refire, o colexio dispón dun bo número de instalacións, tanto deportivas como aquelas destinadas á docencia. Conta con aulas de desdobre, aulas dotadas con pizarras interactivas, aula de tecnoloxía, informática, audiovisuais e ciencias naturais. Ademais tamén dispón dunha sala de profesores, biblioteca, secretaría, dirección, sala de titoría e departamento de orientación.

As instalacións deportivas das que dispomos son varias: pavillón polideportivo con gradas, campo de fútbol oito de herba natural, pista de minibasket exterior e zona de xogos cuberta, con futbolíns, mesas de pingpong, billares...

Dentro do pavillón dispónse dun almacén onde se garda o material propio de Educación Física, contamos cun número suficiente de:

- Balóns (fútbol, baloncesto, voleibol, balonmán, espuma, rugby, futsal...)
- Redes de bádminton e voleibol, raquetas, sticks, volantes...
- Conos, picas, aros, cordas, cinta métrica, subiotos, cronómetros, petos de cores...

Ademais de quitamedos, plinto, potro, vallas, trampolín ximnasia, saltómetro de altura e botiquín primeiros auxilios

Todas estas instalacións e material dispoñible son suficientes para acoller a demanda dos alumnos e conforme ao establecido no **R.D. 132/2010 do 12 de febreiro, polo que se establecen os requisitos mínimos dos centros.**

IV. VINCULACIÓN ENTRE OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS CLAVE

Obxectivos da educación secundaria obrigatoria

Seguindo o que marca o DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia.

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

- a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural, e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.
- b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.
- d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo e os comportamentos sexistas, e resolver pacificamente os conflitos.
- e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.
- f) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en materias, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia.
- g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.
- h) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.
- i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.
- l) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.
- m) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.
- n) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.
- ñ) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e na súa mellora, e respectar a diversidade

lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito.

- o) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

Obxectivos de Educación Física para cada curso

1º ESO

1. Coñecer as fases e funcións do quecemento en relación o deporte e a saúde.
2. Recompilar xogos e exercicios das diferentes fases do quecemento.
3. Coñecer que é a condición física e a súa relación cos beneficios da saúde.
4. Medir o seu nivel de condición física ó principio e o final do curso.
5. Coñecer as compoñentes da condición física a través de xogos e exercicios.
6. Exercitar posicións corporais axeitadas na práctica de actividades físicas e en situacións da vida cotiá.
7. Fortalecer a musculatura de sostén mediante a realización de exercicios de mobilidade articular, de fortalecemento muscular e relaxación.
8. Atender e valorar a hixiene corporal logo da práctica da actividade física. (indumentaria, material e normas)
9. Coñecer e respectar os regulamentos dos deportes traballados.
10. Coñecer e traballar as disciplinas de velocidade, salto de lonxitude e carreiras de fondo do atletismo.
11. Coñecer e executar os elementos de equilibrios, saltos básicos da ximnasia.
12. Coñecer e executar correctamente a técnica dos deportes colectivos vistos.
13. Recoñecer as fases do xogo nos deportes colectivos.
14. Realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
15. Aceptar o propio nivel de execución e disposición cara a súa mellora.
16. Valorar as actividades deportivas como unha forma de mellorar a saúde. E reflexionar sobre o seu valor como fenómeno social e cultural.
17. Coñecer e executar correctamente os pasos dunha danza tradicional Galega.
18. Participar de forma desinhibida en xogos e actividades de imitación e expresión.
19. Seguir as indicacións dos sinais de rastrexo propias do sendeirismo nun percorrido polo centro ou as súas indicacións, resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario (axustarase á oferta de actividades na natureza ofrecidas pola Xunta, Concello e diferentes grupos).

2º ESO

1. Coñecer que é, e que exercicios forman parte dun quecemento xeral e dun específico.
2. Elaborar un traballo que recolla a importancia e un bo número de exercicios de quecemento.
3. Recoñecer que é a condición física e a súa relación coa saúde. Prestando especial importancia ó tema da alimentación.
4. Mellorar a súa resistencia a partires do seu nivel inicial.
5. Mellorar a súa flexibilidade a partires do seu nivel inicial.

6. Recoñecer a frecuencia cardíaca de traballo saudable.
7. Coidar a hixiene postural e corporal.
8. Coñecer o regulamento dos deportes de raqueta que imos practicar.
9. Mellorar a execución dos aspectos técnicos dos deportes de raqueta practicados.
10. Contextualizar e realizar danzas do mundo.
11. Experimentar actividades expresivas orientadas a favorecer unha dinámica positiva no grupo.
12. Obter unha disposición favorable á desinhibición nas actividades de expresión corporal.
13. Coñecer e recoller xogos propios da comarca de Verín e arredores.
14. Realizar os xogos que imos propoñendo entre todos.
15. Mellorar a execución dos aspectos técnicos das carreiras e lanzamentos de atletismo.
16. Seguir as indicacións dos sinais de rastrexo propias do sendeirismo nun percorrido polo centro ou inmediacións.
17. Coñecer e executar as fases do xogo nos deportes colectivos vistos: Concepto e obxectivos. Acercádonos o mais posible ó xogo real.
18. Destacar a cooperación dentro dos xogos e deportes colectivos.
19. Coñecer as regras e os aspectos culturais dos deportes colectivos vistos.

3ºESO

1. Relacionar as actividades físicas cos efectos no organismo e a saúde.
2. Incrementar os niveis de resistencia aeróbica a través dos métodos de adestramento que lle son propios.
3. Incrementar os niveis de flexibilidade a través dos métodos de adestramento que lle son propios.
4. Recoñecer, a partir da frecuencia cardíaca a intensidade do esforzo.
5. Reflexionar sobre a importancia que ten para a saúde unha alimentación equilibrada a partir do cálculo da inxesta e o gasto calórico, de acordo coas racións de cada grupo de alimentos e das actividades diarias realizadas..
6. Coñecer o regulamento dos deportes colectivos vistos.
7. Coñecer e practicar os elementos técnico-tácticos dos deportes vistos.
8. Coñecer a estratexia e a táctica dos deportes colectivos vistos.
9. Realizar bailes en grupo seguindo unha estrutura rítmica.
10. Realizar figuras entre dúas, tres, catro e cinco persoas respectando as axudas e normas de seguridade.
11. Incrementar o nivel de forza resistencia participando na selección de actividades e exercicios en función dos métodos de adestramento.
12. Relacionar esta capacidade coa saúde e o rendemento.
13. Coñecer xogos tradicionais relacionados coa forza.
14. Coñecer o regulamento dos deportes alternativos que imos practicar.
15. Mellorar a execución dos aspectos técnicos do patinaxe e o hóckey.
16. Seguir as indicacións dos sinais de orientación propias dese deporte nun percorrido polo centro ou inmediacións.

