



# Programación didáctica do Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA Curso 2009 —2010 IES As Telleiras

Membros do departamento:	Sinaturas:
(Xefe do departamento): Ángeles Vidal Rodríguez	
Ángeles Álvarez Robles	

Índice:

<b><u>1.- Educación Física.....</u></b>	<b><u>4</u></b>
<b><u>1.1. Competencias Básicas.....</u></b>	<b><u>5</u></b>
<b><u>1.2. 1º ESO.....</u></b>	<b><u>6</u></b>
1.2.1. Obxectivos.....	6
1.2.2. Contidos.....	7
1.2.2.1 Competencias Básicas por tema:.....	9
1.2.3. Contidos mínimos.....	10
1.2.4. Criterios de avaliación.....	10
1.2.5. Metodoloxía didáctica.....	11
1.2.6. Procedemento de avaliación.....	12
1.2.7. Actividades de recuperación.....	14
1.2.8. Contribución ao Proxecto Lector.....	14
1.2.9. Materiais e recursos didácticos.....	14
1.2.10. Actividades complementarias e extraescolares.....	15
1.2.11. Medidas de atención á diversidade.....	15
<b><u>1.3. 2º ESO.....</u></b>	<b><u>17</u></b>
1.3.1. Obxectivos.....	17
1.3.2. Contidos.....	17
1.3.2.1 Competencias Básicas por tema:.....	19
1.3.3. Contidos mínimos.....	20
1.3.4. Criterio de avaliación.....	20
1.3.5. Metodoloxía didáctica.....	20
1.3.6. Procedemento de avaliación.....	21
1.3.7. Actividades de recuperación.....	23
1.3.8. Contribución ao Proxecto Lector.....	23
1.3.9. Materiais e recursos didácticos.....	23
1.3.10. Actividades complementarias e extraescolares.....	23
1.3.11. Medidas de atención á diversidade.....	23
<b><u>1.4. 3º ESO.....</u></b>	<b><u>24</u></b>
1.4.1. Obxectivos.....	24
1.4.2. Contidos.....	24
1.4.2.1 Competencias Básicas por tema:.....	27
1.4.3. Contidos mínimos.....	28
1.4.4. Criterios de avaliación.....	28
1.4.5. Metodoloxía didáctica.....	28
1.4.6. Procedemento de avaliación.....	29
1.4.7. Actividades de recuperación.....	31
1.4.8. Contribución ao Proxecto Lector.....	31
1.4.9. Materiais e recursos didácticos.....	32
1.4.10. Actividades complementarias e extraescolares.....	32
1.4.11. Medidas de atención á diversidade.....	32
<b><u>1.5. 4º ESO.....</u></b>	<b><u>33</u></b>
1.5.1. Obxectivos.....	33
1.5.2. Contidos.....	33
1.5.2.1 Competencias Básicas por tema:.....	36
1.5.3. Contidos mínimos.....	37
1.5.4. Criterio de avaliación.....	37
1.5.5. Metodoloxía didáctica.....	37

<u>1.5.6. Procedemento de avaliación.....</u>	<u>38</u>
<u>1.5.7. Actividades de recuperación.....</u>	<u>40</u>
<u>1.5.8. Contribución ao Proxecto Lector.....</u>	<u>40</u>
<u>1.5.9. Materiais e recursos didácticos.....</u>	<u>40</u>
<u>1.5.10. Actividades complementarias e extraescolares.....</u>	<u>41</u>
<u>1.5.11. Medidas de atención á diversidade.....</u>	<u>41</u>
<b><u>1.6. 1º bacharelato.....</u></b>	<b><u>42</u></b>
<u>1.6.1. Obxectivos.....</u>	<u>42</u>
<u>1.6.2. Contidos.....</u>	<u>43</u>
<u>1.6.3. Contidos mínimos.....</u>	<u>44</u>
<u>1.6.4. Criterio de avaliación.....</u>	<u>45</u>
<u>1.6.5. Metodoloxía didáctica.....</u>	<u>45</u>
<u>1.6.6. Procedemento de avaliación.....</u>	<u>46</u>
<u>1.6.7. Actividades de recuperación.....</u>	<u>47</u>
<u>1.6.8. Materiais e recursos didácticos.....</u>	<u>47</u>
<u>1.6.9. Actividades complementarias e extraescolares.....</u>	<u>47</u>
<u>1.6.10. Medidas de atención á diversidade.....</u>	<u>48</u>

## 1.-Educación Física

A Educación Secundaria Obrigatoria contribuirá a desenvolver no alumnado as capacidades que lles permitan conseguir os seguintes OBXECTIVOS XERAIS DE ETAPA:

- A) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás outras persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e grupos, exercitarse no diálogo afianzando os dereitos humanos como valores comúns dunha sociedade plural e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.
- B) 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 os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres.
- D) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas outras persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo, os comportamentos sexistas e resolver pacificamente os conflitos.
- E) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes da información para, con sentido crítico, adquirir novos coñecementos. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.
- F) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado que se estrutura en distintas disciplinas, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas nos 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 complexos, e iniciarse no coñecemento, a lectura e o estudo da literatura.
- I) Comprender e expresarse en máis dunha lingua estranxeira de maneira apropiada.
- J) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e a historia propia e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural, coñecer mulleres e homes que realizaron achegas importantes á cultura e sociedade galega ou a outras culturas do mundo.
- K) Coñecer o corpo humano e o seu funcionamento, aceptar o propio e o das outras persoas, aprender a coidalo, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos do 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 ambiente, contribuíndo á súa conservación e mellora.
- L) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das distintas manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.
- M) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e 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.
- N) Coñecer e valorar a importancia do uso do noso idioma como elemento fundamental para o mantemento da nosa identidade.

E tamén os seguintes OBXECTIVOS DE ÁREA:

- 1. Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva.

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

## **1.1. Competencias Básicas**

---

### 1. COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:

1.1 Dominar e utilizar adecuadamente as expresións e o vocabulario específico manexado nos xogos, danzas, deportes, ...

1.2 Usar o corpo como factor básico da linguaxe para expresar accións ou sensacións (linguaxe corporal ou xestual).

### 2. COMPETENCIA MATEMÁTICA:

2.1 Controlar o tempo e o ritmo en función das distancias, tomar pulsacións e regular o esforzo nas actividades.

2.2 Utilizar o ritmo, o espazo e o tempo según as frases musicais.

### 3. COMPETENCIA NO COÑECEMENTO E A INTERACCIÓN CO MUNDO FÍSICO:

3.1 Afrontar e superar retos motores na aula e na vida cotiá.

3.2 Valorar a actividade física como indispensable para a saúde.

3.3 Adquirir hábitos saudables.

3.4 Manter a condición física dentro dos límites saudables.

3.5 Utilizar de forma responsable o medio natural.

3.6 Percibir o propio corpo e o espazo físico que o rodea.

3.7 Contemplar a actividade física como alternativa de ocupación do tempo libre.

### 4. TRATAMENTO DA INFORMACIÓN E COMPETENCIA DIXITAL:

4.1 Buscar información sobre calquera tipo de proposta deportiva.

### 5. COMPETENCIA SOCIAL E CIDADÁ:

5.1 Desenvolver o traballo en equipo, as relacións cos demais e a cooperación.

5.2 Aceptar e valorar as diferenzas e limitacións propias e dos demais.

5.3 Asumir as regras e normas establecidas polo grupo.

5.4 Desenvolver a autoestima, a tolerancia e o respecto a través do exercicio físico.

5.5 Aprender a resolver posibles conflitos na competición por medio da negociación e do diálogo.

#### 6. COMPETENCIA CULTURAL E ARTÍSTICA:

6.1 Comprender e valorar a riqueza cultural mediante a práctica de xogos tradicionais, deportes e danzas.

6.2 Utilizar de forma creativa as posibilidades e recursos do corpo e do movemento.

6.3 Analizar e reflexionar sobre condutas contrarias como a violencia no deporte.

#### 7. COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER:

7.1 Desenvolver habilidades para o traballo en equipo.

7.2 Adquirir aprendizaxes técnicos, estratexias e tácticas útiles para as distintas actividades deportivas.

7.3 Ser capaz de regular o aprendizaxe da actividade física.

7.4 Aprender a estruturar e organizar a práctica de actividade física no seu tempo libre.

7.5 Planificar as actividades físicas a partir dun proceso de experimentación.

#### 8. AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSOAL:

8.1 Moverse no espazo físico, orientarse e resolver problemas motores.

8.2 Interaccionar con outras persoas e co medio a partir da motricidade de cada quen.

8.3 Anticipar, percibir decidir, relacionar, executar e reflexionar sobre as súas actuacións motrices e transferilo a outros espazos persoais de recreación e tempo libre.

8.4 Cooperar e participar nas actividades físicas propostas na aula e fóra dela.

8.5 Responsabilizarse da aplicación das regras e normas establecidas.

## 1.2.1° ESO

---

### 1.2.1. Obxectivos.

O alumno ao remate do curso será capaz de:

- Entender e valorar a importancia da práctica habitual de exercicio físico e identificar consecuencias negativas e positivas que poden darse na práctica do mesmo, así como manter un nivel mínimo de práctica activa durante as sesións de Educación Física.
- Coñecer a importancia do quecemento como requisito para a práctica eficaz dunha actividade física e identificar e practicar exercicios para a realización dun quecemento xeral.
- Coñecer que é a condición física e practicar diferentes exercicios para o seu acondicionamento; recoñecer as capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde: forza, resistencia e flexibilidade.
- Utilizar a frecuencia cardíaca como indicador da intensidade do exercicio.
- Recoñecer as posibilidades que ofrecen outros entornos diferentes aos habituais para a práctica de actividade física e iniciarse en actividades deportivas propias do medio natural, sendo conscientes da importancia da conservación do mesmo.
- Participar de forma activa no desenvolvemento das actividades mostrando interese, actuando con deportividade e respectando as normas e resultados dos xogos.
- Adquirir técnicas básicas e utilizar estratexias nos diferentes deportes practicados en situacións específicas.

- Diferenciar entre xogo e deporte e saber identificar situacións de competición e de colaboración nas actividades propostas; coñecer diferentes manifestacións lúdico-deportivas propias da nosa comunidade.
- Coñecer e aceptar as regras básicas para o desenvolvemento das diferentes actividades propostas, así como as normas básicas de seguridade e hixiene durante a práctica de calquera actividade física ou deportiva.

### 1.2.2.Contidos

Faranse as seguintes unidades didácticas para o primeiro curso da E.S.O.:

- Condición física.
- Deportes: Atletismo, Baloncesto e Hockey sala.
- Xogos Populares.
- Actividades no medio natural.

Coa seguinte temporalización:

MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA
SET	1	¿Estou en forma?	XAN	1	Baloncesto I	ABR	1	Hockey sala I
	2			2			2	
				3			3	
OUT	3	Póñome en forma I	FEB	4	Xogo como os meus avós	MAI	4	Na procura do tesouro
	4			5			5	
	5			6			6	
	6			7			7	
NOV	7	Corro, salto e lanzo I	MAR	8		XUN	8	
	8			9			9	
	9			10			10	
DEC	10						11	
	11							
	12							
	13							

Os **contidos conceptuais, procedementais e actitudinais** que se desenvolverán son os seguintes:

CONTIDOS CONCEPTUAIS	CONTIDOS PROCEDIMENTAIS	CONTIDOS ACTITUDINAIS
O quecemento e a súa importancia: concepto, fases e efectos. Recopilación de exercicios e actividades de quecementos xerais.	Realización práctica de quecementos xerais, destacando fases e efectos.	Valoración do quecemento para prever lesións.
Significado de Condición Física e coñecemento e identificación das capacidades físicas básicas da Resistencia, a Flexibilidade e a forza.	Exercitación e desenvolvemento das capacidades físicas relacionadas coa saúde utilizando métodos básicos de adestramento da resistencia aeróbica da flexibilidade e da forza.	Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a melloralas mediante un traballo adecuado. Responsabilidade no mantemento e mellora da condición física en función das propias posibilidades como medio para mellorar a saúde.

A frecuencia cardíaca como indicador de esforzo.	Toma de pulsacións para o control do ritmo cardíaco como indicador do esforzo realizado.	Valorar a importancia da FC como indicador da intensidade do esforzo.
Coñecemento e diferenciación das características dos deportes individuais.	Execución de xestos técnicos básicos do Atletismo (carreiras, saltos e lanzamentos).	Comportamento tolerante cos compañeiros que non teñen o mesmo nivel de destrezas.
Coñecemento de aspectos básicos comúns para a iniciación aos deportes de equipo e progresión na aprendizaxe técnico-táctica e regulamentaria do Baloncesto e do Hockey.;	Posta en práctica de exercicios básicos comúns para a iniciación aos deportes de equipo e iniciación na aprendizaxe técnico-táctica e regulamentaria do Baloncesto e o Hockey, incidindo no 1º e 2º principio táctico en ataque e defensa.	Aceptación e respecto das normas e regulamentos. Aceptación das diferenzas individuais e respecto ante a execución dos demais.
Identificación de diferentes xogos populares de Galicia, incidindo nas regras básicas de xogo.	Execución de xogos populares de lanzamento de Galicia, incidindo nas regras básicas.	Valoración dos xogos autóctonos como parte do patrimonio da nosa Comunidade.
Coñecemento de aspectos básicos para desenvolver actividades no medio natural: sinais, planos, escalas, xogos de exploración.	Exercicios de iniciación á práctica da orientación.	Valoración do medio natural como medio para a realización de actividade física e concienciación para a súa correcta utilización e conservación.
Normas básicas de precaución e seguridade: vestimenta adecuada (na clase e nas posibles saídas), postura, hidratación.	Realización de exercicios ximnásticos adoptando unha posición correcta do corpo durante todo o movemento.	Aceptación das normas de seguridade con respecto ao material e aos compañeiros.

