

PRESENTACIÓN MATERIA

MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA	CURSO	3º ESO
CURSO ACADÉMICO	2017/2018	PROFESOR	DAMIÁN RÍOS CALVAR

CONTIDOS E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE ASOCIADOS. BLOQUE 1: CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA

Descrición do contido	Estándares de aprendizaxe
B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.	EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
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.	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.
B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.	EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.
B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.
B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	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.
B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.	EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.
B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.	EFB1.3.2. Respecta o contorno e valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.	EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.

B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.	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.
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.
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 contorno non estable.
B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	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.
B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

CONTIDOS E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE ASOCIADOS. BLOQUE 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

Descrición do contido	Estándares de aprendizaxe
B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.
B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.	EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.
B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.	EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.
	EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.

CONTIDOS E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE ASOCIADOS. BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Descrición do contido	Estándares de aprendizaxe
B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.	EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
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.
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.
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.
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 da condición física.
B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.	EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.
B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.	EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.	EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.	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.

B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.	
B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.	

CONTIDOS E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE ASOCIADOS. BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Descrición do contido	Estándares de aprendizaxe
B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.
B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.	EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.
B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.	EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.
B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.	EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.
B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	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.
	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.
	EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.
	EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.



	EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.
--	---

CRITERIOS, ESTRATEXIAS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

O Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece os seguintes criterios de avaliación en Educación Física neste curso:

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física

B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.

B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.

B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.

B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.

B1.5. 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.

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.

Bloque 3. Actividade física e saúde

B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.

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.

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.

B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.

ESTRATEXIAS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Os **procedementos de avaliación** fan referencia á técnica empregada, ao método de avaliación respecto de todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe, aínda que será a avaliación dos alumnos a que terá máis relevancia na nosa programación.

Teremos en conta dous procedementos de avaliación: a **avaliación obxectiva** que consistirá en aplicar os criterios de avaliación e de cualificación para tódolos alumnos, e a **avaliación**



subjectiva que nos levará a considerar nos alumnos as súas capacidades previas e as súas posibilidades motrices.

Realizaremos a avaliación utilizando as dúas técnicas básicas de avaliación: a **observación** que será planificada, sistemática e rexistrada, e que se empregará fundamentalmente para a avaliación dos aprendizaxes procedimentais e actitudinais; e a **avaliación experimental** que utilizaremos para comprobar a adquisición de todo tipo de aprendizaxes, fundamentalmente os relacionados con procedementos e conceptos.

Os **instrumentos de avaliación** son un conxunto de técnicas e documentos que nos facilitan a recollida e procesamento de informacións e datos sobre os aprendizaxes dos alumnos.

Os instrumentos de avaliación que utilizaremos no desenvolvemento das unidades didácticas serán os seguintes: **para a observación**: listas de control, follas de observación diaria, escalas ordinais ou cualitativas, escalas de observación, etc.; e como **instrumentos experimentais**: probas de execución de elaboración propia, traballos teórico-prácticos, probas escritas, etc.

SISTEMAS DE CUALIFICACIÓN

Coa intención de que a avaliación sexa o máis obxectiva posible, con carácter xeral nos criterios de cualificación ponderaremos a adquisición das aprendizaxes conceptuais, procedimentais e actitudinais.

A nota final en cada unha das tres avaliacións será a suma das notas ponderadas de cada un destes contidos sen ter en conta os decimais. Na nota final da avaliación ordinaria de xuño si se terá en conta os decimais, redondeando a partir da sexta décima.

Os **contidos conceptuais** terán unha consideración do 20% na cualificación dos alumnos. A nota será a media entre os traballos obrigatorios propostos e unha proba escrita, que se realizarán cada trimestre. Para os traballos escritos proporcionarase un guión que fixará os contidos a desenvolver e a forma de valoralos. Por ser a materia acumulativa, no segundo trimestre se avaliarán contidos do primeiro e no terceiro trimestre se avaliarán contidos do primeiro e do segundo. Se un alumno non acadar unha nota de, ao menos, “catro” puntos tanto nos traballos obrigatorios coma na proba teórica, se considerará que non superou os contidos mínimos das aprendizaxes conceptuais polo que non poderá superar a materia.