4º ESO

1. Relacionar as actividades físicas cos efectos no organismo e a saúde.
2. Realizar de forma autónoma un quecemento específico.
3. Incrementar os niveis de resistencia aeróbica a través dos métodos de adestramento que lle son propios.
4. Incrementar os niveis de flexibilidade a través dos métodos de adestramento que lle son propios.
5. Recoñece, a partir da frecuencia cardíaca a intensidade do esforzo.

6. Elaborar un plan de adestramento da resistencia e a flexibilidade.
7. Coñecer o regulamento dos deportes colectivos vistos.
8. Coñecer e practicar os elementos técnico-tácticos dos deportes vistos.
9. Coñecer a estratexia e a táctica dos deportes colectivos vistos.
10. Coñecer o regulamento dos xogos tradicionais do camiño de Santiago, a través das diferentes comarcas.
11. Realizar bailes en grupo seguindo unha estrutura rítmica.
12. Coñecer e practicar nocións básicas de primeiros auxilios relacionados co deporte e con situacións cotiás.
13. Reflexionar sobre a importancia da prevención no deporte para evitar lesións.
14. Coñecer e reflexionar sobre a importancia que ten para a saúde unha alimentación equilibrada a partir do cálculo da inxesta e o gasto calórico, de acordo coas racións de cada grupo de alimentos e das actividades diarias realizadas.
15. Seguir as indicacións dos sinais de orientación propias dese deporte nun percorrido polo centro ou inmediacións.
16. Analizar de forma crítica o papel social do deporte e a súa visión nos medios de comunicación.
17. Planificar un adestramento equilibrado, atendendo os principios de adestramento e escollendo de forma adecuada os exercicios en función dos obxectivos.

Contribución ao desenvolvemento das competencias clave

Entendemos por competencias as capacidades para aplicar de xeito integrado os contidos propios de cada ensinanza e etapa educativa, co fin de lograr a realización adecuada de actividades e a resolución eficaz de problemas complexos.

As competencias clave son as seguintes:

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

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

Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía

A aprendizaxe da Educación Física vai contribuír ao desenvolvemento desta competencia na medida en que contextualiza a resolución de problemas en situacións cotiás. As situacións que suscita, poden desenvolverse coa realización de cálculos, a utilización de números, interpretando informacións, datos, argumentacións e realizando razoamentos de lóxica matemática sobre orde, secuencias, cantidades, distancias. Ademais, da adquisición de hábitos saudables por medio da práctica física e a posibilidade da súa realización na contorna natural, fan da Educación Física un elemento fundamental para o tratamento desta competencia.

Os descritores que traballaremos fundamentalmente serán:

- Desenvolver e promover hábitos de vida saudable en canto á alimentación e ao exercicio físico.
- Xerar criterios persoais sobre a visión social sobre a estética do corpo humano fronte ao coidado saudable.
- Recoñecer a importancia da ciencia na nosa vida cotiá.
- Interatuar coa contorna natural de xeito respectuosa.

- Manexar os coñecementos sobre ciencia e tecnoloxía para solucionar problemas, comprender o que ocorre ao noso ao redor e responder preguntas.
- Aplicar estratexias de resolución de problemas a situacións da vida cotiá.

Comunicación lingüística

A aprendizaxe e práctica da Educación Física precisa de intercambios comunicativos que favorezan a transmisión de información de xeito eficaz, contribuíndo á súa vez á adquisición do vocabulario propio do área. Adestrar os descritores indicados garántenos unha maior comprensión por parte do alumnado, isto lévanos a un coñecemento profundo e a adquirir con gran destreza aquilo que nos propoñemos.

Os descritores que utilizaremos serán:

- Comprender o sentido dos textos escritos e orais.
- Expresarse oralmente con corrección, adecuación e coherencia.
- Respetar as normas de comunicación en calquera contexto: quenda de palabra, escoita atento ao interlocutor...
- Manexar elementos de comunicación non verbal, ou en diferentes rexistros nas diversas situacións comunicativas.

Competencia dixital

A Educación Física favorece o desenvolvemento dunha actitude crítica cara ás mensaxes e estereotipos referidos ao corpo e a súa imaxe, procedentes dos medios de comunicación de masas e das redes sociais.

Á súa vez, o uso de aparellos tecnolóxicos para medir diferentes variables asociadas á práctica deportiva e a procura de información a través de medios dixitais, permitirá o desenvolvemento dos seguintes descritores competencias:

- Empregar distintas fontes para a procura de información.
- Seleccionar o uso das distintas fontes segundo a súa fiabilidade.
- Elaborar información propia derivada de información obtida a través de medios tecnolóxicos.
- Comprender as mensaxes que veñen dos medios de comunicación.
- Utilizar as distintas canles de comunicación audiovisual para transmitir informacións diversas.
- Manexar ferramentas dixitais para a construción de coñecemento.
- Actualizar o uso das novas tecnoloxías para mellorar o traballo e facilitar a vida diaria.

Conciencia e expresións culturais

Por medio da Educación Física o alumnado achégase pode explorar e utilizar o seu propio corpo e o seu movemento como medio para a expresión de ideas ou sentimentos de xeito creativo. Ademais, aprende a apreciar manifestacións culturais e artísticas en xeral e á visión que se ha ter delas ou de conceptos como a estética ou a beleza a través das diferentes culturas e relixións. Para iso, neste área, traballaremos os seguintes descritores da competencia:

- Valorar a interculturalidade como unha fonte de riqueza persoal e cultural.
- Apreciar a beleza das expresións artísticas e as manifestacións de creatividade e gusto pola estética no ámbito cotián.
- Elaborar traballos e presentacións con sentido estético.

- Mostrar respecto cara ao patrimonio cultural mundial nas súas distintas vertentes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica), e cara ás persoas que contribuíron ao seu desenvolvemento.

Competencias sociais e cívicas

As actividades físicas, fundamentalmente as que se realizan de forma colectiva, contribúen ao desenvolvemento de actitudes de integración e respecto, así como a xerar situacións de convivencias, cooperación e solidariedade.

O respecto ás normas e regras do xogo terán unha transferencia directa cara ao recoñecemento dos códigos de conduta que rexen a convivencia cidadá. Así mesmo, a resolución de conflitos propios de situacións competitivas axudará a desenvolver aspectos como a negociación ou o diálogo.

Esta área contribuirá á reflexión crítica a preto de fenómenos sociais como o deporte-espectáculo que, en ocasións pode xerar situacións de violencia ou contrarias á dignidade humana así como o achegamento ao deporte popular como medio para desenvolver o asociacionismo e as iniciativas cidadás.