1.2.2.1 Competencias Básicas por tema:

		<b>UNIDADES DIDÁCTICAS</b>			
		<b>CONDICIÓN FÍSICA</b>	<b>DEPORTES</b>	<b>XOGOS POPULARES</b>	<b>ACTIVIDADES NA NATUREZA</b>
<b>C O M P E T E N C I A S</b>	<b>1. LINGÜÍSTICA</b>	1.1	1.1		
	<b>2. MATEMÁTICA</b>	2.1			
	<b>3. INTERACCIÓN CO MUNDO FÍSICO</b>	3.3, 3.4	3.7	3.7	3.5, 36
	<b>4. DIXITAL</b>				
	<b>5. SOCIAL E CIDADÁ</b>		5.1, 5.2,5.3		5.1
	<b>6. CULTURAL E ARTÍSTICA</b>		6.1, 6.3	6.1	
	<b>7. APRENDER A APRENDER</b>	7.3	7.1, 7.2		7.1
	<b>8. INICIATIVA PERSOAL</b>	8.1	8.1, 8.2, 8.3, 8.4,8.5	8.5	8.1

### **1.2.3.Contidos mínimos**

- O quecemento e a súa importancia: concepto, fases e efectos. Coñecemento de exercicios e actividades de quecementos xerais.
- Significado de Condición Física e coñecemento e identificación das capacidades físicas básicas da Resistencia, a Flexibilidade e a forza; exercitación e desenvolvemento das capacidades físicas relacionadas coa saúde utilizando métodos básicos de adestramento.
- Toma de pulsacións para o control do ritmo cardíaco como indicador do esforzo realizado.
- Execución de xestos técnicos básicos do Atletismo (carreiras, saltos e lanzamentos).
- Coñecemento de aspectos básicos comúns para a iniciación aos deportes de equipo e progresión na aprendizaxe técnico-táctica e regulamentaria do Baloncesto e do Hockey ; posta en práctica de aspectos básicos comúns para a iniciación aos deportes de equipo e iniciación na aprendizaxe técnico-táctica e regulamentaria do Baloncesto e o Hockey, incidindo no 1º e 2º principio táctico en ataque e defensa; aceptación e respecto das normas e regulamentos.
- Execución de xogos populares de lanzamento de Galicia, incidindo nas regras básicas.
- Coñecemento de aspectos básicos para desenvolver actividades no medio natural: sinais, planos, escalas, xogos de exploración.
- Normas básicas de precaución e seguridade: vestimenta adecuada (na clase e nas posibles saídas), postura, hidratación; normas de seguridade con respecto ao material e aos compañeiros.

### **1.2.4.Criterios de avaliación**

Relacionados cos contidos de condición física e saúde:

- 1.Recompilar actividades, xogos, estiramientos e exercicios de mobilidade articular apropiados para o quecemento e realizados na clase.
- 2.Identificar os hábitos hixiénicos e posturais saudables relacionados coa actividade física e coa vida cotiá.
- 3.Incrementar as capacidades físicas relacionadas coa saúde, traballadas durante o curso, con respecto ao seu nivel inicial.

Relacionados cos contidos de xogos e deportes:

- 4.Mellorar a execución dos aspectos técnicos fundamentais dun deporte individual, aceptando o nivel alcanzado.
- 5.Realizar a acción motriz oportuna en función da fase de xogo que se desenvolva, ataque ou defensa, no xogo ou deporte colectivo proposto.
- 6.Resolver desafíos físicos de forma cooperativa.
- 7.Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.

Relacionados cos contidos de actividades na natureza:

- 8.Seguir as indicacións dos sinais de rastrexo propias do sendeirismo nun percorrido polo centro ou as súas inmediacións, resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario.

### **1.2.5.Metodoloxía didáctica**

Actualmente a aprendizaxe concíbese como un proceso de construción do propio alumno/a, onde se supón a cada individuo como participante activo na reconstrución de esquemas anteriores para integrar neles de xeito significativo as novas adquisicións e onde o docente se encarga de presentar o coñecemento de forma que poida ser captado. Para iso é necesario tomar

unha serie de decisións sobre diferentes aspectos: a organización de espazos, materiais, decisións que debe tomar o alumno/a... tendo en conta as necesidades e características destes.

Na presente programación téndese máis ao enfoque da escola nova, formulando unidades didácticas nas que a aprendizaxe por descubrimento (o alumno/a aprende por si mesmo antes de incorporar a aprendizaxe á estrutura cognitiva) e a aprendizaxe significativa (relaciónase unha nova información con aspectos xa existentes) son máis relevantes. En todas as unidades didácticas faise unha valoración dos coñecementos previos dos alumnos/ás para unha correcta formulación de tarefas e progresións, de maneira que se teñan en conta experiencias previas sobre as que construír novas aprendizaxes.

**Recursos metodolóxicos:** Onde diferenciaremos entre as estratexias seguidas na práctica, tamén chamadas técnicas de ensino, e a forma de organizar a clase, que se identifica cos estilos de ensino.

Con respecto ás estratexias na práctica procurarase utilizar a máis adecuada en cada momento, atendendo ao contido proposto, obxectivo buscado, experiencia e coñecementos previos dos alumnos/ás... polo que se utilizarán tanto estratexias analíticas, como intermedias e globais.

- Estratexias analíticas: en aprendizaxes onde a execución técnica é esencial (carreira de valla); con habilidades específicas complexas (lanzamento de xavelina); cando se presentan dificultades na aprendizaxe e desenvolvemento das tarefas...
- Estratexias intermedias: cando é necesario modificar as condicións da práctica para que a execución se vexa facilitada (reducir número de regras, dimensións,...); na aprendizaxe de habilidades e técnicas complexas e con tarefas de alto nivel de organización, cando se necesita focalizar a atención nun aspecto importante da aprendizaxe ou práctica...
- Estratexias globais: para a aplicación de elementos técnicos, habilidades e estratexias en situacións reais (o bote, o pase de baloncesto xogando); na aprendizaxe de contidos relacionados coa expresión corporal e actividades no medio natural...

Se temos en conta os estilos de ensino debemos ter presente que en cada un deles hai unhas variables fundamentais que se deben controlar: as decisións previas á clase, as decisións durante a execución e as decisións sobre a avaliación. De forma xeral podemos dicir que cada estilo vai incidir de forma diferente nos ámbitos da conducta (cognitivo, afectivo, motor) e que uns se basean en reproducir o coñecido e outros buscan a produción de respostas.

Utilizaremos varios estilos:

- Mando directo: cando é necesaria unha organización da clase moi estereotipada; con contidos que teñan certo risco e sexa necesario un control do grupo; na aprendizaxe de habilidades específicas e técnicas nas que o rendemento motor é importante...
- Asignación de tarefas e grupos de nivel: cando buscamos execucións máis libres por parte de o alumno/a, se se formulan sesións e tarefas con diferentes graos de dificultade, progresións; en sesións e con contidos onde o proceso cobra máis relevancia que o resultado.
- Estilo recíproco e grupos reducidos: en actividades onde non só é importante a execución, senón a actividade como espectador ou observador; se queremos fomentar certa responsabilidade individual...
- Descubrimento guiado e resolución de problemas: en actividades onde a creatividade é importante, cando buscamos aprendizaxes onde o mecanismo de percepción e decisión é importante, para favorecer a exploración, o descubrimento, a participación individual con grande grao de liberdade por parte dos alumnos/as.

### 1.2.6.Procedemento de avaliación

De forma xeral, nas unidades didácticas que se presentan nesta programación, realízase unha *avaliación inicial*, unha *formativa* e unha *final*, que valorarán tanto aspectos motores como cognitivos e afectivos.

Común a todas as unidades didácticas, teremos en conta para avaliar a parte actitudinal os seguintes aspectos referidos a:

- Actitude do alumno/a con respecto aos compañeiros e profesor (respecto, colaboración,...)
- Actitude do alumno/a con respecto á actividade (actitude positiva ante a práctica, esforzo por superarse, concienciación de utilizar roupa adecuada para a práctica...)
- Actitude do alumno/a con respecto ao material, instalación e medio (respecto por normas de conservación do medio natural e urbano, coidado do material e instalación...)

A avaliación final realizarase na última sesión da unidade didáctica. Esta avaliación consistirá en probas de execución e exames teóricos dependendo do tipo de contido da unidade didáctica.

<b>CONTIDO</b>	<b>CRITERIO DE AVALIACIÓN</b>	<b>PROCEDEMENTO DE AVALIACIÓN</b>
O quecemento e a súa importancia: concepto, fases e efectos.	Recompilar actividades, xogos, estiramientos e exercicios de mobilidade articular apropiados para o quecemento e realizados na clase.	Presentación dun traballo onde se recompilarán distintos exercicios para realizar nos quecementsos.
Normas básicas de precaución e seguridade: vestimenta adecuada (en clase e en posibles saídas), postura, hidratación; normas de seguridade con respecto ao material e aos compañeiros.	Identificar os hábitos hixiénicos e posturais saudables relacionados coa actividade física e coa vida cotiá.	Observación do cumprimento das normas de seguridade con respecto á vestimenta, a postura, ao material e aos compañeiros.
Significado de Condición Física e coñecemento e identificación das capacidades físicas básicas da Resistencia, a Flexibilidade e a forza.	Incrementar as capacidades físicas relacionadas coa saúde, traballadas durante o curso, con respecto ao seu nivel inicial.	Exame teórico sobre os contidos de condición física traballados.  Proba práctica: test de condición física.
Execución de xestos técnicos básicos do Atletismo (carreiras, saltos e lanzamentos).	Mellorar a execución dos aspectos técnicos fundamentais dun deporte individual, aceptando o nivel alcanzado.	Proba práctica: test de salto, carreira e lanzamento.
Coñecemento de aspectos básicos comúns para a iniciación aos deportes de equipo e progresión na aprendizaxe técnico-táctica e regulamentaria do Baloncesto e do Hockey.	Realizar a acción motriz oportuna en función da fase de xogo que se desenvolva, ataque ou defensa, no xogo ou deporte colectivo proposto.	Exame teórico sobre os contidos teóricos dos deportes traballados (técnica, táctica e regulamento).  Proba práctica: circuito con habilidades técnicas do deporte.
Identificación de diferentes xogos populares de Galicia, incidindo nas regras básicas de xogo.	Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.	Presentación escrita: descripción dun xogo realizado na nenez dos seus pais ou avós.

<p>Coñecemento de aspectos básicos para desenvolver actividades non medio natural: sinais, planos, escalas, xogos de exploración; iniciación á práctica de orientación e rastrexo;</p>	<p>Seguir as indicacións dos sinais de rastrexo propias do sendeirismo nun percorrido polo centro ou as súas inmediacións, resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario.</p>	<p>Desenvolvemento do xogo: “Na procura do tesouro”.</p>
--	--	--

A cualificación que os alumnos obteñen en cada avaliación, ven dada pola suma de tres notas que corresponden cos seguintes apartados:

- Contidos conceptuais: tres puntos (30%).
- Contidos procedimentais: cinco puntos (50%).
- Contidos actitudinais: dos puntos (20%).

Para ter o aprobado é necesario conseguir un mínimo en dous dos apartados enriba sinalados (1,2 p. en c.c., 2 p. en c.p., 1 p. en c.a.).

Aqueles alumnos exentos da parte práctica (mediante a certificación médica actual), terán que facer a proba teórica. Os contidos procedementais serán substituídos por un traballo escrito, de contido a determinar polo profesor, ademais terá que tomar nota de todo o feito polos seus compañeiros nas clases, e entregalos semanalmente ao profesor.

Os alumnos que teñan aprobadas todas as avaliacións, estarán exentos da avaliación final. Aqueles que teñan nota media inferior a cinco, farán examen final dos contidos conceptuais e procedimentais esixidos no seu nivel (dúas probas prácticas por avaliación e examen escrito). Os que teñan que facer o exame en setembro farán o mesmo que no exame final.

### **1.2.7.Actividades de recuperación**

Os alumnos que non aproban unha avaliación farán recuperación durante o trimestre seguinte (faranse as mesmas probas prácticas e teóricas), o exame escrito pesará o 40% e os prácticos o 60%.

### **1.2.8.Contribución ao Proxecto Lector**

Este Departamento colabora ao Proxecto Lector coa proposta feita desde a Biblioteca do centro a dito plan.

### **1.2.9. Materiais e recursos didácticos**

Como materiais e recursos didácticos, o Departamento de Educación Física conta con un ximnasio de aproximadamente 10m.x15m. , unha pista polideportiva ó aire libre de 25m.x45m., e un pavillón polideportivo compartido con outro Instituto.

