

IES DO CASTRO VIGO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

E.S.O.

BACHARELATO

CURSO 2012-2013

Índice de contenido

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DA ESO.....	4
INTRODUCCIÓN. MARCO LEGAL DE BASE.....	4
A PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.....	4
COMPETENCIAS BÁSICAS.....	5
PRIMEIRO ESO.....	5
SEGUNDO ESO.....	6
TERCEIRO ESO.....	7
CUARTO ESO.....	8
OBXECTIVOS.....	10
PRIMEIRO CURSO.....	11
CONTIDOS.....	11
CRITERIOS DE AVALIACIÓN.....	12
SEGUNDO CURSO.....	14
CONTIDOS.....	14
CRITERIOS DE AVALIACIÓN.....	16
TERCEIRO CURSO.....	17
CONTIDOS.....	17
CRITERIOS DE AVALIACIÓN.....	19
CUARTO CURSO.....	21
CONTIDOS.....	21
CRITERIOS DE AVALIACIÓN.....	22
CONTIDOS MÍNIMOS.....	24
PRIMEIRO CURSO.....	24
SEGUNDO CURSO.....	25
TERCEIRO CURSO.....	26
CUARTO CURSO.....	26
TEMPORALIZACIÓN DOS CONTIDOS.....	27
PRIMEIRO CURSO.....	27
SEGUNDO CURSO.....	28
TERCEIRO CURSO.....	28
CUARTO CURSO.....	29
CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN.....	30
METODOLOXÍA.....	30
AVALIACIÓN.....	31
SISTEMA DE AVALIACIÓNS E FINAL DE XUÑO.....	35
TRATAMENTO DO FOMENTO DA LECTURA.....	36
TRATAMENTO DO FOMENTO DAS TIC.....	36
TEMAS TRANSVERSAIS E RELACIÓN CON OUTRAS ÁREAS.....	37
ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.....	38
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.....	40
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.....	41
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE BACHARELATO.....	42

INTRODUCCIÓN. MARCO LEGAL DE BASE.....	42
A PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.....	42
OBXECTIVOS.....	43
CONTIDOS.....	44
CRITERIOS DE AVALIACIÓN.....	45
CONTIDOS MÍNIMOS.....	47
TEMPORALIZACIÓN DOS CONTIDOS.....	47
1º TRIMESTRE.....	47
2º TRIMESTRE.....	48
3º TRIMESTRE.....	48
METODOLOXÍA.....	48
AVALIACIÓN.....	51
ALUMNOS/AS AVALIADOS NEGATIVAMENTE EN XUÑO	53
ALUMNOS/AS COA MATERIA PENDENTE.....	53
CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN BÁSICOS.....	53
SISTEMA DE AVALIACIÓNS E FINAL DE XUÑO.....	56
TEMAS TRANSVERSAIS E RELACIÓN CON OUTRAS ÁREAS.....	57
ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.....	58
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.....	59
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.....	60
NORMAS NA CLASE DE EDUCACION FÍSICA.....	61

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DA ESO

INTRODUCCIÓN. MARCO LEGAL DE BASE

A programación didáctica feita por este departamento realízase en consonancia coas directrices formuladas no Decreto 133/2007 do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria na Comunidade Autónoma de Galicia, coa Orde do 6 de setembro pola que se desenvolve a implantación da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia, co PEC do centro e coas directrices xerais establecidas pola Comisión de Coordinación Pedagóxica.

A PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

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

Pártese da necesidade de construír unha educación física para todo o alumnado, en que a diversidade é entendida como un elemento valioso e na cal a aprendizaxe e a construción de novos significados é o resultado dun proceso de integración a partir das experiencias e ideas previas. Educar na diversidade en educación física implica reeditar permanentemente os recursos para desenvolver as diferentes capacidades de cada quen.

A partir da explicitada e necesaria adecuación de contidos ao alumnado e á realidade do contorno, podemos definir como orientacións básicas a desenvolver en educación secundaria obrigatoria as referidas a unha educación física para o coidado e/ou mellora do corpo, a forma física e a saúde, a unha educación física para medrar nas capacidades socio-comunicativas e expresivas e a unha educación física para a utilización constructiva do lecer orientado á práctica de actividades recreativas e deportivas individuais ou colectivas ou de adversario.