Os descritores que adestraremos son os seguintes:

- Aplicar dereitos e deberes da convivencia cidadá no contexto da escola.
- Desenvolver capacidade de diálogo cos demais en situacións de convivencia e traballo e para a resolución de conflitos.
- Mostrar dispoñibilidade para a participación activa en ámbitos de participación establecidos
- Concibir unha escala de valores propia e actuar conforme a ela.
- Recoñecer riqueza na diversidade de opinións e ideas.
- Evidenciar preocupación polos máis desfavorecidos e respecto aos distintos ritmos e potencialidades.
- Involucrarse ou promover accións cun fin social.

Sentido de iniciativa e espírito emprendedor

Esta materia contribúe a fomentar a autonomía e iniciativa persoal na medida en que se utilizan procedementos que esixen planificar, avaliar distintas posibilidades e tomar decisións. O liderado á hora de contaxiar entusiasmo ou delegar funcións nos compañeiros será a clave á hora de desenvolver actividades de equipo. As situacións deportivas levarán ao alumno a tomar decisións nas que a asunción de riscos e a aceptación de responsabilidades serán inevitables.

Os descritores que adestraremos son:

- Asumir as responsabilidades encomendadas e dar conta delas.
- Xestionar o traballo do grupo coordinando tarefas e tempos.
- Ser constante no traballo, superando as dificultades.
- Priorizar a consecución de obxectivos grupais sobre os intereses persoais.
- Dirimir a necesidade de axuda en función da dificultade da tarefa.
- Mostrar iniciativa persoal para iniciar ou promover accións novas.

Aprender a aprender

A actividade física propia desta área favorece a construción do autoconcepto por medio da aceptación das propias posibilidades e carencias, partindo da aprendizaxe motora para a súa transferencia a actividades motrices máis complexas.

O establecemento de metas alcanzables, onde a súa consecución xerará autoconfianza, axudará a fortalecer un equilibrio emocional no alumno, que favoreza o desenvolvemento de ferramentas

para estimular o pensamento e a planificación e avaliación das súas propias aprendizaxes por medio da metacognición.

Os descritores que adestraremos son:

- Identificar potencialidades persoais como aprendiz: estilos de aprendizaxe, intelixencias múltiples, funcións executivas...
- Xestionar os recursos e motivacións persoais a favor da aprendizaxe.
- Xerar estratexias para aprender en distintos contextos de aprendizaxe.
- Aplicar estratexias para mellorar o pensamento creativo, crítico, emocional, interdependiente...
- Seguir os pasos establecidos e tomar decisións sobre os pasos seguintes en función dos resultados intermedios.
- Avaliar a consecución de obxectivos de aprendizaxe.
- Tomar conciencia dos procesos de aprendizaxe.

Contidos, criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe para cada curso

	<u>Educación Física. 1º de ESO</u>			
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física			
b m g	<p>B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.</p> <p>B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.</p> <p>B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.</p>	<p>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>	<p>EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p>	CSC CMCCT
			<p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.</p>	CSC CAA
			<p>EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</p>	CSC
m n a b c d l g	<p>B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.6. 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, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con 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>	CSC
			<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>	CSC
			<p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con</p>	CSC

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			independencia do seu nivel de destreza.	
m a c d g l ñ	B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas. B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.	EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC
			EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC
			EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	CSC
m n g	B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, 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 relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.	CSC CSIEE
			EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.	CSIEE
h	B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe,	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar	CD

Educación Física. 1º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
información relacionada coa actividade física e a saúde		para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	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.	CCL
			EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
n m b g l d ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	B2.1. 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. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.	CCEC
			EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.	CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
m	B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo	B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable,	EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun	CMCCT

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
f b g	principalmente nas relacionadas coa saúde. B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable. B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.	e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	estilo de vida saudable.	
			EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.	CMCCT CAA
			EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.	CMCCT
m g f b	B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable. B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta. B3.6. Principios de ergonómia e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá..	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas 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.	EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA
			EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA
			EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CMCCT CSIEE
	Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas			

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
a b g m	B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.	B4.1. Resolver situacións 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 máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	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 non estables e técnicas básicas de orientación.	CAA CSIEE
a b d g m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	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.	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.	CAA CSIEE

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	CAA CSIEE

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
b m g	<p>B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.</p> <p>B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</p>	B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMCCT
			EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	CSC CAA
			EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	CSC
m n a b c d l 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>	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.	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC
			EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	CSC
			EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSC

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
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.</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>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</p>	CSC
			<p>EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p>	CSC
			<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>	CSC
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>	CSIEE CSC
			<p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p>	CSIEE
			<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</p>	CSIEE

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			contorno non estable.	
h i g e b m ñ o	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	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 adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	CD CCL
			EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CAA CCL
	Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas			
n m b g l d ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC
			EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	CCEC
			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas,	CCEC

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	
			EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
m f b g	B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.	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.	EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	CMCCT
	B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.		EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	CMCCT
	B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.		EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	CMCCT
	B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.		EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	CMCCT
	B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.			
	B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de			

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	mellora da saúde.		EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	CMCCT
			EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	CMCCT CSC
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>	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.	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA
			EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA
			EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CAA CSIEE
			EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa	CAA

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			mellora da calidade de vida.	
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
a b g m	B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.	B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA CSIEE
			EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	CAA CSIEE
			EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	CAA CSIEE
			EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	CAA CSIEE
			EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	CAA CSIEE
a	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das	CAA

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
b d g m	deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.	actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CSIEE
			EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CAA CSIEE
			EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	CAA CSIEE
			EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CAA CSIEE

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
b m g	<p>B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.</p> <p>B1.2. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida.</p>	<p>B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</p>	<p>EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p>	<p>CSC</p> <p>CMCCT</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>CSC</p>
			<p>EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.</p>	<p>CSC</p>
m n a b c d l g	<p>B1.3. Respeito 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 con elas e aceptando as súas achegas.</p>	<p>EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p>	<p>CSC</p>
			<p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p>	<p>CSC</p>
			<p>EFB1.2.3. Respeita as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p>	<p>CSC</p>

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
m a c d g l ñ	B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC
	B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.		EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórap como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC
	B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.		EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	CSC
m n g	B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.	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/a ou para as demais persoas.	CSIEE CSC
	B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.		EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	CSIEE
	B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.		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	CSIEE

Educación Física. 3º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			contorno non estable.	
h i g e b m ñ o	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	CD CCL
			EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
n m b g l d ñ	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.	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC
			EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	CCEC
			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das	CCEC

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			súas compañeiras.	
			EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.	CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
m f b g	B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.	B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	CMCCT
	B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.		EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.	CMCCT
	B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.		EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.	CMCCT
	B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.		EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.	CMCCT
	B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.		EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores	CMCCT
	B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.			