O material dispoñible e abundante e consta de espaldeiras, bancos suecos, plintos, cabalos, potros, minitramps, barra de equilibrio, colchóns de ximnasia e de caídas, balóns medicinais, balóns de Baloncesto, de Fútbol, de Balónmán, de Voleibol e de goma de distintos tamaños, aros, cordas, picas, mazas, sticks e bolas de Xockey, raquetas e volantes de Bádminton, indiacas, aros de malabarismo, pesos, xavelinas e discos de Atletismo; libros de texto dos distintos niveis de varias editoriais así como libros de consulta sobre distintos deportes.

### **1.2.10. Actividades complementarias e extraescolares**

As actividades extraescolares a realizar son “Patinaxe sobre xeo”, as incluídas no ”Deporte na escola” e as “liguñas do recreo”.

### **1.2.11. Medidas de atención á diversidade**

O modelo educativo actual pretende achegar un modelo adaptativo onde as características individuais sexan tidas moi en conta no proceso de ensino-aprendizaxe.

As adaptacións curriculares responden á necesidade de adaptar a práctica educativa mediante a elaboración de proxectos curriculares e programacións que teñan en conta as características concretas dos alumnos aos que se dirixe. Así, as diferentes propostas adaptativas para estes grupos faranse ao longo das Unidades Didácticas.

Segundo a LOE no seu título II “Equidad na educación” podemos atoparnos con alumnos con necesidade específica de apoio educativo, coas seguintes variantes: alumnos con necesidades educativas especiais (discapacitados ou con trastornos graves de conduta), alumnos con altas capacidades intelectuais e alumnos con integración tardía no sistema educativo español. Tamén podemos atoparnos con alumnos lesionados ou con algunha enfermidade que lles impide a participación nas clases.

Segundo as circunstancias poderase adaptar o material didáctico, variar a metodoloxía, propoñer actividades de aprendizaxe diferenciadas, organizar grupos de traballo flexibles, acelerar ou frear o ritmo de introdución de contidos, organizalos e secuenciarlos de forma distinta, dar prioridade a uns bloques de contidos sobre outros, ou facer adaptacións nos criterios e procedementos de avaliación e nos criterios de cualificación.

Como profesores de E.F. podemos levar a cabo unha serie de actuacións para atender á diversidade e diferenzas individuais de xeito xeral:

- Ter previsto diferentes tarefas e progresións para aplicar en caso de dificultade da aprendizaxe e posibilidades de novos retos aos alumnos máis avanzados.
- Dar diferentes tipos de responsabilidades aos alumnos, tanto aos que teñen dificultades, problemas de saúde, lesións, coma aos máis hábiles, para que se sintan integrados no proceso.
- Realizar agrupacións que poidan favorecer a integración e a cooperación.
- Formular actividades que sexan do interese do alumnado.
- Reforzar positivamente as respostas do alumnado.

Especificamente e en relación a diferentes situacións que podemos atopar:

- Alumnado con problemas ocasionais de saúde, lesións etc.
  - Favorecer a súa participación nas sesións con respecto a outros aspectos que non sexan de práctica (responsabilidade co material, busca de información sobre os contidos, función de observador,...)
  - Adaptar o ritmo e a intensidade ás posibilidades reais de práctica.
- Alumnado con dificultades ou deficiencias físico-motoras:
  - Variar aspectos formais e funcionais dos deportes e actividades practicadas.
  - Facer máis fincapé en temas conceptuais.
  - Formular exercicios e tarefas compensatorias e actividades que non incidan sobre a musculatura, articulacións afectadas...

## 1.3.2° ESO

### 1.3.1.Obxectivos.

O alumno ao remate do curso será capaz de :

- Identificar e tomar conciencia dos efectos inmediatos que sobre o organismo ten a realización de exercicio físico e os beneficios que lle reporta dita práctica.
- Coñecer e practicar as capacidades físicas básicas, dedicando unha maior atención á resistencia aeróbica e á flexibilidade.
- Tomar conciencia da relación positiva que o desenvolvemento das capacidades físicas básicas ten sobre a saúde.
- Coñecer e practicar modalidades deportivas individuais e colectivas, aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo tanto adaptadas como reais.
- Levar á práctica quecementos de tipo xeral previos á actividade físico-deportiva a realizar.
- Utilizar o movemento como medio de expresión e comunicación.
- Desenvolver os aspectos de relación cos demais a través da práctica de actividades físico-deportivas e recreativas, fomentando actitudes de tolerancia, respecto e cooperación.

### 1.3.2.Contidos

Faranse as seguintes unidades didácticas para o segundo curso da E.S.O.:

- Condición física e saúde.
- Deportes: Atletismo II, Voleibol e Bádminton.
- Habilidades Ximnásticas I.
- Expresión Corporal.

Coa seguinte temporalización:

MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA
SET	1	¿Estou en forma?	XAN	1	Voleibol I	ABR	1	Bádminton I
	2			2			2	
	3			3			3	
OUT	3	Póño me en forma II	FEB	4	Habilidades Ximnásticas I	MAI	4	Eu son un artista
	4			5			5	
	5			6			6	
NOV	6	Corro, salto e lanzo II	MAR	7		XUN	7	
	7			8			8	
	8			9			9	
DEC	9			10			10	
	10			11			11	
	11			12			12	
	12						13	
	13							

Os **contidos conceptuais, procedementais e actitudinais** que se desenvolverán son os seguintes:

<b>CONTIDOS CONCEPTUAIS</b>	<b>CONTIDOS PROCEDIMENTAIS</b>	<b>CONTIDOS ACTITUDINAIS</b>
Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico. A súa recompilación.	Realización de xogos e exercicios aplicados ao quecemento.	Valoración da importancia do emprego do quecemento para a mellora do rendemento e como medida para a prevención de lesións en calquera actividade física.
Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade; acondicionamento físico xeral con especial incidencia na resistencia aeróbica e na flexibilidade.	Realización de actividades e xogos para a mellora da condición física. Control da intensidade do esforzo: toma da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade.	Recoñecemento e valoración da relación existente entre unha boa condición física e a mellora das condicións de saúde.
Coñecemento da postura correcta na realización das diferentes actividades.	Realización de actividades con implementos.	Recoñecemento e valoración da importancia da adopción dunha postura correcta en actividades cotiás.
Os deportes individuais: características xerais.	Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe do Atletismo (carreiras, saltos e lanzamentos) e a ximnasia deportiva (xiros, equilibrios e saltos).	Respecto e aceptación das normas dos deportes individuais.
O Bádminton: regras, aspectos básicos da técnica e da táctica individual.	Realización de xogos e actividades con elementos técnicos, tácticos e regulamentarios do Bádminton.	Respecto e aceptación das normas dos deportes de competición entre dúas persoas e das establecidas polo grupo.
Coñecemento dos deportes colectivos: elementos técnicos, tácticos e regulamentarios do Voleibol.	Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios do Voleibol.	Cooperación nas funcións atribuídas dentro dunha labor de equipo para a consecución de obxectivos comúns. Tolerancia e deportividade por encima da consecución desmedida dos resultados.
A linguaxe corporal e a comunicación non verbal: Os xestos e as posturas.	Experimentación de actividades encamiñadas ao dominio e o control corporal e á comunicación con outras persoas. Control da respiración e	Aceptación das diferenzas individuais e respecto ante a execución de tarefas por parte doutras persoas.

	da relaxación nas actividades expresivas. Realización de improvisacións colectivas e individuais como medio de comunicación espontánea.	
Danzas do mundo: Contextualización básica.	Realización de danzas do mundo de carácter colectivo.	Participación activa nas actividades propostas e actitude desinhibida.

1.3.2.1 Competencias Básicas por tema:

		<b>UNIDADES DIDÁCTICAS</b>			
		<b>CONDICIÓN FÍSICA</b>	<b>HABILIDADES XIMNÁSTICAS</b>	<b>DEPORTES</b>	<b>EXPRESIÓN CORPORAL</b>
<b>C O M P E T E N C I A S</b>	<b>1. LINGÜÍSTICA</b>	1.1		1.1	1.1, 1.2
	<b>2. MATEMÁTICA</b>	2.1			2.2
	<b>3. INTERACCIÓN CO MUNDO FÍSICO</b>	3.1, 3.3, 3.4	3.1	3.1, 3.7	3,1
	<b>4. DIXITAL</b>				
	<b>5. SOCIAL E CIDADÁ</b>		5.4	5.1, 5.2, 5.3, 5.4	5.1, 5.2, 5.4
	<b>6. CULTURAL E ARTÍSTICA</b>			6.3	6.1, 6.2
	<b>7. APRENDER A APRENDER</b>	7.3	7.2	7.1, 7.2	7.1, 7.5
	<b>8. INICIATIVA PERSOAL</b>	8.1	8.1	8,1, 8.2, 8.3, 8.4, 8.5	8.1, 8.4

### 1.3.3.Contidos mínimos

- Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico. A súa recompilación; realización de xogos e exercicios aplicados ao quecemento.
- Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade; acondicionamento físico xeral con especial incidencia na resistencia aeróbica e na flexibilidade.
- Coñecemento da postura correcta na realización das diferentes actividades
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe do Atletismo (carreiras, saltos e lanzamentos) e a ximnasia deportiva (xiros, equilibrios e saltos).
- Os deportes de competición entre dúas persoas: o Bádminton; realización de xogos e actividades con elementos técnicos, tácticos e regulamentarios do Bádminton.
- Coñecemento dos deportes colectivos: elementos técnicos, tácticos e regulamentarios do Voleibol; práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e reglamentarios do Voleibol; cooperación nas funcións atribuídas dentro dunha labor de equipo para a consecución de obxectivos comúns. Tolerancia e deportividade por encima da consecución desmedida dos resultados.
- Experimentación de actividades encamiñadas ao dominio, ao control corporal e á comunicación con outras persoas. Realización de improvisacións colectivas e individuais como medio de comunicación espontánea.
- Realización de danzas do mundo de carácter colectivo; participación activa nas actividades propostas e actitude desinhibida.

### 1.3.4.Criterio de avaliación

Relacionados cos contidos de condición física e saúde:

- 1.Incrementar a resistencia aeróbica e a flexibilidade respecto do seu nivel inicial.
- 2.Recoñecer a través da práctica, as actividades físicas que se desenvolven nunha franxa da frecuencia cardíaca beneficiosa para a saúde.

Relacionados cos contidos de xogos e deportes:

- 3.Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia e deportividade tanto cando se adopta o papel de participante como o de espectador ou espectadora na práctica dun deporte colectivo.
- 4.Resolver desafíos físicos descoñecidos previamente polo alumnado de forma cooperativa.

Relacionados cos contidos de expresión corporal:

- 5.Crear e poñer en práctica unha secuencia harmónica de movementos corporais a partir dun ritmo escollido.

### 1.3.5.Metodoloxía didáctica

Actualmente a aprendizaxe concíbese como un proceso de construción do propio alumno/a, onde se supón a cada individuo como participante activo na reconstrución de esquemas anteriores para integrar neles de xeito significativo as novas adquisicións e onde o docente se encarga de presentar o coñecemento de forma que poida ser captado. Para iso é necesario tomar unha serie de decisións sobre diferentes aspectos: a organización de espazos, materiais, decisións que debe tomar o alumno/a... e tendo en conta as necesidades e características destes. Na presente programación téndese máis ao enfoque da escola nova, formulando unidades didácticas nas que a aprendizaxe por descubrimento (o alumno/a aprende por si mesmo antes de incorporar a aprendizaxe á estrutura cognitiva) e a aprendizaxe significativa (relaciónase unha nova información con aspectos xa existentes) son máis relevantes. En todas as unidades didácticas faise unha valoración dos coñecementos previos dos alumnos/ás para unha

correcta formulación de tarefas e progresións, de maneira que se teñan en conta experiencias previas sobre as que construír novas aprendizaxes.

**Recursos metodolóxicos:** Onde diferenciaremos entre as estratexias seguidas na práctica, tamén chamadas técnicas de ensino, e a forma de organizar a clase, que se identifica cos estilos de ensino.

Con respecto ás estratexias na práctica procurarase utilizar a máis adecuada en cada momento, atendendo ao contido proposto, obxectivo buscado, experiencia e coñecementos previos dos alumnos/ás... polo que se utilizarán tanto estratexias analíticas, como intermedias e globais.

- Estratexias analíticas: en aprendizaxes onde a execución técnica é esencial (carreira de valla); con habilidades específicas complexas (lanzamento de xavelina); cando se presentan dificultades na aprendizaxe e desenvolvemento das tarefas...
- Estratexias intermedias: cando é necesario modificar as condicións da práctica para que a execución se vexa facilitada (reducir número de regras, dimensións,...); na aprendizaxe de habilidades e técnicas complexas e con tarefas de alto nivel de organización, cando se necesita focalizar a atención nun aspecto importante da aprendizaxe ou práctica...
- Estratexias globais: para a aplicación de elementos técnicos, habilidades e estratexias en situacións reais (o bote, o pase de baloncesto xogando); na aprendizaxe de contidos relacionados coa expresión corporal e actividades no medio natural...

Se temos en conta os estilos de ensino debemos ter presente que en cada un deles hai unhas variables fundamentais que se deben controlar: as decisións previas á clase, as decisións durante a execución e as decisións sobre a avaliación. De forma xeral podemos dicir que cada estilo vai incidir de forma diferente nos ámbitos da conducta (cognitivo, afectivo, motor) e que uns se basean en reproducir o coñecido e outros buscan a produción de respostas.