Os **contidos procedimentais** terán unha consideración do 50% na cualificación dos alumnos. A nota será a media de tódalas probas prácticas que se realicen cada trimestre, do caderno diario do alumno, da nota do traballo diario realizado polo alumno, das prácticas avaliadas realizadas en clase e das tarefas propostas na aula virtual. Se un alumno non acadar unha nota de, ao menos, “catro” puntos en cada unha das probas prácticas citadas, se considerará que non superou os contidos mínimos das aprendizaxes procedimentais polo que non poderá superar a materia.

Os **contidos actitudinais** terán unha consideración do 30% na cualificación dos alumnos. A nota será a media da asistencia, a hixiene persoal e a actitude (o cumprimento das normas, o interese, a participación, o esforzo, a vestimenta axeitada, a cooperación, ...). **As faltas de asistencia inxustificadas restarán medio punto** da nota con incidencia neste apartado. **As faltas de puntualidade inxustificadas restarán** da nota con incidencia neste apartado: **unha décima, unha falta de puntualidade, e medio punto, cada tres faltas de puntualidade**. A valoración da hixiene persoal se realizará tódolos días que se realice actividade física, tendo

que, como mínimo, cambiarse a camiseta usada na clase por unha limpa e asearse con auga e xabón; cada día que non se realice a hixiene persoal se restará da nota a parte proporcional correspondente a ese día. A actitude se valorará tódolos días; **cada negativo por ter unha actitude contraria ás normas restará un cuarto de punto** da nota con incidencia neste apartado. **Unha amoestación cun parte de incidencia restará un punto** da nota deste apartado. Se un alumno non acada unha nota de, ao menos, “catro” puntos tanto na asistencia coma na hixiene persoal e na actitude, se considerará que non superou os contidos mínimos das aprendizaxes actitudinais polo que non poderá superar a materia.

Cada falta de asistencia a clase deberá ser debidamente xustificada mediante xustificante médico ou paterno que deberá ser entregado o primeiro día que volva a ter Educación Física despois da ausencia. As faltas de asistencia xustificadas non restarán puntos da nota. Cando un alumno non se presente a unha proba escrita ou práctica, deberá presentar un **xustificante médico** que certifique a non asistencia á proba para poder facérllela noutra data. Se non é así, o alumno suspenderá a avaliación correspondente.

Cando un alumno teña faltas de asistencia, **por causa xustificada**, durante ao menos a metade das sesións dunha unidade didáctica, deberá realizar un traballo teórico-práctico a proposta do profesor sobre aspectos tratados no desenvolvemento de dita unidade didáctica. Este traballo se avaliará como unha das probas dos contidos procedimentais.

Cando un alumno non faga a clase práctica deberá xustificar debidamente o motivo mediante xustificante médico ou paterno. Se non presenta dito xustificante se **restará un cuarto de punto por cada día que non faga a clase práctica** na nota do apartado de asistencia dos contidos actitudinais. Ademais, cando un alumno non faga a clase práctica terá que permanecer na aula e realizar un traballo teórico-práctico proposto polo profesor que consistirá en enumerar e describir tódolos exercicios e tarefas que os seus compañeiros realicen durante a clase práctica e que se entregará ao final da sesión. Este traballo se avaliará dentro do apartado de traballo diario dos contidos procedimentais. Se non presenta dito traballo ao final da sesión **restará un cuarto de punto por cada día que non o entregue** na nota do apartado de asistencia dos contidos actitudinais.

Ademais do exposto no paragrafo anterior, cando un alumno non faga a clase práctica durante ao menos a metade das sesións dunha unidade didáctica ou non poida realizar a proba práctica para valorar os contidos procedimentais desa unidade, deberá xustificar obrigatoriamente o motivo mediante un **certificado médico oficial** no que se especifique as actividades físicas que non pode desenvolver e terá que realizar un traballo teórico-práctico a proposta do profesor sobre aspectos tratados no desenvolvemento de dita unidade didáctica. Este traballo se avaliará como unha das probas dos contidos procedimentais. **Se non presenta dito certificado non terá dereito a ser avaliado segundo as medidas de atención á diversidade expostas neste documento** e por tanto non poderá superar a materia ao non acadar os contidos mínimos da mesma.

Cando un alumno asista a clase sen a roupa e/ou o calzado axeitados perderá o dereito a realizar a sesión práctica coas seguintes penalizacións na nota segundo o exposto anteriormente nos apartados de traballo diario, realización da parte práctica da clase, hixiene persoal, actitude, ...