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.		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.	CMCCT CSC
m g f b	B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.	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.	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA
	B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.		EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA
	B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.		EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CAA CSIEE
	B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.		EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	CAA
	B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.			

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas			
a b g m	<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> <p>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.</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>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</p>	<p>CAA</p> <p>CSIEE</p>
			<p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.</p>	<p>CAA</p> <p>CSIEE</p>
			<p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.</p>	<p>CAA</p> <p>CSIEE</p>
			<p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexigencia e superación.</p>	<p>CAA</p> <p>CSIEE</p>
			<p>EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</p>	<p>CAA</p> <p>CSIEE</p>
a b	<p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións,</p>	<p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis</p>	<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou</p>	<p>CAA</p> <p>CSIEE</p>

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
d g m	respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	axeitadas en función dos estímulos relevantes.	de colaboración-oposición propostas.	
			EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.	CAA CSIEE
			EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	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

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física			

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
b g m	<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>	<p>B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.</p>	<p>EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.</p>	CSC
			<p>EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.</p>	CSC
			<p>EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.</p>	CSC
a b c d 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>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.</p>	<p>EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</p>	CSC
			<p>EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.</p>	CSC
			<p>EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.</p>	CSC

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
a b c d e g m ñ	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 g m	B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica 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.	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 coidadasas sobre a seguridade das persoas participantes.	EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	CSIEE
			EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	CSIEE
			EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes	CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			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.	CSC
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 relacionadas 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.	CD CCL
			EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	CD CCL

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
b d g l m n ñ	B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.	B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.	EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.	CCEC
			EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.	CCEC
			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
b f g	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.	B3.1. 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

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
h m	B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.		EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	CMCCT
			EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.	CMCCT
			EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	CMCCT
b g m	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	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	CMCCT

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	física en relación coa saúde.		adequado ás súas posibilidades.	
			EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	CMCCT
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
a b g m	B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	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.	CAA CSIEE
			EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	CAA CSIEE
a b	B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose	CAA CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
c d g m	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.	propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	ás accións da persoa adversaria.	
			EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.	CAA CSIEE
			EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.	CAA CSIEE
			EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	CAA CSIEE
			EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.	CAA CSIEE
			EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	CAA CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
f g m	B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.	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.	EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	CSC CMCCT
	B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.		EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.	CSC CMCCT
	B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.		EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	CSC CMCCT

V. TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS PARA CADA CURSO

A temporalización é orientativa xa que pode variar tanto a secuenciación dos contidos como a súa priorización en función do seguimento por parte do alumnado. Deste xeito o número de sesións dedicadas a cada unidade dependerá do ritmo de seguimento do alumnado.

1ºESO

1ºAVALIACIÓN

UD.1: O quecemento xeral.

- O quecemento e o seu significado na práctica da actividade física.*
- Execución de xogos e exercicios apropiados para o quecemento.*
- Valoración do quecemento como hábito saudable ao comezo dunha actividade física.*

UD. 2: Coñezo a miña condición física en relación a miña saúde.

- Realización de actividades de baixa intensidade na finalización da actividade física.*
- Acondicionamento físico a través do desenvolvemento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: Resistencia, forza-resistencia e flexibilidade.*
- Realización de xogos e exercicios para a mellora da condición física.*
- Fortalecemento da musculatura de sostén mediante a realización de exercicios de mobilidade articular, de fortalecemento muscular e de relaxación.*

UD. 3: A hixiene e postura corporal.

- Exercitación de posicións corporais axeitadas na práctica de actividades físicas e en situacións da vida cotiá: sentarse, levantamento e transporte de cargas, mochilas...*
- Atención á hixiene corporal logo da práctica de actividade física.*

2º AVALIACIÓN

UD. 4: Os fenómenos deportivos na nosa cultura.

- O deporte como fenómeno social e cultural.*
- Valoración das actividades deportivas como unha forma de mellorar a saúde.*
- Execución de habilidades motrices vinculadas a accións deportivas.*

UD. 5: Os deportes individuais.

- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dun deporte individual.*
- Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual.*
- Aceptación do propio nivel de execución e disposición cara á súa mellora.*

UD. 6: Os deportes colectivos.

- As fases do xogo nos deportes colectivos: concepto e obxectivos e consideracións comúns.*
- Realización de xogos e actividades en que prevezan aspectos comúns dos deportes colectivos.*
- Realización de tarefas xogadas e actividades cooperativas. Desafíos físicos cooperativos.*
- Respecto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practicados.*

3ªAVALIACIÓN

UD. 7: Xogos populares da nosa Comunidade.

- Coñecemento e realización de xogos tradicionais de Galicia.*

- Respecto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practicados.*
- Aceptación do propio nivel de execución e disposición cara á súa mellora.*

UD. 8: Expresión corporal.

- O corpo expresivo: postura, xesto e movemento. Aplicación da conciencia corporal nas actividades expresivas.*
- Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer unha dinámica positiva do grupo.*
- Combinación de distintos ritmos e manexo de diversos obxectos na realización de actividades expresivas.*
- Realización de danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.*
- Disposición favorable á desinhibición nas actividades de expresión corporal.*

UD. 9: Actividades no medio natural.

- As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: rubir, transportar, remar, montar en bicicleta...*
- Realización de itinerarios de curto percorrido, no centro e no medio natural, con recoñecemento de sinais de rastrexo.*
- Adquisición de nocións básicas sobre seguridade, coñecemento de materiais e vestimenta necesaria.*
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.*

2º ESO

1º AVALIACIÓN.

UD.1: Quecemento xeral e específico.

- Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico.*
- Realización de xogos e exercicios aplicados ao quecemento. Recompilación destes.*

UD.2: Acondicionamento físico xeral.

- Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade.*
- Control da intensidade do esforzo: toma da frecuencia cardíaca e cálculo da zona da actividade.*
- Acondicionamento físico xeral con especial incidencia na resistencia aeróbica e na flexibilidade.*
- Realización de actividades e xogos para a mellora da condición física.*
- Recoñecemento e valoración da relación existente entre unha boa condición física e a mellora das condicións de saúde.*
- Relación entre hidratación e práctica de actividade física.*
- Valoración de hábitos saudables como descansar axeitadamente e realizar actividade física. Toma de conciencia sobre os efectos que teñen para a saúde determinados hábitos como o consumo de tabaco, alcohol e estupefacientes.*
- Coñecemento das técnicas de respiración e a súa adecuación a situacións cotiás.*

UD.3: A respiración e a postura nas actividades cotiás e deportivas.

- Recoñecemento e valoración da importancia da adopción dunha postura correcta en actividades cotiás.*
- Coñecemento das técnicas de respiración e a súa adecuación a situacións cotiás.*

2º AVALIACIÓN

UD.4: Xogos de raqueta.