Utilizaremos varios estilos:

- Mando directo: cando é necesaria unha organización da clase moi estereotipada; con contidos que teñan certo risco e sexa necesario un control do grupo; na aprendizaxe de habilidades específicas e técnicas nas que o rendemento motor é importante...
- Asignación de tarefas e grupos de nivel: cando buscamos execucións máis libres por parte de o alumno/a, se se formulan sesións e tarefas con diferentes graos de dificultade, progresións; en sesións e con contidos onde o proceso cobra máis relevancia que o resultado.
- Estilo recíproco e grupos reducidos: en actividades onde non só é importante a execución, senón a actividade como espectador ou observador; se queremos fomentar certa responsabilidade individual...
- Descubrimento guiado e resolución de problemas: en actividades onde a creatividade é importante, cando buscamos aprendizaxes onde o mecanismo de percepción e decisión é importante, para favorecer a exploración, o descubrimento, a participación individual con grande grao de liberdade por parte dos alumnos/as...

### 1.3.6.Procedemento de avaliación

De forma xeral, nas unidades didácticas que se presentan nesta programación, realízase unha *avaliación inicial*, unha *formativa* e unha *final*, que valorarán tanto aspectos motores como cognitivos e afectivos.

Común a todas as unidades didácticas, teremos en conta para avaliar a parte actitudinal os seguintes aspectos referidos a:

- Actitude do alumno/a con respecto aos compañeiros e profesor (respeito, colaboración,...)
- Actitude do alumno/a con respecto á actividade (actitude positiva ante a práctica, esforzo por superarse, concienciación de utilizar roupa adecuada para a práctica...)

- Actitude do alumno/a con respecto ao material, instalación e medio (respecto por normas de conservación do medio natural e urbano, coidado do material e instalación...)

A avaliación final realizarase na última sesión da unidade didáctica. Esta avaliación consistirá en probas de execución e/ou exames dependendo do tipo de contido da unidade didáctica.

Ao final do proceso usaremos a avaliación sumativa que recolle os datos obtidos da formativa e a final. Estes datos cuantificaranse en forma de nota numérica que representará o grao de aprendizaxe adquirida por parte do alumno/a.

<b>CONTIDOS</b>	<b>CRITERIOS DE AVALIACIÓN</b>	<b>PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN</b>
Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade.	Incrementar a resistencia aeróbica e a flexibilidade respecto do seu nivel inicial.	Exames teóricos sobre os contidos de condición física traballados.  Proba práctica: test de condición física.
Control da intensidade do esforzo: toma da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade;	Recoñecer a través da práctica, as actividades físicas que se desenvolven nunha franxa da frecuencia cardíaca beneficiosa para a saúde.	Rexistro da frecuencia cardíaca nas distintas actividades realizadas nas clases.
A ximnasia deportiva.	Mellorar a execución dos aspectos técnicos fundamentais dun deporte individual.	Probas prácticas sobre os elementos (volteos, equilibrios) ximnásticos traballados.
Coñecemento dos deportes colectivos: elementos técnicos, tácticos e regulamentarios do Voleibol. Os deportes de competición entre dúas persoas: o Bádminton;	Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia e deportividade tanto cando se adopta o papel de participante como o de espectador ou espectadora na práctica dun deporte colectivo.  Resolver desafíos físicos descoñecidos previamente polo alumnado de forma cooperativa.	Exames teóricos sobre os elementos técnicos, tácticos e regulamentarios do voleibol e do bádminton..  Probas prácticas: circuito con habilidades técnicas do deporte. Xogo adaptado (dimensións do campo, número de xogadores...).
A linguaxe corporal e a comunicación non verbal. Danzas do mundo.	Crear e poñer en práctica unha secuencia harmónica de movementos corporais a partir dun ritmo escollido.	Probas prácticas: representación mímica grupal dunha situación concreta da vida, cun guión preparado na clase. Realización grupal dunha danza.

A cualificación que os alumnos obteñen en cada avaliación, ven dada pola suma de tres notas que corresponden cos seguintes apartados:

- Contidos conceptuais: tres puntos (30%).
- Contidos procedimentais: cinco puntos (50%).
- Contidos actitudinais: dos puntos (20%).

Para ter o aprobado é necesario conseguir un mínimo en dous dos apartados enriba sinalados (1,2 p. en c.c., 2 p. en c.p., 1 p. en c.a.).

Aqueles alumnos exentos da parte práctica (mediante a certificación médica actual), terán que facer a proba teórica. Os contidos procedementais serán substituídos por un traballo escrito, de contido a determinar polo profesor, ademais terá que tomar nota de todo o feito polos seus compañeiros nas clases, e entregalos semanalmente ao profesor.

Os alumnos que teñan aprobadas todas as avaliacións, estarán exentos da avaliación final. Aqueles que teñan nota media inferior a cinco, farán examen final dos contidos conceptuais e procedimentais esixidos no seu nivel (dúas probas prácticas por avaliación e examen escrito).

Os que teñan que facer o exame en setembro farán o mesmo que no exame final.

### **1.3.7.Actividades de recuperación**

Os alumnos que non aproban unha avaliación farán recuperación durante o trimestre seguinte (faranse as mesmas probas prácticas e teóricas), o exame escrito pesará o 40% e os prácticos o 60%.

### **1.3.8.Contribución ao Proxecto Lector**

Este Departamento colabora ao Proxecto Lector coa proposta feita desde a Biblioteca do centro a dito plan.

### **1.3.9.Materiais e recursos didácticos**

Como materiais e recursos didácticos, o Departamento de Educación Física conta con un ximnasio de aproximadamente 10m.x15m. , unha pista polideportiva ó aire libre de 25m.x45m., e un pavillón polideportivo compartido con outro Instituto.

O material dispoñible e abundante e consta de espaldeiras, bancos suecos, plintos, cabalos, potros, minitramps, barra de equilibrio, colchóns de ximnasia e de caídas, balóns medicinais, balóns de Baloncesto, de Fútbol, de Balonmán, de Voleibol e de goma de distintos tamaños, aros, cordas, picas, mazas, sticks e bolas de Xockey, raquetas e volantes de Bádminton, indiacas, aros de malabarismo, pesos, xavelinas e discos de Atletismo; libros de texto dos distintos niveis de varias editoriais así como libros de consulta sobre distintos deportes.

### **1.3.10.Actividades complementarias e extraescolares**

As actividades extraescolares a realizar son “Patinaxe sobre xeo”, “Rafting”, as incluídas no ”Deporte na escola” e as “liguiñas do recreo”.

### **1.3.11.Medidas de atención á diversidade**

O modelo educativo actual pretende achegar un modelo adaptativo onde as características individuais sexan tidas moi en conta no proceso de ensino-aprendizaxe.

As adaptacións curriculares responden á necesidade de adaptar a práctica educativa mediante a elaboración de proxectos curriculares e programacións que teñan en conta as características concretas dos alumnos aos que se dirixe. Así, as diferentes propostas adaptativas para estes grupos faranse ao longo das Unidades Didácticas.

Segundo a LOE no seu título II “Equidad na educación” podemos atoparnos con alumnos con necesidade específica de apoio educativo, coas seguintes variantes: alumnos con necesidades educativas especiais (discapacitados ou con trastornos graves de conduta), alumnos con altas capacidades intelectuais e alumnos con integración tardía no sistema educativo español. Tamén podemos atoparnos con alumnos lesionados ou con algunha enfermidade que lles impide a participación nas clases.

Segundo as circunstancias poderase adaptar o material didáctico, variar a metodoloxía, propoñer actividades de aprendizaxe diferenciadas, organizar grupos de traballo flexibles, acelerar ou frear o ritmo de introdución de contidos, organizalos e secuenciarlos de forma distinta, dar prioridade a uns bloques de contidos sobre outros, ou facer adaptacións nos criterios e procedementos de avaliación e nos criterios de cualificación.

Como profesores de E.F. podemos levar a cabo unha serie de actuacións para atender á diversidade e diferenzas individuais de xeito xeral:

- Ter previsto diferentes tarefas e progresións para aplicar en caso de dificultade da aprendizaxe e posibilidades de novos retos aos alumnos máis avanzados.
- Dar diferentes tipos de responsabilidades aos alumnos, tanto aos que teñen dificultades, problemas de saúde, lesións, coma aos máis hábiles, para que se sintan integrados no proceso.
- Realizar agrupacións que poidan favorecer a integración e a cooperación.
- Formular actividades que sexan do interese do alumnado.
- Reforzar positivamente as respostas do alumnado.

Especificamente e en relación a diferentes situacións que podemos atopar:

- Alumnado con problemas ocasionais de saúde, lesións etc.
  - Favorecer a súa participación nas sesións con respecto a outros aspectos que non sexan de práctica (responsabilidade co material, busca de información sobre os contidos, función de observador,...)
  - Adaptar o ritmo e a intensidade ás posibilidades reais de práctica.
- Alumnado con dificultades ou deficiencias físico-motoras:
  - Variar aspectos formais e funcionais dos deportes e actividades practicadas.
  - Facer máis fincapé en temas conceptuais.
  - Formular exercicios e tarefas compensatorias e actividades que non incidan sobre a musculatura, articulacións afectadas...

### **1.4.3° ESO**

---

#### **1.4.1.Obxectivos.**

O alumno ao remate do curso será capaz de :

- Desenvolver unhas pautas de actividade física saudable relacionándoas cos diversos aparellos e sistemas, valorando a incidencia sobre a saúde persoal.
- Relacionar a práctica de actividade física, hábitos de hixiene postural e alimentación coa saúde e a calidade de vida.
- Mellorar os niveis de forza, resistencia e flexibilidade vinculándoas a unhas pautas de seguridade e hixiene para unha actividade física saudable.
- Relacionar a valoración da condición física con actividades ou métodos de adestramento, identificando os principios que a sustentan.
- Resolver situacións de xogo con adecuación á súa técnica, táctica e regulamento.
- Participar en xogos e deportes convencionais e recreativos con independencia do nivel, desenvolvendo actitudes de cooperación e deportividade.
- Participar en actividades coreográficas con base musical.

- Identificar e valorar os modelos de práctica de actividade física e deporte na sociedade actual.

### 1.4.2.Contidos

Faranse as seguintes unidades didácticas para o terceiro curso da E.S.O.:

- Condición física e saúde.
- Deportes: Baloncesto II e Hockey.
- Habilidades Ximnásticas II.
- Expresión Corporal: danza e baile I.

Coa seguinte temporalización:

MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA
SET	1 2	¿Estou en forma?	XAN	1 2 3	Baloncesto II	ABR	1 2 3 4	Hockey
OUT	3 4 5 6	Póñome en forma III	FEB	4 5 6		MAI	5 6 7 8	
				7			XUN	
NOV	7 8 9 10		MAR	8 9 10	Habilidades Ximnásticas II			
DEC	11 12 13							

Os **contidos conceptuais, procedementais e actitudinais** que se desenvolverán son os seguintes:

CONTIDOS CONCEPTUAIS	CONTIDOS PROCEDIMENTAIS	CONTIDOS ACTITUDINAIS
O quecemento. Efectos sobre o organismo. Pautas para a súa elaboración.	Elaboración e posta en práctica de quecementos, previa análise da actividade posterior.	Valoración do quecemento como actividade saudable e adecuada para a prevención de lesións. valoración do quecemento como actividade saudable e adecuada para a prevención de lesións.
As capacidades físicas: vínculos cos aparellos e sistemas do corpo (locomotor e cardiovascular). Análise e clasificación dos efectos que a actividade física ten sobre aparellos e sistemas.	Exercicios de acondicionamento das capacidades físicas: forza, resistencia e flexibilidade a partir dos métodos e sistemas de adestramento.	Toma de conciencia do efecto positivo que a actividade física ten sobre o organismo.
Métodos e sistemas de adestramento: resistencia aeróbica. e anaeróbica (método continuo e non continuos), Forza (autocargas, circuit training), flexibilidade (estáticos e		Disposición favorable para a práctica de actividades de acondicionamiento físico.

dinámicos).		
Control da intensidade do esforzo a través de frecuencia cardíaca: frecuencia máxima e en repouso, tempo de recuperación.	Realización de exercicios de resistencia con control da frecuencia cardíaca.	Responsabilidade no manexo da intensidade de traballo a través da frecuencia cardíaca.
Alimentación e actividade física: inxesta e gasto calórico.	Deseño de pautas xerais para unha alimentación equilibrada a partir da estimación do gasto calórico.	Valoración da alimentación como factor na saúde persoal.
O Baloncesto e o Hockey: regras, fundamentos técnicos, fundamentos ofensivos e defensivos e regulamentarios.	Práctica de xogos modificados ou reducidos que poñan de manifesto fundamentos técnicos e tácticos dos deportes.	Tolerancia e deportividade na consecución de resultados.
A ximnasia deportiva.	Práctica de volteos e equilibrios.	Aceptación das limitacións propias e as dos demais.
Bailes e danzas.	Realización de danzas colectivas, históricas e do mundo; participación en actividades con base musical como práctica individual, colectiva ou por parellas.	Predisposición para realizar actividades con base musical con calquera compañeiro.

