



**PRESENTACIÓN MATERIA**

|                        |                         |                 |                                    |
|------------------------|-------------------------|-----------------|------------------------------------|
| <b>MATERIA</b>         | <b>EDUCACIÓN FÍSICA</b> | <b>CURSO</b>    | <b>4º ESO</b>                      |
| <b>CURSO ACADÉMICO</b> | <b>2022-2023</b>        | <b>PROFESOR</b> | <b>JUAN CARLOS UREÑA FERNÁNDEZ</b> |

**CONTIDOS ACTUAIS E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE ASOCIADOS. BLOQUE 2**

| Descrición do contido  | Estándares de aprendizaxe   |
|--|---|
| <b>UD 1 MELLORAMOS A CONDICIÓ FÍSICA</b>   |   |
| Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar. | Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.   |
| Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.  | 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<br>Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz. |
| Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.             | Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.   |
| Actividade física e saúde.   | Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.   |
| Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.                       | Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.   |
| Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.   | Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.<br>Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha  |

|   |  |
|---|--|
|   | orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.   |
| Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.  | Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.  |
| <b>UD 2 ATLETISMO II</b>  |  |
| Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.  | Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza<br>Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.   |
| Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas   | Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas  |
| Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural  | Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.  |
| Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos           | Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.   |
| Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.  | Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.  |
| <b>UD 3 BÁDMINTON</b>   |  |
| Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar. | Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.  |
| Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.  | Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.   |
| Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.   | Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.   |
| Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.  | Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.  |
| Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.                             | Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.<br>Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.<br>Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación. |



|   |   |
|---|---|
| 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. | Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.<br>Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.   |
| <b>UD 4 EXPRESIÓN CORPORAL</b>  |   |
| Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.  | Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.  |
| Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.  | Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.   |
| Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.  | Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.<br>Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.   |
| <b>UD 5 DEPORTES DE EQUIPO</b>  |   |
| Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.  | Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.  |
| Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.   | Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.  |
| Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.  | Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.   |
| Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.                            | Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.   |
| Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.   | Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.<br>Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado<br>Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación. |
| Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos   | Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na   |

|  |  |
|--|--|
| deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.<br>Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.   | práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas<br>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. |
| 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.  | Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.<br>Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.  |
| <b>UD 6 XOGOS POPULARES</b>  |  |
| Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.  | Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.   |
| Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.   | Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.   |
| Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.  | Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.  |
| Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.<br>Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. | 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.  |
| 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.  | Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.<br>Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.  |

### CRITERIOS, ESTRATEXIAS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN



## PROCEDIMENTO DE AVALIACIÓN CONTINUA

### a Con que temporalización se farán probas escritas?

Unha proba teórica por ano, que poderá ser substituída por traballos monográficos ou fichas de traballos. En caso de perda de dereito a avaliación continúa realizarase un exame de toda a materia en xuño. Se fará unha proba práctica ó finalizar cada unidade didáctica

### b Como se cualificarán as probas, traballos individuais ou colectivos, traballos na libreta, observación. Ponderación, redondeo,...

A observación: para contidos de carácter actitudinal recollidos na libreta de rexistro do profesor, mediante positivos ou negativos. Neste apartado partírase cunha nota máxima (5 puntos en 1º de ESO, 4 en 2º de ESO, 3 en segundo ciclo de ESO e, 2 en 1º de Bacharelato) que irá restándose según os negativos acumulados en cada trimestre. Unha anotación na planilla de observación actitudinal, vai supor un 0.25 si é unha falta leve (faltas de puntualidade sen xustificar; non traer a roupa ou calzado adecuado, interromper a explicación do profesor ou o ritmo da clase reiteradamente, etc.); 0.5 si corresponde a unha falta grave (falta de asistencia sen xustificar, comer ou beber en clase sen permiso do profesor, non entregar a memoria de clase si está lesionado, exento de práctica ou apartado da propia clase, etc.) ou 1 punto menos si se trata de una falta moi grave (romper o material por uso indebido, faltas de respecto, agresións ós compañeiros ou ó profesor ou utilización de palabras malsoantes, etc.).