- Realización de actividades con implementos: Xogos de raqueta.
- Realización de xogos e actividades con elementos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes de competición entre dúas persoas.
- Realización de xogos e actividades con elementos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes de competición entre dúas persoas.
- Os deportes de competición entre dúas persoas como fenómeno social e cultural.
- Respecto e aceptación das normas dos deportes de competición entre dúas persoas e das establecidas polo grupo

UD.5: Os deportes individuais.

- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
- Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios: Actividades ximnásticas.
- Realización de tarefas xogadas e de actividades cooperativas. Novos desafíos físicos cooperativos.
- Autocontrol ante as situacións de contacto físico que se dan nos xogos e no deporte.

UD.6: Desfrute no tempo de lecer cos Xogos Tradicionais que coñezo.

- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Cooperación nas funcións atribuídas dentro dun labor de equipo para a consecución de obxectivos comúns.
- Tolerancia e deportividade por riba da procura desmedida dos resultados.

3º AVALIACIÓN

UD.7: Deportes de cooperación.

- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo.
- Cooperación nas funcións atribuídas dentro dun labor de equipo para a consecución de obxectivos comúns.
- Tolerancia e deportividade por riba da procura desmedida dos resultados.

UD.8: Danzas do mundo.

- A linguaxe corporal e a comunicación non verbal.
- Os xestos e as posturas. Experimentación de actividades encamiñadas ao dominio, ao control corporal e á comunicación coas outras persoas.
- Control da respiración e da relaxación nas actividades expresivas.
- Realización de improvisacións colectivas e individuais como medio de comunicación espontánea.
- Realización de danzas do mundo de carácter colectivo. Contextualización básica.
- Aceptación das diferenzas individuais e respecto ante a execución das tarefas por parte doutras persoas.

UD.9: O Sendeirismo.

- O sendeirismo: descrición, tipos de carreiro, material e vestimenta necesaria.
- Realización de percorridos no centro e no medio natural.
- As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: nadar, esquiar, rubir, remar...
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. Toma de conciencia dos usos adecuados en ambos os contornos.
- Procura de información previa sobre o espazo natural en que se van desenvolver propostas dentro ou fóra do centro

3º ESO

1ª AVALIACIÓN

UD.1. O quecemento en base a actividade física posterior.

- O quecemento. Efectos. Pautas para a súa elaboración.*
- Elaboración e posta en práctica de quecementos, logo da análise da actividade física que se vai realizar.*

UD. 2: As condición física, o traballo das capacidades en relación aos aparellos do corpo e a saúde.

- Vinculación das capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde, cos aparellos e sistemas do corpo humano.*
- Recoñecemento do efecto positivo que a práctica de actividade física produce no organismo.*
- Acondicionamento das capacidades relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia xeral, mediante a posta en práctica de sistemas e métodos de adestramento.*
- Adopción de posturas correctas nas actividades físicas e deportivas realizadas.*
- Control da intensidade do esforzo: coñecemento da frecuencia cardíaca máxima e de repouso. Tempo de recuperación.*

UD.3: A alimentación en relación a práctica de actividade física e a saúde.

- Alimentación e actividade física: equilibrio entre a inxesta e o gasto calórico.*
- Valoración da alimentación como factor decisivo na saúde persoal.*

2ª AVALIACIÓN

UD.4: A colaboración no Acrosport.

- Práctica de actividades e xogos para a progresión no Acrosport.*
- Participación activa nas actividades e xogos do Acrosport.*
- Tolerancia e deportividade na práctica deportiva e na consecución de resultados.*
- Asunción da responsabilidade individual nunha actividade colectiva, como condición indispensable para a consecución dun obxectivo común.*

UD.5: A colaboración-oposición nos deportes colectivos.

- As fases do xogo nos deportes colectivos: organización do ataque e da defensa.*
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo: Balonmán.*
- Participación activa nas actividades e xogos dos deportes colectivos.*
- Tolerancia e deportividade na práctica deportiva e na consecución de resultados.*
- Asunción da responsabilidade individual nunha actividade colectiva, como condición indispensable para a consecución dun obxectivo común.*
- Planificación e organización de campionatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.*
- Valoración dos xogos e deportes como actividades físicas de lecer e tempo libre.*
- Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.*

3ª AVALIACIÓN

UD.6: Valoro e práctico os deportes dos meus avós.

- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.*
- Coñecemento e práctica de xogos e deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.*
- Participación activa nas actividades e xogos recollidos e propostos.*
- Tolerancia e deportividade na práctica deportiva e na consecución de resultados.*

UD.7: ¿Bailamos?.

- Bailes e danzas: realización de danzas colectivas, históricas e do mundo. Aspectos culturais en relación á expresión corporal.*
- Realización de movementos corporais globais e segmentarios cunha base rítmica, combinando as variables de espazo, tempo e intensidade, destacando o seu valor expresivo.*
- Execución de ritmos con práctica individual, por parellas ou colectiva: Bailes de salón (estándar e latinos).*
- Predisposición para realizar os bailes e danzas con calquera compañeiro e compañeira.*
- Disposición favorable á desinhibición na exteriorización de sentimentos e emocións.*

UD.8: Actividades no medio natural.

- As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: rapelar, esquiar, rubir, remar...*
- Normas de seguridade para a realización de percorridos de orientación no medio urbano e natural.*
- Realización de percorridos de orientación, a partir do uso de elementos básicos de orientación natural e da utilización de mapas.*
- Recoñecemento das actividades na natureza como actividades para a mellora da condición física e a recreación.*
- Aceptación das normas de seguridade e protección na realización de actividades de orientación no medio natural*

4º ESO

1ª AVALIACIÓN

UD.1: Quecementos autónomos.

- Realización e práctica de quecementos autónomos, logo de análise da actividade física que se vai a realizar.*
- Quecemento como medio de prevención de lesións.*

UD.2: O meu plan de adestramento.

- Sistemas e métodos de adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza-resistencia.*
- Efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade e de forza resistencia sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.*
- Aplicación dos métodos de adestramento da resistencia aeróbica, da flexibilidade e de forza resistencia.*
- Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo dunha das capacidades físicas relacionadas coa saúde.*
- Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a melloralas.*
- Valoración dos efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, consumir estupefacientes...) teñen sobre a condición física e sobre a saúde e adopción dunha actitude de rexeitamento ante estes.*

UD.3: Relaxación, respiración e protocolos básicos de primeiros auxilios.

- Relaxación e respiración. Aplicación de técnicas e métodos de relaxación de forma autónoma.*
- Valoración dos métodos de relaxación para aliviar tensións da vida cotiá.*
- Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. Protocolos básicos de primeiros auxilios.*

2ª AVALIACIÓN

UD.4: O noso Campionato Deportivo e de Xogos Tradicionais.