1.4.2.1 Competencias Básicas por tema:

		<b>UNIDADES DIDÁCTICAS</b>			
		<b>CONDICIÓN FÍSICA</b>	<b>HABILIDADES XIMNÁSTICAS</b>	<b>DEPORTES</b>	<b>EXPRESIÓN CORPORAL</b>
<b>C O M P E T E N C I A S</b>	<b>1. LINGÜÍSTICA</b>	1.1		1.1	1.2
	<b>2. MATEMÁTICA</b>	2.1			2.2
	<b>3. INTERACCIÓN CO MUNDO FÍSICO</b>	3.1, 3.3, 3.4	3.1	3.1, 3.7	
	<b>4. DIXITAL</b>				
	<b>5. SOCIAL E CIDADÁ</b>			5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5	5.1, 5.2, 5.4
	<b>6. CULTURAL E ARTÍSTICA</b>			6.1, 6.3	6.1, 6.2
	<b>7. APRENDER A APRENDER</b>	7.3, 7.5	7.2	7.1, 7.2, 7.4	
	<b>8. INICIATIVA PERSOAL</b>		8.1	8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 8.5	8.2

### **1.4.3.Contidos mínimos**

- O quecemento. Efectos sobre o organismo. Pautas para a súa elaboración; elaboración e posta en práctica de quecementos, previa análise da actividade posterior.
- As capacidades físicas: vínculos cos aparellos e sistemas do corpo (locomotor e cardiovascular).
- Métodos e sistemas de adestramento; acondicionamiento das capacidades físicas; toma de conciencia do efecto positivo que a actividade física ten sobre o organismo.
- Control da intensidade do esforzo a través de frecuencia cardíaca.
- Alimentación e actividade física: inxesta e gasto calórico.
- O baloncesto e o Hockey: regras; iniciación aos principios técnico tácticos colectivos; adopción de actitude de responsabilidade individual ou colectiva na consecución dun obxectivo común.
- A ximnasia deportiva: práctica de xiros e equilibrios.
- Bailes e danzas; realización de danzas colectivas, históricas e do mundo; predisposición para realizar actividades con base musical con calquera compañeiro. Disposición favorable á expresión de sentimentos e emocións.

### **1.4.4.Criterios de avaliación**

Relacionados cos contidos de condición física e saúde:

1. Relacionar as actividades físicas cos efectos que producen nos diferentes aparellos e sistemas do corpo humano, especialmente con aqueles que son máis relevantes para a saúde.
- 2.Incrementar os niveis de resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia a partir do nivel inicial, participando na selección das actividades e exercicios en función dos métodos de adestramento propios de cada capacidade.
- 3.Recoñecer, a partir da medición da frecuencia cardíaca, a intensidade do traballo realizado.
- 4.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.

Relacionados cos contidos de xogos e deportes:

- 5.Resolver situacións de xogo reducido dun ou varios deportes colectivos, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos.
- 6.Progresar no desenvolvemento dos aspectos técnicos do deporte individual traballado.

Relacionados cos contidos de expresión corporal:

- 7.Realizar bailes por parellas ou en grupo, indistintamente con calquera membro del, amosando respecto e desinhibición.

### **1.4.5.Metodoloxía didáctica**

Actualmente a aprendizaxe concíbese como un proceso de construción do propio alumno/a, onde se supón a cada individuo como participante activo na reconstrución de esquemas anteriores para integrar neles de xeito significativo as novas adquisicións e onde o docente se encarga de presentar o coñecemento de forma que poida ser captado. Para iso é necesario tomar unha serie de decisións sobre diferentes aspectos: a organización de espazos, materiais, decisións que debe tomar o alumno/a... e tendo en conta as necesidades e características destes. Na presente programación téndese máis ao enfoque da escola nova, formulando unidades didácticas nas que a aprendizaxe por descubrimento (o alumno/a aprende por si mesmo antes de incorporar a aprendizaxe á estrutura cognitiva) e a aprendizaxe significativa (relaciónase unha nova información con aspectos xa existentes) son máis relevantes. En todas as unidades

didácticas faise unha valoración dos coñecementos previos dos alumnos/ás para unha correcta formulación de tarefas e progresións, de maneira que se teñan en conta experiencias previas sobre as que construír novas aprendizaxes.

**Recursos metodolóxicos:** Onde diferenciaremos entre as estratexias seguidas na práctica, tamén chamadas técnicas de ensino, e a forma de organizar a clase, que se identifica cos estilos de ensino.

Con respecto ás estratexias na práctica procurárase utilizar a máis adecuada en cada momento, atendendo ao contido proposto, obxectivo buscado, experiencia e coñecementos previos dos alumnos/ás... polo que se utilizarán tanto estratexias analíticas, como intermedias e globais.

- Estratexias analíticas: en aprendizaxes onde a execución técnica é esencial (carreira de valla); con habilidades específicas complexas (lanzamento de xavelina); cando se presentan dificultades na aprendizaxe e desenvolvemento das tarefas...
- Estratexias intermedias: cando é necesario modificar as condicións da práctica para que a execución se vexa facilitada (reducir número de regras, dimensións,...); na aprendizaxe de habilidades e técnicas complexas e con tarefas de alto nivel de organización, cando se necesita focalizar a atención nun aspecto importante da aprendizaxe ou práctica...
- Estratexias globais: para a aplicación de elementos técnicos, habilidades e estratexias en situacións reais (o bote, o pase de baloncesto xogando); na aprendizaxe de contidos relacionados coa expresión corporal e actividades no medio natural...

Se temos en conta os estilos de ensino debemos ter presente que en cada un deles hai unhas variables fundamentais que se deben controlar: as decisións previas á clase, as decisións durante a execución e as decisións sobre a avaliación. De forma xeral podemos dicir que cada estilo vai incidir de forma diferente nos ámbitos da conducta (cognitivo, afectivo, motor) e que uns se basean en reproducir o coñecido e outros buscan a produción de respostas.

Utilizaremos varios estilos:

- Mando directo: cando é necesaria unha organización da clase moi estereotipada; con contidos que teñan certo risco e sexa necesario un control do grupo; na aprendizaxe de habilidades específicas e técnicas nas que o rendemento motor é importante...
- Asignación de tarefas e grupos de nivel: cando buscamos execucións máis libres por parte de o alumno/a, se se formulan sesións e tarefas con diferentes graos de dificultade, progresións; en sesións e con contidos onde o proceso cobra máis relevancia que o resultado.
- Estilo recíproco e grupos reducidos: en actividades onde non só é importante a execución, senón a actividade como espectador ou observador; se queremos fomentar certa responsabilidade individual...
- Descubrimento guiado e resolución de problemas: cando buscamos un desenvolvemento de obxectivos cognitivos; en actividades onde a creatividade é importante; cando buscamos aprendizaxes onde o mecanismo de percepción e decisión é importante, para favorecer a exploración, o descubrimento, a participación individual con grande grao de liberdade por parte dos alumnos/as...

#### **1.4.6.Procedemento de avaliación**

De forma xeral, nas unidades didácticas que se presentan nesta programación, realízase unha *avaliación inicial*, unha *formativa* e unha *final*, que valorarán tanto aspectos motores como cognitivos e afectivos.

Común a todas as unidades didácticas, teremos en conta para avaliar a parte actitudinal os seguintes aspectos referidos a:

- Actitude do alumno/a con respecto aos compañeiros e profesor (respecto, colaboración,...)

- Actitude do alumno/a con respecto á actividade (actitude positiva ante a práctica, esforzo por superarse, concienciación de utilizar roupa adecuada para a práctica...)
- Actitude do alumno/a con respecto ao material, instalación e medio (respecto por normas de conservación do medio natural e urbano, coidado do material e instalación...)

A avaliación final realizarase na última sesión da unidade didáctica. Esta avaliación consistirá en probas de execución e/ou exames dependendo do tipo de contido da unidade didáctica.

Ao final do proceso usaremos a avaliación sumativa que recolle os datos obtidos da formativa e a final. Estes datos cuantificaranse en forma de nota numérica que representará o grao de aprendizaxe adquirida por parte do alumno/a.

<b>CONTIDOS</b>	<b>CRITERIOS DE AVALIACIÓN</b>	<b>PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN</b>
<p>As capacidades físicas: vínculos cos aparellos e sistemas do corpo.</p> <p>Alimentación e actividade física</p> <p>Métodos e sistemas de adestramento da resistencia da forza e da flexibilidade.</p>	<p>Relacionar as actividades físicas cos efectos que producen nos diferentes aparellos e sistemas do corpo humano, especialmente con aqueles que son máis relevantes para a saúde.</p> <p>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.</p> <p>Incrementar os niveis de resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia a partir do nivel inicial, participando na selección das actividades e exercicios en función dos métodos de adestramento propios de cada capacidade.</p>	<p>Exames teóricos sobre os contidos de condición física e saúde, relación entre aparellos e sistemas do corpo e capacidades físicas, alimentación e actividade física...</p> <p>Probas físicas: test de condición física.</p>
<p>Control da intensidade do esforzo a través de frecuencia cardíaca.</p>	<p>Recoñecer, a partir da medición da frecuencia cardíaca, a intensidade do traballo realizado</p>	<p>Rexistro da frecuencia cardíaca nas actividades realizadas na clase e identificar se é un traballo aeróbico ou anaeróbico.</p>
<p>O Baloncesto e o Hockey: regras, fundamentos técnicos, fundamentos ofensivos e defensivos e regulamentarios.</p>	<p>Resolver situacións de xogo reducido dun ou varios deportes colectivos, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos.</p>	<p>Proba teórica: sobre os fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios do baloncesto e do hockey.</p>

		Proba práctica: circuito de habilidades técnicas do deporte. Xogo adaptado aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos.
A ximnasia deportiva.	Progresar no desenvolvemento dos aspectos técnicos do deporte individual traballado.	Proba práctica: execución dos elementos (volteos e equilibrios) ximnásticos traballados na clase.
Bailes e danzas. Realización de danzas colectivas, históricas e do mundo.	Realizar bailes por parellas ou en grupo, indistintamente con calquera membro del, amosando respecto e desinhibición.	Proba práctica: execución en grupo de danzas ou bailes de salón traballados na clase.

A cualificación que os alumnos obteñen en cada avaliación, ven dada pola suma de tres notas que corresponden cos seguintes apartados:

- Contidos conceptuais: tres puntos (30%).
- Contidos procedimentais: cinco puntos (50%).
- Contidos actitudinais: dos puntos (20%).

Para ter o aprobado é necesario conseguir un mínimo en dous dos apartados enriba sinalados (1,2 p. en c.c., 2 p. en c.p., 1 p. en c.a.).

Aqueles alumnos exentos da parte práctica (mediante a certificación médica actual), terán que facer a proba teórica. Os contidos procedementais serán substituídos por un traballo escrito, de contido a determinar polo profesor, ademais terá que tomar nota de todo o feito polos seus compañeiros nas clases, e entregalos semanalmente ao profesor.

Os alumnos que teñan aprobadas todas as avaliacións, estarán exentos da avaliación final. Aqueles que teñan nota media inferior a cinco, farán examen final dos contidos conceptuais e procedimentais esixidos no seu nivel (dúas probas prácticas por avaliación e examen escrito). Os que teñan que facer o exame en setembro farán o mesmo que no exame final.

#### **1.4.7.Actividades de recuperación**

Os alumnos que non aproban unha avaliación farán recuperación durante o trimestre seguinte (faranse as mesmas probas prácticas e teóricas), o exame escrito pesará o 40% e os prácticos o 60%.

#### **1.4.8.Contribución ao Proxecto Lector**

Este Departamento colabora ao Proxecto Lector coa proposta feita desde a Biblioteca do centro a dito plan.

#### **1.4.9.Materiais e recursos didácticos**

Como materiais e recursos didácticos, o Departamento de Educación Física conta con un ximnasio de aproximadamente 10m.x15m. , unha pista polideportiva ó aire libre de 25m.x45m., e un pavillón polideportivo compartido con outro Instituto.

O material dispoñible e abundante e consta de espaldeiras, bancos suecos, plintos, cabalos, potros, minitramps, barra de equilibrio, colchóns de ximnasia e de caídas, balóns

medicinalis, balóns de Baloncesto, de Fútbol, de Balonmán, de Voleibol e de goma de distintos tamaños, aros, cordas, picas, mazas, sticks e bolas de Xockey, raquetas e volantes de Bádminton, indiacas, aros de malabarismo, pesos, xavelinas e discos de Atletismo; libros de texto dos distintos niveis de varias editoriais así como libros de consulta sobre distintos deportes.

#### **1.4.10.Actividades complementarias e extraescolares**

As actividades extraescolares a realizar son “Patinaxe sobre xeo”, “Rafting”, as incluídas no ”Deporte na escola” e as “liguiñas do recreo”.

#### **1.4.11.Medidas de atención á diversidade**

O modelo educativo actual pretende achegar un modelo adaptativo onde as características individuais sexan tidas moi en conta no proceso de ensino-aprendizaxe.

As adaptacións curriculares responden á necesidade de adaptar a práctica educativa mediante a elaboración de proxectos curriculares e programacións que teñan en conta as características concretas dos alumnos aos que se dirixe. Así, as diferentes propostas adaptativas para estes grupos faranse ao longo das Unidades Didácticas.