Os contidos organízanse ao redor de catro grandes bloques: bloque 1, Condición física e saúde, bloque 2, Xogos e deportes, bloque 3, Expresión corporal e bloque 4, Actividades no medio natural.

Os diferentes bloques, cuxa finalidade non é outra que a de estruturar os contidos da materia, presentan de forma integrada conceptos, procedementos e actitudes. A proposta de secuencia tende a conseguir unha progresiva autonomía por parte do alumnado que debería chegar, ao finalizar a etapa, a planificar de forma reflexiva a súa propia actividade física.

COMPETENCIAS BÁSICAS

Contribución da educación física á adquisición das competencias básicas.

A materia de educación física contribúe de xeito directo e claro á consecución de tres competencias básicas: a competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico, a competencia social e cidadá e a competencia cultural e artística. De forma xenérica contribúe a outras tres: competencia en comunicación lingüística, competencia para aprender a aprender e autonomía e iniciativa persoal. Ao resto das competencias contribúe de forma menor.

PRIMEIRO ESO

Condición física e saúde

- Valoración das relacións entre educación física e vida sana a través da lectura dun texto e da realización de actividades.
- Interiorización de actitudes responsables respecto á importancia da alimentación correcta.
- Desenvolvemento dunha actitude crítica ante os fenómenos deportivos e interiorización de actitudes cívicas e de rechazo da violencia.
- Práctica da capacidade de aprender a aprender mediante exercicios de autoavaliación.
- Valoración do exercicio e da mellora das capacidades físicas como elemento necesario para manter a saúde e a calidade de vida.
- Utilización da observación do estado das capacidades físicas para detectar a tempo problemas de saúde.
- Interiorización de actitudes contra o sedentarismo.
- Fomento de hábitos saudables.

Xogos e deportes

- Interiorización da necesidade de practicar actividades físicas para manter a eficacia motriz e calidade de vida.
- Adopción de hábitos saudables na etapa escolar ao obxecto de mantelos durante toda a vida.
- Aceptación e respecto das diferencias a través da comprensión do reto que supón o deporte e a actividade física para as persoas afectadas de minusvalías ou problemas físicos.
- Práctica da capacidade de aprender a aprender a través de exercicios de autoavaliación.
- Comprensión e aceptación dos valores do consenso e do respecto das normas democráticamente acordadas a través da práctica dos xogos.
- Aprecio do valor do xogo como forma de coñecer o corpo e de manter en bo nivel das capacidades físicas.
- Aprecio do xogo como medio de relación interpersoal.
- Comprensión do valor cultural dos xogos populares.
- Aprecio da dimensión terapéutica do deporte e a súa relación coa calidade de vida.
- Aprecio dos valores educativos do deporte. Aprecio do deporte colectivo como factor de

enriquecemento da vida social.

Expresión corporal

- Comprensión dos efectos terapéuticos da expresión corporal.
- Comprensión das posibilidades de relación grupal que proporciona a capacidade de saber expresarse co corpo.
- Interiorización de actitudes non discriminatorias para o exercicio dunha cidadanía activa acorde cos valores democráticos.
- Práctica da capacidade de aprender a aprender a través de exercicios de autoavaliación.
- Actividades no medio natural.
- Aprecio da natureza como fonte de saúde e de calidade de vida.
- Interiorización da necesidade de conservar e protexer a natureza.
- Interiorización da necesidade de respectar as normas de seguridade requiridas nas actividades realizadas no medio natural.
- Práctica da capacidade de aprender a aprender a través de exercicios de autoavaliación.

SEGUNDO ESO

Condición física e saúde

- Valoración da educación física como fonte de saúde a través de debates e de actividades físicas.
- Interiorización de actitudes responsables respecto á importancia da alimentación correcta
- Valoración da importancia de controlar o seu desenvolvemento físico.
- Aceptación positiva da diversidade dos seres humanos.
- Práctica da capacidade de aprender a aprender mediante exercicios de autoavaliación.
- Valoración do exercicio e da mellora das capacidades físicas como elemento necesario para manter a saúde e a calidade de vida.