- Realización de xogos e deportes individuais, de competición entre dúas persoas e colectivos de lecer e recreación.
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes practicados.
- Coñecemento e práctica de xogos e deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.
- Planificación e organización de campionatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.
- Valoración dos xogos e deportes como actividades físicas de lecer e tempo libre.
- Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.

3ª AVALIACIÓN

UD.5. Creamos a nosa propia coreografía de aeróbic.

- Adquisición de directrices para o deseño de composicións coreográficas: O Aeróbic.
- Creación de composicións coreográficas colectivas con apoio dunha estrutura musical incluíndo os diferentes elementos: espazo, tempo e intensidade...
- Participación e achega ao traballo en grupo nas actividades rítmicas.
- Disposición favorable á desinhibición na presentación individual ou colectiva de exposicións orais e rítmicas en público.

UD.6. Desfrutando do deporte no medio natural.

- Procura e procesamento da información e presentación de proxectos a compañeiras e compañeiros:
 - o Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.*
 - o Participación na organización de actividades no medio natural de baixo impacto ambiental, no medio terrestre ou acuático.*
- Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, desenvolvidas no medio natural (remo, vela, traíñas, montañismo, esquí).
- Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.

VI. AVALIACIÓN

a) AVALIACIÓN INICIAL

É preciso, cando comeza o curso, coñecer aos nosos alumnos. Non só é importante avaliar o nivel de competencia curricular de cada un deles, senón que tamén debemos coñecer outros datos que nos permitirán axudarlle no día a día para mellorar a súa formación académica e a súa educación e identificar aqueles alumnos que precisan dun maior seguimento no seu proceso de aprendizaxe. Estes datos deben ser recadados polo titor correspondente como por exemplo o seu historial académico e médico, a súa historia persoal, motivación, relación sociais etc... ben falando co seu titor do ano anterior ou ben cunha entrevista co alumno, isto é moi importante no alumnado que se incorpora novo o centro.

Para coñecer a competencia curricular do alumno, o primeiro día de clases pasaremos unha proba escrita corta, onde se farán preguntas relacionadas con contidos vistos en cursos anteriores, ademais dunha parte persoal onde se fará referencia a gustos, intereses e valoracións dos contidos vistos na materia.

Para coñecer a súa “competencia motriz”, o principio do curso realizarase unha batería de tests para determinar o nivel de condición física, co fin coñecer as dificultades e posibilidades de mellora de cada alumno.

b) AVALIACIÓN CONTINUA

A avaliación é unha parte básica no proceso de ensino-aprendizaxe pois proporciona os datos que permiten comprobar se se está desenvolvendo de forma axeitada. Terase en conta que a avaliación ha de ser continua, formativa e integradora.

No área de Educación Física avaliarase a adquisición de obxectivos e competencias básicas dos alumnos tendo en conta:

- a) O traballo diario realizado polos alumnos.
- b) As preguntas e respostas do alumno no marco das explicacións.
- c) Os traballos individuais ou en equipo.
- d) Probas de execución práctica.
- e) Probas de expresión escrita.
- f) Actitudes do alumno fronte á materia ou área.
- g) Utilización das novas tecnoloxías e grado de participación nos traballos en grupo.

Cada alumno terá tres avaliacións, das cales ao final do curso obterase unha nota media. Para superar cada unha delas, o alumno terá que conseguir a lo menos un cinco. Destas tres notas realizarase unha nota media que corresponderá á avaliación pertinente. As cualificacións irán acompañadas da súa correspondente expresión numérica, como segue:

Insuficiente: 1-2-3-4	Suficiente: 5	Ben: 6	Notable: 7-8	Sobresaínte: 9-10
--------------------------	------------------	-----------	-----------------	----------------------

A avaliación estará dividida en 2 partes:

Una parte *ACTITUDINAL*:

Valorarase a actitude positiva ante a materia, o traballo desenvolto na clase, a participación activa, o comportamento axeitado e a asistencia. Polo contrario penalizaran as mesmas actitudes

cando estas se desenvolvan con apatía e desinterese ou cando non teñan lugar. Este aspecto valorarase cun **50% da nota global**. Para esta labor empregaremos follas de rexistro de actitudes durante as clases, onde imos anotando as condutas que se van dando no día a día.

E unha parte *APTITUDINAL*:

Para realizar esta parte da avaliación contamos con diferentes medios, sendo en calquera caso un máximo do **50% da nota global**.

- Normalmente en cada unidade didáctica faremos unha proba práctica, onde se poñan de manifesto aspectos teórico-prácticos vistos nas sesións. Este tipo de probas avaliarase mediante as rúbricas ou baremos establecidos para cada proba.
- Traballos (individuais ou grupais) de tipo investigación, programación de tarefas ou adestramentos, montaxes de vídeos... Avaliarase a actitude, interese e esforzo na súa elaboración, e no seu caso, a presentación o resto do grupo.
- Probas escritas, exames tipo test ou de resposta breve, sobre aspectos teóricos visto na clase. Este tipo de probas será o medio que menos habitual que utilizaremos. Utilizaremos planillas de corrección para a súa avaliación.

c) AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA.

A proba extraordinaria de setembro versará sobre os contidos desenvoltos durante todo o curso académico e consistirá nun exame escrito de preguntas tipo test, desenvolvemento de contidos da materia, ou preguntas de respostas breves.

d) AVALIACIÓN DE MATERIAS PENDENTES DE CURSOS ANTERIORES.

Os alumnos/as que teñan a materia pendente de cursos anteriores serán convocados durante o mes de maio para realizar as probas correspondentes a materia non superada consistindo estas dunha selección de probas prácticas que correspondan a materia non superada.

Ademais, ao longo do curso aos/as alumnos/as presentaráselles unha serie de tarefas de repaso das unidades didácticas ou da materia pendente, que terán que preparar persoalmente e fóra do horario lectivo para a súa avaliación cando corresponda. No caso que se estime necesario, poderase realizarse unha proba escrita ou solicitar a entrega dun traballo escrito dos contidos a avaliar para superar a materia. Non se recollerán exercicios nin traballos fóra da data establecida salvo causas debidamente xustificadas.

Ademais, o alumnado disporá dun exame final ordinario na data establecida no calendario de exames de materias pendentes. No caso de que non acadase cualificación positiva tería unha convocatoria extraordinaria en setembro para poder acadar os mínimos esixibles e superar a materia.

Considerarase superada a materia de cursos inferiores cando o alumno aprobara a materia de cursos superiores.