Segundo a LOE no seu título II “Equidad na educación” podemos atoparnos con alumnos con necesidade específica de apoio educativo, coas seguintes variantes: alumnos con necesidades educativas especiais (discapacitados ou con trastornos graves de conduta), alumnos con altas capacidades intelectuais e alumnos con integración tardía no sistema educativo español. Tamén podemos atoparnos con alumnos lesionados ou con algunha enfermidade que lles impide a participación nas clases.

Segundo as circunstancias poderase adaptar o material didáctico, variar a metodoloxía, propoñer actividades de aprendizaxe diferenciadas, organizar grupos de traballo flexibles, acelerar ou frear o ritmo de introdución de contidos, organizalos e secuenciarlos de forma distinta, dar prioridade a uns bloques de contidos sobre outros, ou facer adaptacións nos criterios e procedementos de avaliación e nos criterios de cualificación.

Como profesores de E.F. podemos levar a cabo unha serie de actuacións para atender á diversidade e diferenzas individuais de xeito xeral:

- Ter previsto diferentes tarefas e progresións para aplicar en caso de dificultade da aprendizaxe e posibilidades de novos retos aos alumnos máis avanzados.
- Dar diferentes tipos de responsabilidades aos alumnos, tanto aos que teñen dificultades, problemas de saúde, lesións, coma aos máis hábiles, para que se sintan integrados no proceso.
- Realizar agrupacións que poidan favorecer a integración e a cooperación.
- Formular actividades que sexan do interese do alumnado.
- Reforzar positivamente as respostas do alumnado.

Especificamente e en relación a diferentes situacións que podemos atopar:

- Alumnado con problemas ocasionais de saúde, lesións etc.
  - Favorecer a súa participación nas sesións con respecto a outros aspectos que non sexan de práctica (responsabilidade co material, busca de información sobre os contidos, función de observador,...)
  - Adaptar o ritmo e a intensidade ás posibilidades reais de práctica.
- Alumnado con dificultades ou deficiencias físico-motoras:
  - Variar aspectos formais e funcionais dos deportes e actividades practicadas.
  - Facer máis fincapé en temas conceptuais.
  - Formular exercicios e tarefas compensatorias e actividades que non incidan sobre a musculatura, articulacións afectadas...

## **1.5.4° ESO**

---

### **1.5.1.Obxectivos.**

O alumno ao remate do curso será capaz de:

- Coñecer e asumir os efectos beneficiosos do quecemento aplicado á actividade física a realizar posteriormente.
- Realizar autonomamente quecementos específicos.
- Coñecer os elementos necesarios para planificar un adestramento de mellora da condición física.
- Levar a cabo un plan de adestramento de mellora da resistencia aeróbica en termos de capacidade.
- Participar en prácticas deportivas de tipo convencional e tradicional en forma lúdica e de competición, aplicando autonomamente os principios de xogo específicos de cada situación.
- Organizar campionatos deportivos, modificando as normas necesarias para integrar a todos-as os membros do grupo.
- Deseñar e realizar actividades expresivas colectivas con soporte musical.
- Mostrar actitudes de respecto cara ao profesor/a, alumnos/as e materiais, mantendo actitudes de tolerancia e colaboración.
- Participar de xeito activo e eficaz nas diferentes propostas grupales, con achegas individuais claras e medibles.
- Valorar os efectos (beneficiosos-nocivos-contraindicados) que a actividade física regular ten para a saúde mediante a comparación con grupos sociais da contorno.

### **1.5.2.Contidos**

Faranse as seguintes unidades didácticas para o cuarto curso da E.S.O.:

- Condición física e saúde.
- Deportes: Voleibol II e Bádminton II.
- Habilidades Ximnásticas III.
- Expresión Corporal: danza y baile II.

Coa seguinte temporalización:

MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA
SET	1 2	¿Estou en forma?	XAN	1 2 3	Voleibol II	ABR	1 2 3 4	Bádminton II
OUT	3 4 5 6	Póñome en forma IV	FEB	4 5 6 7		MAI	5 6 7 8	
NOV	7 8 9 10		MAR	8 9 10	Habilidades Ximnásticas III	XUN	9 10 11	¡Como bailo!
DEC	11 12 13							

Os **contidos conceptuais, procedementais e actitudinais** que se desenvolverán son os seguintes:

<b>CONTIDOS CONCEPTUAIS</b>	<b>CONTIDOS PROCEDIMENTAIS</b>	<b>CONTIDOS ACTITUDINAIS</b>
O quecemento como medio para previr lesións e como preparación para a actividade física.	Realización e confección autónoma de quecementos específicos dirixidos a actividades concretas.	Toma de conciencia da necesidade dun bo quecemento
Acondicionamiento físico xeral. Principios do adestramento. Sistemas de adestramento para o desenvolvemento da resistencia aeróbica, da flexibilidade e da forza resistencia.	Elaboración e desenvolvemento dun plan de traballo para unha condición física saudable, previa análise da condición física individual. Realización de test de condición física. Beneficios, riscos, indicacións e contraindicacións.	Valoración de unha boa condición física beneficiosa para a saúde.
Efectos negativos para a saúde de determinados hábitos: fumar, beber, sedentarismo...	Realización de debates en torno aos hábitos de vida saudable.	Valoración dos hábitos de vida saudable.
As habilidades ximnásticas..	Práctica de volteos e equilibrios.	Aceptación das propias limitacións e das dos demais.
Aprendizaxe e perfeccionamento dos deportes colectivos - Voleibol e Bádminton - a nivel técnico, táctico individual e colectivo, e regulamentario.	Realización de propostas de adaptación dos deportes ao nivel de habilidade, momento evolutivo e condicionantes do centro, entendendo os alumnos a lóxica interna dos deportes seleccionados.	Valoración dos xogos e deportes como actividades físicas de lecer e tempo libre.

<p>Sistemas de competición e organización dos deportes de cancha dividida.</p>	<p>Planificación e organización de campionatos de Bádminton que potencien as actitudes, os valores e as normas.</p>	<p>Aceptación das normas que rexen o traballo en equipo.</p>
<p>Adquisición de directrices para o deseño de composicións coreográficas.</p>	<p>Creación e práctica de composicións coreográficas colectivas con base musical de aeróbic, danzas e bailes de salón.</p>	<p>Disposición favorable e desinhibida no desenvolvemento grupal das actividades rítmicas.</p>

1.5.2.1 Competencias Básicas por tema:

		<b>UNIDADES DIDÁCTICAS</b>			
		<b>CONDICIÓN FÍSICA</b>	<b>HABILIDADES XIMNÁSTICAS</b>	<b>DEPORTES</b>	<b>EXPRESIÓN CORPORAL</b>
<b>C O M P E T E N C I A S</b>	<b>1. LINGÜÍSTICA</b>	1.1		1.1	1.2
	<b>2. MATEMÁTICA</b>	2.1			2.2
	<b>3. INTERACCIÓN CO MUNDO FÍSICO</b>	3.2, 3.3, 3.4	3.1	3.1, 3.7	3.1
	<b>4. DIXITAL</b>				
	<b>5. SOCIAL E CIDADÁ</b>			5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5	5.1, 5.2, 5.4
	<b>6. CULTURAL E ARTÍSTICA</b>			6.1, 6.3	6.1, 6.2
	<b>7. APRENDER A APRENDER</b>	7.3, 7.5	7.2	7.1, 7.2, 7.4	7.1, 7.5
	<b>8. INICIATIVA PERSOAL</b>	8.1	8.1	8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 8.5	8.1, 8.2, 8.4

### **1.5.3.Contidos mínimos**

- O quecemento como medio para previr lesións e como preparación para a actividade física; realización e confección autónoma de quecementos específicos dirixidos a actividades concretas; toma de conciencia da necesidade dun bo quecemento.
- Acondicionamiento físico xeral. Principios do adestramento. Sistemas de adestramento para o desenvolvemento da resistencia aeróbica, da flexibilidade e da forza resistencia. Elaboración e desenvolvemento dun plan de traballo para unha condición física saudable baseada na resistencia aeróbica, previa análise da condición física individual.
- As habilidades ximnásticas.
- Aprendizaxe e perfeccionamiento dos deportes colectivos - Voleibol e Bádminton - a nivel técnico, táctico individual e colectivo, e regulamentario.
- Planificación e organización de campionatos de Bádminton que potencien as actitudes, os valores e as normas; aceptación das normas que rexen o traballo en equipo.
- Creación e práctica de composicións coreográficas colectivas con base musical de aeróbic, danzas e bailes de salón; disposición favorable e desinhibida no desenvolvemento grupal das actividades rítmicas.

### **1.5.4.Criterio de avaliación**

Relacionados cos contidos de condición física e saúde:

- 1.Planificar e poñer en práctica quecementos autónomos respectando pautas básicas para a súa elaboración e atendendo as características da actividade física que se realizará.
- 2.Analizar os efectos beneficiosos e de prevención que o traballo regular de resistencia aerobia, de flexibilidade e de forza resistencia supoñen para o estado de saúde.
- 3.Deseñar e levar a cabo un plan de traballo dunha capacidade física relacionada coa saúde, incrementando o propio nivel inicial, a partir do coñecemento de sistemas e métodos de adestramento.

Relacionados cos contidos de xogos e deportes:

- 4.Resolver situacións de xogo dos deportes traballados, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos.
- 5.Manifestar unha actitude crítica ante as prácticas e valoracións que se fan do deporte e do corpo a través dos diferentes medios de comunicación.
- 6.Participar na organización e posta en práctica de torneos en que se practiquen deportes e actividades físicas realizadas ao longo da etapa.

Relacionados cos contidos de expresión corporal:

- 7.Participar de forma desinhibida e construtiva na creación e realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.

### **1.5.5.Metodoloxía didáctica**

Actualmente a aprendizaxe concíbese como un proceso de construción do propio alumno/a, onde se supón a cada individuo como participante activo na reconstrución de esquemas anteriores para integrar neles de xeito significativo as novas adquisicións e onde o docente se encarga de presentar o coñecemento de forma que poida ser captado. Para iso é necesario tomar unha serie de decisións sobre diferentes aspectos: a organización de espazos, materiais, decisións que debe tomar o alumno/a... e tendo en conta as necesidades e características destes. Na presente programación téndese máis ao enfoque da escola nova, formulando unidades didácticas nas que a aprendizaxe por descubrimento (o alumno/a aprende por si mesmo antes de incorporar a aprendizaxe á estrutura cognitiva) e a aprendizaxe significativa (relaciónase unha nova información con aspectos xa existentes) son máis relevantes. En todas as unidades didácticas faise unha valoración dos coñecementos previos dos alumnos/ás para unha

correcta formulación de tarefas e progresións, de maneira que se teñan en conta experiencias previas sobre as que construír novas aprendizaxes.

**Recursos metodolóxicos:** Onde diferenciaremos entre as estratexias seguidas na práctica, tamén chamadas técnicas de ensino, e a forma de organizar a clase, que se identifica cos estilos de ensino.

Con respecto ás estratexias na práctica procurarase utilizar a máis adecuada en cada momento, atendendo ao contido proposto, obxectivo buscado, experiencia e coñecementos previos dos alumnos/ás... polo que se utilizarán tanto estratexias analíticas, como intermedias e globais.

- Estratexias analíticas: en aprendizaxes onde a execución técnica é esencial (carreira de valla); con habilidades específicas complexas (lanzamento de xavelina); cando se presentan dificultades na aprendizaxe e desenvolvemento das tarefas...
- Estratexias intermedias: cando é necesario modificar as condicións da práctica para que a execución se vexa facilitada (reducir número de regras, dimensións,...); na aprendizaxe de habilidades e técnicas complexas e con tarefas de alto nivel de organización, cando se necesita focalizar a atención nun aspecto importante da aprendizaxe ou práctica...
- Estratexias globais: para a aplicación de elementos técnicos, habilidades e estratexias en situacións reais (o bote, o pase de baloncesto xogando); na aprendizaxe de contidos relacionados coa expresión corporal e actividades no medio natural...

Se temos en conta os estilos de ensino debemos ter presente que en cada un deles hai unhas variables fundamentais que se deben controlar: as decisións previas á clase, as decisións durante a execución e as decisións sobre a avaliación. De forma xeral podemos dicir que cada estilo vai incidir de forma diferente nos ámbitos da conducta (cognitivo, afectivo, motor) e que uns se basean en reproducir o coñecido e outros buscan a produción de respostas.

Utilizaremos varios estilos:

- Mando directo: cando é necesaria unha organización da clase moi estereotipada; con contidos que teñan certo risco e sexa necesario un control do grupo; na aprendizaxe de habilidades específicas e técnicas nas que o rendemento motor é importante...
- Asignación de tarefas e grupos de nivel: cando buscamos execucións máis libres por parte de o alumno/a, se se formulan sesións e tarefas con diferentes graos de dificultade, progresións; en sesións e con contidos onde o proceso cobra máis relevancia que o resultado.
- Estilo recíproco e grupos reducidos: en actividades onde non só é importante a execución, senón a actividade como espectador ou observador; se queremos fomentar certa responsabilidade individual...
- Descubrimento guiado e resolución de problemas: cando buscamos un desenvolvemento de obxectivos cognitivos; en actividades onde a creatividade é importante; cando buscamos aprendizaxes onde o mecanismo de percepción e decisión é importante, para favorecer a exploración, o descubrimento, a participación individual con grande grao de liberdade por parte dos alumnos/as...