Para superar positivamente cada trimestre o alumno terá que obter, ao menos, unha cualificación de “cinco” puntos na suma das notas ponderadas obtidas nos contidos conceptuais, procedimentais e actitudinais. Pero, a nota en cada un dos contidos mencionados deberá ser, ao menos, de “catro” puntos para poder superar o trimestre. Naqueles casos nos que isto non suceda, adoptaranse as medidas correspondentes e realizaranse as probas de



recuperación oportunas, asignándoselles tarefas teórico-prácticas que lles faciliten a recuperación da materia.

A cualificación de cada trimestre se calculará sumando os puntos acadados en cada unha das notas ponderadas obtidas nos contidos conceptuais, procedimentais e actitudinais. O seu valor será o número enteiro acadado polo alumno **sen considerar os decimais**.

A nota final ordinaria de xuño será a media aritmética das notas acadadas nos tres trimestres **tendo en conta os decimais** e redondeando cara arriba a partir de 0,5 puntos, sempre que a nota mínima en cada un dos trimestres fora de cinco puntos.

PROGRAMA DE REFORZO E RECUPERACIÓN DE MATERIAS

Cando un alumno non acade os obxectivos mínimos nunha avaliación, adoptaranse as medidas correspondentes e realizaranse as probas de recuperación oportunas, asignándoselle tarefas teórico-prácticas que lle faciliten a recuperación da materia.

AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA SETEMBRO

Os alumnos avaliados negativamente ao finalizar o proceso de avaliación ordinario, gozarán da convocatoria que lles ofrece a lexislación vixente, por medio da cal poderán superar a materia na proba extraordinaria que se realizará nos primeiros días de setembro segundo o calendario que deberá fixar a xefatura de estudos do centro.

Esta proba constará de dúas partes: unha **parte teórica** e unha **parte práctica**. A **parte teórica**, que supón o 60% da nota final, consistirá nun exame de preguntas cortas sobre contidos conceptuais e sobre descrições de elementos técnicos e progresións de habilidades técnicas, tácticas, etc. vistas durante o curso, e na presentación do caderno de clase e dos traballos teóricos propostos polo profesor ao longo do curso. A **parte práctica**, que supón o 40% da nota final, consistirá na realización práctica dun conxunto de probas para a avaliación dos contidos mínimos procedimentais do curso. Para a realización da parte práctica da proba o alumno deberá asistir coa roupa e o calzado axeitados.

Cando un alumno non poida realizar a parte práctica da proba, deberá xustificar **obrigatoriamente** o motivo mediante un **certificado médico oficial** no que se especifique as actividades físicas que non pode desenvolver e terá que presentar obrigatoriamente os traballos teórico-prácticos propostos polo profesor sobre o contidos procedimentais desenvolvidos ao longo do curso. Estes traballos se avaliarán dentro da parte práctica da proba. **Se non presenta dito certificado non poderá superar a materia ao non acadar os contidos mínimos da mesma.**

Para superar positivamente a proba extraordinaria de setembro o alumno terá que obter, ao menos, unha cualificación de “cinco” puntos tanto na parte teórica como na práctica. A nota final da proba extraordinaria de setembro será a suma das notas ponderadas da parte teórica e da parte práctica sen ter en conta os decimais.

PROMOCIÓN

Para superar positivamente a materia de Educación Física ao finalizar o proceso de avaliación ordinario de xuño o alumno deberá obter, ao menos unha cualificación de “cinco” puntos na media nas notas obtidas en cada trimestre. A nota en cada trimestre deberá ser, ao menos, de “cinco” puntos para poder superar a materia.

Os alumnos avaliados negativamente ao finalizar o proceso de avaliación ordinario, gozarán da convocatoria que lles ofrece a lexislación vixente, por medio da cal poderán superar a materia na proba extraordinaria que se realizará nos primeiros días de setembro segundo o calendario que deberá fixar a xefatura de estudos do centro.

Para superar positivamente a materia de Educación Física na proba extraordinaria de setembro o alumno terá que obter, ao menos, unha cualificación de “cinco” puntos tanto na parte teórica como na práctica da proba extraordinaria. A nota final da proba extraordinaria de setembro será a suma das notas ponderadas da parte teórica e da parte práctica sen ter en conta os decimais.

Modelo acorde ao artigo 21 do capítulo IV relativo a avaliacións, promoción e titulación 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.