VII. METODOLOXÍA E ESTRATEXIAS DIDÁCTICAS XERAIS

A educación física na educación secundaria obligatoria toma como eixos vertebradores o corpo e o movemento, para contribuír, desde o seu coñecemento e a súa vivencia, ao desenvolvemento funcional do alumnado e á cooperación nun proxecto global que se articula como integrador na adquisición das competencias. Proponse, en consecuencia, unha educación física formativa, que permita, a través dunha motricidade consciente, construír a identidade corporal das nosas alumnas e dos nosos alumnos.

Pártese da necesidade de construír unha educación física para todo o alumnado, en que a diversidade é entendida como un elemento valioso e na cal a aprendizaxe e a construción de novos significados é o resultado dun proceso de integración a partir das experiencias e ideas previas. É necesario romper coa desconfianza e o temor do alumnado ante a súa competencia motora, sobredimensionando as dificultades que incrementan as posibilidades de fracaso á hora de afrontar a tarefa, e que ao cabo conduce a adoptar unha actitude pasiva na aula. É por iso que debemos concretar actuacións axustadas aos ritmos de aprendizaxe e á singularidade e características do alumnado, valorando de forma diferente resultados que serán diferentes. Educar na diversidade en educación física implica resituar permanentemente os recursos para desenvolver as diferentes capacidades de cada quen. Isto supón unha mudanza importante na focalización da práctica profesional de cada día, é dicir, na forma de realizarse a interacción entre o profesorado e o alumnado, na metodoloxía de ensino seleccionada, na detección de diferentes xeitos de aprendizaxe, na organización de grupos, tempos e espazos e na toma en consideración de elementos de carácter ambiental, sociocultural, de xénero ou familiar.

As *estratexias metodolóxicas* que se propoñen nesta área para desenvolver o currículo desta materia son as seguintes:

- ✓ Atender a diversidade seleccionando actividades con diferente grao de complexidade, de tal maneira que poidan ser realizadas partindo de distintos niveis..
- ✓ Propiciar unha aprendizaxe significativa a partir dunhas experiencias previas que permita a transferencia a outras situacións posteriores. Para iso debemos secuenciar as actividades de forma coherente buscando a funcionalidade.
- ✓ Impulsar as relacións entre iguais fomentando a cooperación coa organización de tarefas estimulantes en grupo, distribuindo as responsabilidades individuais e evitando calquera tipo de discriminación.
- ✓ En cuanto a organización do espacio realizarase potenciando a máxima optimización, (tanto o propio de educación física como o común) adaptando a súa utilización as características do grupo-clase.
- ✓ Na organización e mantemento do material establecerase un marcado fincapé no uso adecuado e cuidadoso para favorecer o seu mantemento.
- ✓ A organización do tempo, nas clases será de 50', permitiranse 5-10' para cambiarse no inicio e 5-10' o final para o aseo, buscando respetar o principio clave de máximo aproveitamento do tempo en práctica de actividade en todo momento. Para as actividades complementarias solicitaremos o tempo anterior e posterior necesario.
- ✓ Respecto a organización dos grupos, e convinte utilizar todas as modalidades de traballo, desde o grupo clase o traballo individual. Sin duda, darase mais importancia o traballo cooperativo, pois promove as relacións entre iguais.
- ✓ En resumo, trataremos de que o alumnado desenvolva aquelas competencias básicas que lle permitan constituírse en persoas autónomas, capaces de aprender por si mesmas, contribuíndo á súa capacidade de tomar decisións responsables sobre cuestións relacionadas coa actividade física e a saúde e a xestión activa do tempo libre.
- ✓ Empregarase a ferramenta moodle do centro para complementar a ensinanza do alumnado.

VIII. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE E INCLUSIÓN

Á hora de establecer as medidas de atención á diversidade e inclusión habemos de recompilar, en primeiro lugar, diversa información sobre cada grupo de alumnos; como mínimo, debe coñecerse a relativa a:

- O número de alumnos.
- O funcionamento do grupo (clima da aula, nivel de disciplina, atención...).
- As fortalezas que se identifican no grupo en canto ao desenvolvemento de contidos curriculares.
- As necesidades que se puidesen identificar; cómpre pensar nesta fase en como se poden abordar (planificación de estratexias metodolóxicas, xestión da aula, estratexias de seguimento da eficacia de medidas, etc.).
- As fortalezas que se identifican no grupo en canto aos aspectos competenciais.
- Os desempeños competenciais prioritarios que hai que practicar no grupo nesta materia.
- Os aspectos que se deben ter en conta ao agrupar os alumnos para os traballos cooperativos.
- Os tipos de recursos que se necesitan adaptar a nivel xeral para obter un logro óptimo do grupo.

Necesidades individuais

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

- Identificar os alumnos que necesitan un maior seguimento ou personalización de estratexias no seu proceso de aprendizaxe. *(Débese ter en conta aquel alumnado con necesidades educativas, con altas capacidades e con necesidades non diagnosticadas, pero que requiran atención específica por estar en risco, pola súa historia familiar, etc.).*
- Saber as medidas organizativas a adoptar. *(Planificación de reforzos, situación de espazos, xestión de tempos grupais para favorecer a intervención individual).*
- Establecer conclusións sobre as medidas curriculares a adoptar, así como sobre os recursos que se van empregar.
- Analizar o modelo de seguimento que se vai utilizar con cada un deles.
- Acoutar o intervalo de tempo e o modo en que se van avaliar os progresos destes estudantes.
- Fixar o modo en que se vai compartir a información sobre cada alumno ou alumna co resto de docentes que interveñen no seu itinerario de aprendizaxe; especialmente, co titor.

Atendendo as características dos nosos alumnos, procuraremos que a materia de Educación Física permita o desenvolvemento das competencias, das capacidades físicas e habilidades y destrezas, dunha maneira o mais axeitada posible as súas características. Para a súa consecución, ao comenzo do curso durante a avaliación inicial, procuraremos detectar as diferentes características, ritmos, estilos de aprendizaxe, necesidades, intereses e motivacións, situacións sociais e culturais así como as posibles carencias e potencialidades, como indicadores de referencia para o diseño, planificación e actuación a través da elección axeitada de estratexias, recursos, medidas e accións que permitan a adquisición dos contidos da materia e o desenvolvemento das capacidades individuais e sociais; intelectuais, culturais e emocionais dos alumnos.

Na nosa materia a diversidade de comportamentos dos alumnos acentúanse e varían uns de outros debido a múltiples razóns: diferencias individuais (edad biolóxica, limitacións sensoriais ou motrices, motivacións, intereses...), diferencias de grupo (étnicas, socioculturales) ou de

contexto (familiar, social). Esto tradúcese en distintos gustos por actividades, niveis de activación diferentes, estilos de xogo e aprendizaxe heteroxéneos, interés polo rendimento, pola precisión, por cuestións estéticas, etc. moi dispares.