### 1.5.6.Procedemento de avaliación

De forma xeral, nas unidades didácticas que se presentan nesta programación, realízase unha *avaliación inicial*, unha *formativa* e unha *final*, que valorarán tanto aspectos motores como cognitivos e afectivos.

Común a todas as unidades didácticas, teremos en conta para avaliar a parte actitudinal os seguintes aspectos referidos a:

- Actitude do alumno/a con respecto aos compañeiros e profesor (respecto, colaboración,...)
- Actitude do alumno/a con respecto á actividade (actitude positiva ante a práctica, esforzo por superarse, concienciación de utilizar roupa adecuada para a práctica...)

- Actitude do alumno/a con respecto ao material, instalación e medio (respecto por normas de conservación do medio natural e urbano, coidado do material e instalación...)

A avaliación final realizarase na última sesión da unidade didáctica. Esta avaliación consistirá en probas de execución e/ou exames dependendo do tipo de contido da unidade didáctica.

Ao final do proceso usaremos a avaliación sumativa que recolle os datos obtidos da formativa e a final. Estes datos cuantificaranse en forma de nota numérica que representará o grao de aprendizaxe adquirida por parte do alumno/a.

<b>CONTIDOS</b>	<b>CRITERIOS DE AVALIACIÓN</b>	<b>PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN</b>
O quecemento como medio para previr lesións e como preparación para a actividade física.	Planificar e poñer en práctica quecementos autónomos respectando pautas básicas para a súa elaboración e atendendo as características da actividade física que se realizará.	Planificación e realización dun quecemento específico adecuado a actividade física posterior proposta polo profesor.
Acondicionamiento físico xeral. Principios do adestramento. Sistemas de adestramento para o desenvolvemento da resistencia aeróbica, da flexibilidade e da forza resistencia.  Efectos negativos para a saúde de determinados hábitos: fumar, beber, sedentarismo...	Analizar os efectos beneficiosos e de prevención que o traballo regular de resistencia aerobia, de flexibilidade e de forza resistencia supoñen para o estado de saúde.  Deseñar e levar a cabo un plan de traballo dunha capacidade física relacionada coa saúde, incrementando o propio nivel inicial, a partir do coñecemento de sistemas e métodos de adestramento.	Exames teóricos sobre os contenidos de condición física e saúde.  Probas prácticas: test de condición física.  Realización individual dun plan para mellorar a resistencia ( forza, flexibilidade) do alumno.
As habilidades ximnásticas.	Progresar no desenvolvemento dos aspectos técnicos do deporte individual traballado.	Probas prácticas: realización dos elementos (volteos e equilibrios) ximnásticos realizados nas clases.
Aprendizaxe e perfeccionamiento dos deportes colectivos do Voleibol e do Bádminton a nivel técnico, táctico individual e colectivo, e regulamentario.	Resolver situacións de xogo dos deportes traballados, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos.  Manifestar unha actitude crítica ante as prácticas e valoracións que se fan do deporte e do corpo a través dos diferentes medios de comunicación.	Exames teóricos sobre aspectos técnico, tácticos e regulamentario do voleibol e do bádminton.  Probas prácticas: circuito de habilidades técnicas (individual ou colectivo) Proba práctica de situación real de xogo atendendo aos xestos técnicos e asunción de roles.

Sistemas de competición e organización dos deportes de cancha dividida. Planificación e organización de campionatos de Bádminton que potencien as actitudes, os valores e as normas.	Participar na organización e posta en práctica de torneos en que se practiquen deportes e actividades físicas realizadas ao longo da etapa.	Organización dun torneo de bádminton para os recreos (publicidade do torneo, recollida de inscricións, coidado do material, resultados...)
Creación e práctica de composicións coreográficas colectivas con base musical de aeróbic, danzas e bailes de salón.	Participar de forma desinhibida e construtiva na creación e realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.	Preparación e realización dun montaxe coreográfico grupal, con soporte musical, dun baile traballado na clase.

A cualificación que os alumnos obteñen en cada avaliación, ven dada pola suma de tres notas que corresponden cos seguintes apartados:

- Contidos conceptuais: tres puntos (30%).
- Contidos procedimentais: cinco puntos (50%).
- Contidos actitudinais: dos puntos (20%).

Para ter o aprobado é necesario conseguir un mínimo en dous dos apartados enriba sinalados (1,2 p. en c.c., 2 p. en c.p., 1 p. en c.a.).

Aqueles alumnos exentos da parte práctica (mediante a certificación médica actual), terán que facer a proba teórica. Os contidos procedementais serán substituídos por un traballo escrito, de contido a determinar polo profesor, ademais terá que tomar nota de todo o feito polos seus compañeiros nas clases, e entregalos semanalmente ao profesor.

Os alumnos que teñan aprobadas todas as avaliacións, estarán exentos da avaliación final. Aqueles que teñan nota media inferior a cinco, farán examen final dos contidos conceptuais e procedimentais esixidos no seu nivel (dúas probas prácticas por avaliación e examen escrito). Os que teñan que facer o exame en setembro farán o mesmo que no exame final.

### **1.5.7.Actividades de recuperación**

Os alumnos que non aproban unha avaliación farán recuperación durante o trimestre seguinte (faranse as mesmas probas prácticas e teóricas), o exame escrito pesará o 40% e os prácticos o 60%.

### **1.5.8.Contribución ao Proxecto Lector**

Este Departamento colabora ao Proxecto Lector coa proposta feita desde a Biblioteca do centro a dito plan.

### **1.5.9.Materiais e recursos didácticos**

Como materiais e recursos didácticos, o Departamento de Educación Física conta con un ximnasio de aproximadamente 10m.x15m. , unha pista polideportiva ó aire libre de 25m.x45m., e un pavillón polideportivo compartido con outro Instituto.

O material dispoñible e abundante e consta de espaldeiras, bancos suecos, plintos, cabalos, potros, minitramps, barra de equilibrio, colchóns de ximnasia e de caídas, balóns medicinais, balóns de Baloncesto, de Fútbol, de Balonmán, de Voleibol e de goma de distintos

tamaños, aros, cordas, picas, mazas, sticks e bolas de Xockey, raquetas e volantes de Bádminton, indiacas, aros de malabarismo, pesos, xavelinas e discos de Atletismo; libros de texto dos distintos niveis de varias editoriais así como libros de consulta sobre distintos deportes.

### **1.5.10. Actividades complementarias e extraescolares**

As actividades extraescolares a realizar son “Patinaxe sobre xeo”, “Rafting”, as incluídas no ”Deporte na escola” e as “liguiñas do recreo”.

### **1.5.11. Medidas de atención á diversidade**

O modelo educativo actual pretende achegar un modelo adaptativo onde as características individuais sexan tidas moi en conta no proceso de ensino-aprendizaxe.

As adaptacións curriculares responden á necesidade de adaptar a práctica educativa mediante a elaboración de proxectos curriculares e programacións que teñan en conta as características concretas dos alumnos aos que se dirixe. Así, as diferentes propostas adaptativas para estes grupos faranse ao longo das Unidades Didácticas.

Segundo a LOE no seu título II “Equidad na educación” podemos atoparnos con alumnos con necesidade específica de apoio educativo, coas seguintes variantes: alumnos con necesidades educativas especiais (discapacitados ou con trastornos graves de conduta), alumnos con altas capacidades intelectuais e alumnos con integración tardía no sistema educativo español. Tamén podemos atoparnos con alumnos lesionados ou con algunha enfermidade que lles impide a participación nas clases.

Segundo as circunstancias poderase adaptar o material didáctico, variar a metodoloxía, propoñer actividades de aprendizaxe diferenciadas, organizar grupos de traballo flexibles, acelerar ou frear o ritmo de introdución de contidos, organizalos e secuenciarlos de forma distinta, dar prioridade a uns bloques de contidos sobre outros, ou facer adaptacións nos criterios e procedementos de avaliación e nos criterios de cualificación.

Como profesores de E.F. podemos levar a cabo unha serie de actuacións para atender á diversidade e diferenzas individuais de xeito xeral:

- Ter previsto diferentes tarefas e progresións para aplicar en caso de dificultade da aprendizaxe e posibilidades de novos retos aos alumnos máis avanzados.
- Dar diferentes tipos de responsabilidades aos alumnos, tanto aos que teñen dificultades, problemas de saúde, lesións, coma aos máis hábiles, para que se sintan integrados no proceso.
- Realizar agrupacións que poidan favorecer a integración e a cooperación.
- Formular actividades que sexan do interese do alumnado.
- Reforzar positivamente as respostas do alumnado.

Especificamente e en relación a diferentes situacións que podemos atopar:

- Alumnado con problemas ocasionais de saúde, lesións etc.
  - Favorecer a súa participación nas sesións con respecto a outros aspectos que non sexan de práctica (responsabilidade co material, busca de información sobre os contidos, función de observador,...)
  - Adaptar o ritmo e a intensidade ás posibilidades reais de práctica.
- Alumnado con dificultades ou deficiencias físico-motoras:
  - Variar aspectos formais e funcionais dos deportes e actividades practicadas.
  - Facer máis fincapé en temas conceptuais.
  - Formular exercicios e tarefas compensatorias e actividades que non incidan sobre a musculatura, articulacións afectadas...

## 1.6.1º bacharelato

---

### 1.6.1.Obxectivos.

#### OBXECTIVOS DE ETAPA:

O bacharelato contribuirá a desenvolver nas alumnas e nos alumno as capacidades que lles permitan:

- A)Exercer a cidadanía democrática, desde unha perspectiva global,e adquirir unha conciencia cívica responsable, inspirada polos valores da Constitución española e do Estatuto de autonomía de Galicia, así como polos dereitos humanos, que fomente a corresponsabilidade na construción dunha sociedade xusta e equitativa e favoreza a sustentabilidade.
- B)Consolidar unha madurez persoal e social que lles permita actuar de maneira responsable e autónoma e desenvolver o seu espírito crítico. Ser quen de prever e resolver pacificamente os conflitos persoais, familiares e sociais.
- C)Fomentar a igualdade efectiva de dereitos e oportunidades entre homes e mulleres, analizar e valorar criticamente as desigualdades existentes e impulsar a igualdade real e a non discriminación das persoas con discapacidade.
- D)Reforzar os hábitos de lectura, estudo e disciplina, como condicións necesarias para aproveitar eficazmente as aprendizaxes e mais como medio para o desenvolvemento persoal.
- E)Dominar, tanto na expresión oral coma na escrita, a lingua galega e a lingua castelá.
- F)Expresarse con fluidez e corrección nunha ou máis linguas estranxeiras.
- G)Utilizar eficazmente e con responsabilidade as tecnoloxías da información e da comunicación.
- H)Coñecer e valorar criticamente as realidades do mundo contemporáneo,os seus antecedentes históricos e os principais factores da súa evolución. Participar de forma solidaria no desenvolvemento e mellora do seu contorno social.
- I)Acceder aos coñecementos científicos e tecnolóxicos fundamentais e dominar as habilidades básicas propias da modalidade de bacharelato elixida.
- J)Comprender os elementos e procedementos fundamentais dos métodos científicos e da investigación. Coñecer e valorar de forma crítica a contribución da ciencia e da tecnoloxía ao cambio das condicións de vida, así como afianzar a sensibilidade e o respecto do medio natural e a ordenación sustentable do territorio, con especial referencia ao territorio galego.
- K)Afianzar o espírito emprendedor con actitudes de creatividade, flexibilidade, iniciativa, traballo en equipo, autoconfianza e sentido crítico.
- L)Desenvolver a sensibilidade artística e literaria, así como o sentido estético, como fontes de formación e enriquecemento cultural.
- M)Utilizar a educación física e o deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social e impulsar condutas e hábitos saudables.
- N)Reforzar actitudes de respecto e de prevención no ámbito da seguridade viaria.
- O)Valorar, respectar e afianzar o patrimonio material e inmaterial de Galicia e contribuír á súa conservación e mellora no contexto dun mundo globalizado.

#### OBXECTIVOS DE ÁREA:

- 1.Coñecer e valorar os efectos positivos da práctica regular de actividade física no desenvolvemento persoal e social, facilitando a mellora da saúde e a calidade de vida.
- 2.Organizar e participar en actividades físicas como recurso para ocupar o tempo libre e de lecer, valorando os aspectos sociais e culturais asociados.

3. Adquirir un estilo de vida saudable, especialmente no que respecta á práctica continua e adaptada de actividade física.
4. Aprender os procedementos básicos para a planificación de actividade física que permitan a xestión autónoma dun proxecto persoal de actividade física para a saúde.
5. Aprender procedementos sinxelos de avaliación que proporcionen información que facilite a toma de decisións fundamentais na elaboración dun proxecto persoal de actividade física.
6. Desenvolver as capacidades motoras de xeito diverso e global para favorecer a consecución e mantemento dunha boa saúde.
7. Desenvolver as capacidades motoras para consolidar unha aptitude motora que permita a preparación axeitada de probas de acceso aos estudos vinculados á educación física ou probas de acceso de carácter profesional.
8. Coñecer, organizar e practicar xogos motores e actividades deportivas, adaptadas aos intereses do alumnado, ás instalacións do centro e aos recursos materiais dispoñibles, dando prioridade á toma de decisións e aplicando recursos técnicos aprendidos nas etapas anteriores.
9. Coñecer e practicar actividades físicas no medio natural, favorecendo e demostrando actitudes que contribúan á súa conservación.
10. Adoptar unha actitude crítica fronte a prácticas sociais con efectos negativos para a saúde individual e colectiva.
11. Coñecer e aplicar normas básicas de hixiene postural sobre a base de criterios ergonómicos.
12. Deseñar e practicar, en grupos pequenos, composicións con ou sen base musical, como medio de expresión e comunicación.
13. Coñecer os estudos vinculados á educación física.
14. Superar os estereotipos de xénero na práctica deportiva.