- Contidos de carácter conceptual: se avalían a través de probas escritas ou orais, traballos ou fichas de traballo que Terán, como máximo unha valoración de 1 punto en 1º ciclo de ESO, 2 no 2º ciclo e, 3 en 1º de Bacharelato.
- A parte procedimental avaliarase mediante probas prácticas en cada trimestre que sumarán un máximo de 5 puntos en todos os cursos agás en 1º de ESO que será de 4.

As probas tanto teóricas como prácticas califícanse de 0 a 10.

**c Como se fai a media de cada unha das avaliacións? Ponderación, redondeo,...**

| Porcentaxes de cualificación | 1º ESO | 2ºESO | 3ºESO | 4ºESO | 1ºBACH |
|------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| Contidosconceptuais          | 10%    | 10%   | 20%   | 20%   | 30%    |
| Contidosprocedimentais       | 40%    | 50%   | 50%   | 50%   | 50%    |
| Contidosactitudinais         | 50%    | 40%   | 30%   | 30%   | 20%    |

Será necesario alcanzar o grao mínimo de consecución de cada tipo de contido para poder facer media. En todo caso, unha nota mínima de 3 sobre 10 en cada apartado.

**d Que aspectos se van a valorar dentro da observación do traballo de aula?**

Participación activa, motivación cara a materia, colaboración con compañeiros/as, responsabilidade na utilización do material e no desenvolvemento da actividade práctica sin riscos para a saúde propia e allea, asistencia e puntualidade, vestimenta apropiada, hábitos de aseo, atención ás explicacións do profesor, respecto polos/as compañeiros/as, participación en actividades complementarias e extraescolares, colaboración narecollida e colocación do material e, calquera outro aspecto que teña que ver cun comportamento axeitado e respecto polas regras establecidas.

**e Como se recupera unha proba non superada?**

En caso de necesidade de recuperación de algunha proba teórica non superada, se introducirán preguntas de dita proba na proba seguinte; si a proba non superada é práctica, o alumno poderá repetila ó longo da avaliación seguinte nun horario determinado entre profesor e alumno.

**f Como se recupera unha avaliación non superada?**



En caso de non superar unha avaliación, o carácter continuo da materia, permite a súa recuperación nas posteriores avaliación, aínda que en ningún caso se fará media coa avaliación suspensa si a nota é menos de un 3. Si a avaliación non superada é a terceira, se realizará unha proba final antes de que termine o curso.

### PROCEDIMENTO DE AVALIACIÓN FINAL

#### a Quen debe ir a avaliación final?

Aqueles alumnos que non acudiran regularmente a clase e perderan o dereito á avaliación continúa

#### b En que consistirá a proba?

Nun exame práctico, con probas das distintas unidades didácticas vistas ó longo do curso. En un examen teórico sobre los aspectos más importantes del curso, que constará de 10 preguntas con un valor de 1 punto cada unha.

#### c Que estándares se van a avaliar? Avaliación pendentes, todos, ...?

Un compendio de los estándares mínimos exigibles de cada UD

#### d Como se elabora a cualificación final. Ponderación, redondeos, ...?

| Porcentaxes de cualificación | 1º ESO | 2º ESO  | 3º ESO | 4º ESO | 1º BACH |
|------------------------------|--------|---------|--------|--------|---------|
| Contidos conceptuais         | 10%    | 10% 20% | 20%    | 30%    |         |
| Contidos procedimentais      | 40%    | 50%     | 50%    | 50%    |         |

|                       |     |     |     |     |     |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Contidos actitudinais | 50% | 40% | 30% | 30% | 20% |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|

O resultado terá que ser igual ou superior a 5 para aprobar.