En todo caso, se porán en marcha metodoloxías que favorezan principalmente a atención individualizada do alumnado e a aplicación de estratexias cooperativas, segundo proceda en cada caso, simplificando tarefas, modificando as organizacións grupais, a utilización das estruturas espacio-temporais, disposición e manexo dos materiais...

Para o alumnado que presenten algún tipo de lesión, alteración de tipo motor, física, orgánica ou psíquica, así como algunha enfermidade de carácter agudo ou crónico, que lle impida a realización das actividades propostas no programa da asignatura de Educación Física e, previa comunicación ao Departamento de Orientación e Xefatura de Estudos, estudiaranse e elaboraránse actividades adaptadas ou alternativas, actividades de reforzo, A.C.I.S., ou calquera outra, que sexa adecuada para a correcta integración do alumno ao grupo de referencia.

As actividades de reforzo e apoio, partirán dun tratamento variado e flexible dos contidos a través dunha selección e adaptación metodolóxica, dos recursos materiais, os agrupamentos sendo estes flexibles, inclusivos e que permitan lograr unha graduación e optatividade dos niveis en base as súas posibilidades e necesidades. Os traspasos de alumnos dun nivel a outro serán constantes permitindo a interacción con diferentes compañeiros e actividades. O non existir a exención en Educación Física, os alumnos con limitacións, xa sexan permanentes ou temporais, participarán no desenvolvemento dos mesmos contidos que os seus compañeiros, a través de propostas adaptadas e accesibles a súas características.

No caso de necesidade de unha adaptación curricular, realizariase basándose nun certificado médico oficial no que se detalle con claridade as características da súa alteración patolóxica.

IX. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE

INDICADORES	VALORACIÓN	PROPOSTA DE MELLORA
Realiza a avaliación inicial ao principio de curso para axustar a programación ao nivel dos estudantes.		
Detecta os coñecementos previos de cada unidade didáctica.		
Revisa, con frecuencia, os traballos propostos na aula e fóra dela.		
Proporciona a información necesaria sobre a resolución das tarefas e como pode melloralas.		
Corrixe e explica de forma habitual os traballos e as actividades dos alumnos e as alumnas, e dá pautas para a mellora das súas aprendizaxes.		
Utiliza suficientes criterios de avaliación que atendan de xeito equilibrado a avaliación dos diferentes contidos.		
Favorece os procesos de autoavaliación .		
Propón novas actividades que faciliten a adquisición de obxectivos cando estes non foron alcanzados suficientemente.		
Propón novas actividades de maior nivel cando os obxectivos foron alcanzados con suficiencia.		
Utiliza diferentes técnicas de avaliación en función dos contidos, o nivel dos estudantes, etc.		
Emprega diferentes medios para informar dos resultados aos estudantes e aos pais.		

X. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR A PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Neste apartado pretendemos promover a reflexión docente e a autoavaliación da realización e o desenvolvemento de programación didáctica. Para iso, ao finalizar cada unidade didáctica propónse unha secuencia de preguntas que permitan ao docente avaliar o funcionamento do programado na aula e establecer estratexias de mellora para a propia unidade.

Utilizaremos unha ferramenta para a avaliación da programación didáctica no seu conxunto; esta realizarase ao final de cada trimestre, para así poder recoller as melloras no seguinte. A devandita ferramenta descríbese a continuación:

ASPECTOS A AVALIAR	A DESTACAR...	A MELLORAR...	PROPOSTAS DE MELLORA PERSOAL
Temporalización das unidades didácticas			
Desenvolvemento dos obxectivos didácticos			
Manexo dos contidos da unidade			
Descritores e desempeños competenciais			
Realización de tarefas			
Estratexias metodolóxicas seleccionadas			
Recursos			
Claridade nos criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe			
Uso de diversas ferramentas de avaliación			
Atención á diversidade			
Interdisciplinariedade			

XI. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAN UTILIZAR

Apuntes elaborados polo propio departamento para o desenvolvemento das unidades didácticas.
Fotocopias de temas de libros de texto específicos de Educación Física.

Outros recursos didácticos.

- Dvd's didácticos.
- Libros de consulta específicos
- Equipo de música, para o desenvolvemento de contidos de ritmo, expresión, actividades artísticas e coreográficas, probas condición física, quecementos...
- Taboleiro e xiz.
- Rotuladores.
- Proxector
- PC portátil con acceso a internet.

Material específico para a práctica:

- Balóns de fútbol, fútbol sala, baloncesto, voleibol, balonmán, rugby, goalball....
- Pelotas de espuma diferentes tamaños e cores.
- Raquetas de bádminton e volantes.
- Sticks e bolas de floorball. Frisbees.
- Colchonetas, quitamedos, trampolín, potro, plinto, cordas, vallas, saltómetro con listón...
- Picas, aros, conos; de diferentes tamaños.
- Redes de bádminton, voleibol, postes.
- Mesas de pinpon, raquetas e pelotas.
- Canastras de baloncesto.
- Porterías de fútbol.
- Petos diferentes cores, antefaces.
- Subiotes e cronómetros.
- Bomba inflar balóns (manual).

Instalacións dispoñibles:

- Campo de fútbol de herba natural ao aire libre con dúas porterías.
- Pista de minibasket ao aire libre con dúas canastras.
- Pavillón cuberto. Con dúas porterías de balonmán/fútbol sala e gradas.
- O ensino desta materia realizarase principalmente no pavillón, nalgúns casos utilizaremos o aula propia do grupo, segundo os contidos que se queiran traballar.

O alumnado precisará o seguinte material individual:

- Roupa ou indumentaria deportiva adecuada.
- Calzado deportivo adecuado.
- Mochila e utensilios de hixiene.
- Libreto para apuntes e realización de actividades escritas, nos casos nos que se solicite, bolígrafo, lapis, goma....

XII. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

Con todos os cursos efectuarase unha saída dun día, para cubrir a unidade didáctica de actividades na natureza, combinaremos sendeirismo e algunha outra actividade (piragüismo, vela, escalada, montar a cabalo...).

Para 1º da ESO faremos unha visita á piscina climatizada de Verín, coa finalidade de coñecela e traballar a natación.

Para 2º ESO organizaremos unha rota en bicicleta de montaña por os arredores da contorna.

Para 3º ESO planeamos a viaxe a neve coa finalidade da toma de contacto co deporte do esquí, pendente de aprobación.

Para 4º da ESO proporemos a realización a pe das últimas etapas do camiño de Santiago, pendente de aprobación.

Os alumnado participará en diferentes actividades dentro Deporte Escolar (XOGADE): cross, pingpong, bádminton, orientación....sempre e cando a situación covid así o permita Ademais dos encontros deportivos lúdicos con outros centros e dos campionatos internos.