### 1.6.2. Contidos

Faranse as seguintes unidades didácticas para o primeiro curso de bacharelato:

- Condición física e saúde.
- Deportes: Voleibol III, Bádminton III e Hockey sala II.
- O Acrosport.

Coa seguinte temporalización

MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA		
SET	1	¿Estou en forma?	XAN	1	O Acrosport	ABR	1	Bádminton III		
	2			2			2			
OUT	3	Póño-me en forma V	FEB	3		Hockey sala II	MAI		3	Voleibol III
	4			4					4	
	5			5	5					
	6			6	6					
NOV	7		MAR	7		XUN	7			
	8			8			8			
	9			9			9			
DEC	10	Habilidades ximnásticas IV		10			10			
	11			11			11			
	12			12			12			
	13			13			13			

Os **contidos conceptuais, procedementais e actitudinais** que se desenvolverán son os seguintes:

<b>CONTIDOS CONCEPTUAIS</b>	<b>CONTIDOS PROCEDIMENTAIS</b>	<b>CONTIDOS ACTITUDINAIS</b>
Métodos básicos para o desenvolvemento da condición física. Criterios fundamentais para a planificación da actividade física para a saúde.	Exercicios de acondicionamento físico, o xogo motor, as actividades físicas e deportivas.	Aceptación da responsabilidade no mantemento e mellora da condición física.
Coñecemento dos estudos e saídas profesionais relacionados coa área de educación física.	Execución de probas para a avaliación das capacidades motoras.	
Análise da influencia dos hábitos sociais positivos (alimentación, descanso e estilo de vida activo...) e dos hábitos sociais negativos ( sedentarismo, consumo de drogas, alcohol, tabaco...).	Debates sobre os hábitos de vida nocivos e saudables.	Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.
Deporte como fenómeno social e cultural. Coñecemento do regulamento básico e adaptado de xogos motores, actividades deportivas e deporte alternativo.	Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos motores, actividades deportivas e deporte alternativo practicado nas etapas anteriores (ximnasia deportiva, voleibol, hockey sala e bádminon).	Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.
Pautas para a organización de actividades físicas.	Organización e participación en competicións recreativas dos deportes practicados.	Valoración dos aspectos de relación, traballo en equipo e xogo limpo nas actividades físicas e nos deportes.
Realización de actividade física con soporte musical.	Elaboración e representación dunha composición corporal colectiva (o Acrosport).	Recoñecemento do valor expresivo e comunicativo das actividades practicadas.

### 1.6.3.Contidos mínimos

- Métodos básicos para o desenvolvemento da condición física. Criterios fundamentais para a planificación da actividade física para a saúde. ; exercicios de acondicionamento físico.
- Execución de probas para a avaliación das capacidades motoras.
- Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.

- Coñecemento do regulamento básico e adaptado de xogos motores, actividades deportivas e deporte alternativo; perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos motores, actividades deportivas e deporte alternativo practicado nas etapas anteriores (ximnasia deportiva, voleibol, hockey sala e bádminon; desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.
- Elaboración e representación dunha composición corporal colectiva (o Acrosport).

#### **1.6.4.Criterio de avaliación**

- 1.Discriminar os hábitos que condicionan un estilo de vida saudable.
- 2.Deseñar de xeito autónomo un proxecto de actividade física persoal.
- 3.Empregar probas fundamentais para a avaliación das capacidades motoras. Mellorar a condición física individual.
- 4.Discriminar o tipo de actividade física máis axeitado para a prevención da obesidade e do sobrepeso.
- 5.Demostrar competencia técnica e táctica en situacións reais de práctica deportiva.
- 6.Mostrar unha actitude de esforzo, cooperación, solidariedade e respecto durante a práctica de actividades físicas e deportivas.
- 7.Elaborar composicións corporais colectivas, tendo en conta o ritmo e a expresión.

#### **1.6.5.Metodoloxía didáctica**

O enfoque metodolóxico debe contribuír a afianzar a autonomía plena do alumnado para satisfacer as súas propias necesidades motoras, a facilitarlle a adquisición dos procedementos necesarios para planificar, organizar e dirixir as súas propias actividades. Así, débese favorecer a competencia do alumnado para aplicar os coñecementos de forma autónoma, creativa, responsable e crítica tanto no plano persoal coma no social. As estratexias metodolóxicas que se propoñen 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.
- Fomentar a autonomía, a iniciativa persoal, a creatividade, a responsabilidade, a actitude crítica e a competencia de aprender a aprender a través da planificación de programas de actividade física partindo dun estado inicial valorado e tendo en conta os condicionantes do contorno.
- Favorecer o desenvolvemento persoal e social a través da actividade física e do deporte buscando actividades significativas e satisfactorias para as persoas..
- Promover a aprendizaxe desde un punto de vista construtivista, activo, levado a cabo polos propios alumnos e alumnas como principais protagonistas e co persoal docente como guía.

En resumo, tratamos 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.

### 1.6.6.Procedemento de avaliación

De forma xeral, nas unidades didácticas que se presentan nesta programación, realízase unha *avaliación inicial*, unha *formativa* e unha *final*, que valorarán tanto aspectos motores como cognitivos e afectivos.

Común a todas as unidades didácticas, teremos en conta para avaliar a parte actitudinal os seguintes aspectos referidos a:

- Actitude do alumno/a con respecto aos compañeiros e profesor (respecto, colaboración,...)
- Actitude do alumno/a con respecto á actividade (actitude positiva ante a práctica, esforzo por superarse, concienciación de utilizar roupa adecuada para a práctica...)
- Actitude do alumno/a con respecto ao material, instalación e medio (respecto por normas de conservación do medio natural e urbano, coidado do material e instalación...)

A avaliación final realizarase na última sesión da unidade didáctica. Esta avaliación consistirá en probas de execución e/ou exames dependendo do tipo de contido da unidade didáctica.

Ao final do proceso usaremos a avaliación sumativa que recolle os datos obtidos da formativa e a final. Estes datos cuantificaranse en forma de nota numérica que representará o grao de aprendizaxe adquirida por parte do alumno/a.

CONTIDOS	INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	PROCEDEMENTO DE AVALIACIÓN
Métodos básicos para o desenvolvemento da condición física.	Discriminar os hábitos que condicionan un estilo de vida saudable.	Exames teóricos sobre os contidos de condición física e saúde.
Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.	Discriminar o tipo de actividade física máis axeitado para a prevención da obesidade e do sobrepeso.	
Criterios fundamentais para a planificación da actividade física para a saúde.	Deseñar de xeito autónomo un proxecto de actividade física persoal.	Planificar un traballo para a mellora da condición física.
Execución de probas para a avaliación das capacidades motoras.	Empregar probas fundamentais para a avaliación das capacidades motoras. Mellorar a condición física individual.	Probas prácticas: test de condición física.
Coñecemento do regulamento básico e adaptado de xogos motores, actividades deportivas e deporte alternativo.	Demostrar competencia técnica e táctica en situacións reais de práctica deportiva.  Mostrar unha actitude de esforzo, cooperación, solidariedade e respecto durante a práctica de actividades físicas e deportivas.	Exames teóricos sobre os contidos dos deportes traballados ( voleibol, bádminton e hockey sala), técnica, táctica e regulamento.  Proba práctica de situación real de xogo atendendo aos xestos técnicos, tácticos e regulamentarios.  Proba práctica de habilidades

		ximnásticas traballadas ( volteos e equilibrios).
Realización de actividade física con soporte musical.	Elaborar composicións corporais colectivas, tendo en conta o ritmo e a expresión.	Proba práctica: preparación e realización dun montaxe coreográfico grupal, con soporte musical, de acrosport, respectando as premisas dadas polo profesor.

A cualificación que os alumnos obteñen en cada avaliación, ven dada pola suma de tres notas que corresponden cos seguintes apartados:

- Contidos conceptuais: tres puntos (30%).
- Contidos procedimentais: cinco puntos (50%).
- Contidos actitudinais: dos puntos (20%).

Para ter o aprobado é necesario conseguir un mínimo en dous dos apartados enriba sinalados (1,2 p. en c.c., 2 p. en c.p., 1 p. en c.a.).

Aqueles alumnos exentos da parte práctica (mediante a certificación médica actual), terán que facer a proba teórica. Os contidos procedementais serán substituídos por un traballo escrito, de contido a determinar polo profesor, ademais terá que tomar nota de todo o feito polos seus compañeiros nas clases, e entregalos semanalmente ao profesor.

Os alumnos que teñan aprobadas todas as avaliacións, estarán exentos da avaliación final. Aqueles que teñan nota media inferior a cinco, farán examen final dos contidos conceptuais e procedimentais esixidos no seu nivel (dúas probas prácticas por avaliación e examen escrito). Os que teñan que facer o exame en setembro farán o mesmo que no exame final.

### **1.6.7.Actividades de recuperación**

Os alumnos que non aproban unha avaliación farán recuperación durante o trimestre seguinte (faranse as mesmas probas prácticas e teóricas), o exame escrito pesará o 40% e os prácticos o 60%

### **1.6.8.Materiais e recursos didácticos**

Como materiais e recursos didácticos, o Departamento de Educación Física conta con un ximnasio de aproximadamente 10m.x15m. , unha pista polideportiva ó aire libre de 25m.x45m., e un pavillón polideportivo compartido con outro Instituto.

O material dispoñible e abundante e consta de espaldeiras, bancos suecos, plintos, cabalos, potros, minitramps, barra de equilibrio, colchóns de ximnasia e de caídas, balóns medicinais, balóns de Baloncesto, de Fútbol, de Balonmán, de Voleibol e de goma de distintos tamaños, aros, cordas, picas, mazas, sticks e bolas de Xockey, raquetas e volantes de Bádminton, indiacas, aros de malabarismo, pesos, xavelinas e discos de Atletismo; libros de texto dos distintos niveis de varias editoriais así como libros de consulta sobre distintos deportes.

### **1.6.9.Actividades complementarias e extraescolares**

As actividades extraescolares a realizar son “Rafting” e as “liguiñas do recreo”.

### **1.6.10. Medidas de atención á diversidade**

O modelo educativo actual pretende achegar un modelo adaptativo onde as características individuais sexan tidas moi en conta no proceso de ensino-aprendizaxe.

As adaptacións curriculares responden á necesidade de adaptar a práctica educativa mediante a elaboración de proxectos curriculares e programacións que teñan en conta as características concretas dos alumnos aos que se dirixe. Así, as diferentes propostas adaptativas para estes grupos faranse ao longo das Unidades Didácticas.

Segundo a LOE no seu título II “Equidad na educación” podemos atoparnos con alumnos con necesidade específica de apoio educativo, coas seguintes variantes: alumnos con necesidades educativas especiais (discapacitados ou con trastornos graves de conduta), alumnos con altas capacidades intelectuais e alumnos con integración tardía no sistema educativo español. Tamén podemos atoparnos con alumnos lesionados ou con algunha enfermidade que lles impide a participación nas clases.

Segundo as circunstancias poderase adaptar o material didáctico, variar a metodoloxía, propoñer actividades de aprendizaxe diferenciadas, organizar grupos de traballo flexibles, acelerar ou frear o ritmo de introdución de contidos, organizalos e secuenciarlos de forma distinta, dar prioridade a uns bloques de contidos sobre outros, ou facer adaptacións nos criterios e procedementos de avaliación e nos criterios de cualificación.

Como profesores de E.F. podemos levar a cabo unha serie de actuacións para atender á diversidade e diferenzas individuais de xeito xeral:

- Ter previsto diferentes tarefas e progresións para aplicar en caso de dificultade da aprendizaxe e posibilidades de novos retos aos alumnos máis avanzados.
- Dar diferentes tipos de responsabilidades aos alumnos, tanto aos que teñen dificultades, problemas de saúde, lesións, coma aos máis hábiles, para que se sintan integrados no proceso.
- Realizar agrupacións que poidan favorecer a integración e a cooperación.
- Formular actividades que sexan do interese do alumnado.
- Reforzar positivamente as respostas do alumnado.

Especificamente e en relación a diferentes situacións que podemos atopar:

- Alumnado con problemas ocasionais de saúde, lesións etc.
  - Favorecer a súa participación nas sesións con respecto a outros aspectos que non sexan de práctica (responsabilidade co material, busca de información sobre os contidos, función de observador,...)
  - Adaptar o ritmo e a intensidade ás posibilidades reais de práctica.
- Alumnado con dificultades ou deficiencias físico-motoras:
  - Variar aspectos formais e funcionais dos deportes e actividades practicadas.
  - Facer máis fincapé en temas conceptuais.
  - Formular exercicios e tarefas compensatorias e actividades que non incidan sobre a musculatura, articulacións afectadas...