### PROCEDIMIENTO DE AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA

#### a Que tipo de proba se vai aplicar, número de preguntas, valoración de cada unha delas, ... ?

Proba teórica dos contidos vistos ó longo do curso, mediante apuntes concretos ou explicacións do docente. Esta parte ten un valor de 40% da nota. A proba constará de 10 preguntas que terán un valor de 1 punto cada unha.

Probas ou test prácticos: test das diferentes habilidades ou destreza, así como acondicionamento físico, traballadas ó longo do curso. Esta parte terá unha valoración do 60% de la nota.

Traballo escrito: se pode solicitar a elaboración dun traballo, a entregar na data da proba extraordinaria, que pode substituír a unha ou dúas probas anteriores, que terá una validez entre o 50%-100% do valor da nota de dita proba.

### PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DE PENDENTES

#### a Como se fai o seguimento: clases de recuperación, traballos, reunións de seguimento, etc.?

Se o alumno aproba o curso no que se atopa ese ano, automaticamente aprobará o curso que teña pendente. No caso en que non aprobe o curso no que se atopa ese ano, a avaliación consistirá nun exame práctico e nun teórico, que versará sobre as unidades didácticas vistas no curso que ten pendente.

No caso en que o alumno aprobe a materia do curso no que se atopa ese ano, a materia pendente terá unha cualificación de 5. No caso en que o alumno non aprobe a materia do curso no que se atopa





ese ano, a cualificación será resultado de sumar a nota da parte práctica + a nota da parte teórica e dividir entre 2.

## METODOLOXÍA

- Presencial

Os principios metodolóxicos xerais constitúen a fonte pedagóxica da programación. A idea fundamental que sustenta estes principios é que o alumno é o principal artífice do seu propio aprendizaxe e que o profesor convértese en mediador ou guía neste proceso, permitindo establecer relacións entre os coñecementos e experiencias previas e os novos contidos. Non existe unha metodoloxía única e válida para todas as situacións, polo tanto, nós utilizaremos aquela que nos axude a alcanzar a progresiva autonomía e educación integral do alumno como obxectivo de final de etapa. Para isto, nos baseamos nos principios que establece o currículo, destacando que o alumno realice aprendizaxes significativos por si, é dicir, que aprenda a aprender. Como técnica de ensinanza empregaremos: a instrución directa naquelas unidades nas que o aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz, e a técnica mediante a busca nas unidades didácticas que nos interese que o alumno desenvolva os procesos dedutivos e de enriquecemento. En canto ao estilo de ensinanza empregaremos aquel máis axeitado a cada situación desde os máis directivos como o mando directo modificado, ata os máis produtivos e creativos como o descubrimento guiado. Como estratexiana práctica utilizaremos tarefas globais sempre que sexa posible e acudiremos ás analíticas cando sexa necesario en función da natureza do



traballo a realizar. Propórase traballar por proxectos e dependendo da resposta do alumnado variaraseounon ese método.

- **Semipresencial**

No centro adoptáronse as medidas para optar polo ensino presencial. O suposto que se contempla é que parte do alumnado non poda asistir a clases por estar confinado. O procedemento a seguir con este alumnado é o mesmo que no suposto de clases non presenciais.

- **Non presencial**

Co alumnado que non poda asistir ao centro por estar confinado o ensino será non presencial. O procedemento será o seguinte. O profesor indicará na aula virtual e/ou googleclassroom ou por correo electrónico as actividades a realizar, explicacións de contidos, correccións de exercicios,... Tamén será a canle de contacto para resolver dúbidas e planificar videoconferencias (Zoom ou Webex).

No caso de alumnado que non dispoña de medios telemáticos a información se lle comunicará por correo postal.





**XUNTA DE GALICIA**

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADE  
E FORMACIÓN PROFESIONAL

---

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.

MD85AUL02 Data: 01-09-2018 Rev.1