Xogos e deportes

- Comprensión e aceptación dos valores do consenso e do respecto das normas democráticamente aceptadas a través da práctica do xogo.
- Valoración do xogo como medio socializador e de mantemento das capacidades físicas.
- Aprecio do xogo como valor cultural.
- Práctica da capacidade de aprender a aprender mediante exercicios de autoavaliación.
- Apreciación da importancia do deporte recreativo como medio de inserción social.
- Busca das raíces do xogo popular como feito cultural.
- Apreciación do deporte colectivo como factor de enriquecemento da vida social.
- Interiorización de actitudes de superación no deporte individual.

Expresión corporal

- Coñecemento de si mesmo e das propias posibilidades e carencias a través das actividades expresivas.

- Utilización das actividades expresivas para facilitar a relación, a integración e o respecto.
- Comprensión das posibilidades de relación grupal que proporciona a capacidade de saberse expresar co corpo.
- Desenvolvemento da iniciativa, a imaxinación e a creatividade. Aprecio das iniciativas e as achegas dos demais.

Actividades no medio natural.

- Aprecio da natureza como fonte de saúde e de calidade de vida.
- Interiorización da necesidade de conservar e protexer a natureza.
- Apreciación dos valores educativos das actividades realizadas no medio natural.
- Utilización do coñecemento da natureza como fonte de enriquecemento e gozo.
- Interiorización da necesidade de respectar as normas de seguridade requiridas nas actividades que se desenvolven no medio natural.

TERCEIRO ESO

Condición física e saúde

- Apreciación da relación entre educación física, saúde e calidade de vida.
- Coñecemento de sí mesmo e das propias posibilidades e carencias a través das actividades físicas e deportivas.
- Adquisición do hábito de practicar actividade física de forma regular.
- Utilización da actividade física para facilitar a relación, a integración e o respecto.
- Apreciación do exercicio e da mellora das capacidades físicas como elemento necesario para manter a saúde e a calidade de vida.
- Utilización da observación do estado das capacidades físicas para detectar a tempo problemas de saúde. Interiorización de actitudes contra o sedentarismo.
- Valoración da actividade física como ocupación saudable do tempo de lecer.
- Valoración do traballo e das aportacións dos demais, sin discriminar por razóns de sexo, clase, orixe ou cultura.
- Práctica da capacidade de aprender a aprender a través de exercicios de autoavaliación.

Xogos e deportes

- Apreciación do desenvolvemento das habilidades motrices como elemento necesario para manter a saúde e a calidade de vida.
- Valoración do coñecemento das habilidades motrices.
- Valoración da actividade deportiva como ocupación saudable do tempo de lecer.
- Coñecemento de sí mesmo e das propias posibilidades e carencias a través das actividades deportivas individuais e colectivas.
- Desenvolvemento dunha actitude crítica ante a práctica mal entendida, e polo tanto, perxudicial, das actividades físicas e deportivas.
- Interiorización dos valores democráticos e de respecto das opinións dos demais a través da reflexión crítica sobre o contravalor da violencia no deporte.
- Apreciación da dimensión terapéutica do deporte e a súa relación coa calidade de vida.

- Apreciación dos valores educativos do deporte.
- Desenvolvemento das habilidades sociais de respecto aos demais, a cooperación e o traballo en equipo.
- Valoración do traballo e das aportacións dos demais, sin discriminar por razóns de sexo, clase, orixe ou cultura.
- Práctica da capacidade de aprender a aprender a través de exercicios de autoavaliación.

Expresión corporal

- Coñecemento de sí mesmo e das propias posibilidades e carencias a través das actividades expresivas.
- Valoración do coñecemento das capacidades expresivas e a súa utilización para facilitar a relación, a integración e o respecto.
- Comprensión dos efectos terapéuticos da expresión corporal e as posibilidades de relación grupal que proporciona a capacidade de saber expresarse co corpo.
- Desenvolvemento da iniciativa, a imaxinación e a creatividade, apreciando as iniciativas e as aportacións dos demais.
- Utilización das manifestacións artísticas como fonte de enriquecemento e disfrute.
- Práctica da capacidade de aprender a aprender a través de exercicios de autoavaliación.

Actividades no medio natural

- Coñecemento de sí mesmo e das propias posibilidades e carencias a través das actividades físicas na natureza.
- Valoración da actividade no medio natural como ocupación saudable do tempo de lecer.
- Utilización das actividades na natureza para facilitar a relación, a integración e o respecto, apreciando os seus valores educativos.
- Apreciación da natureza como fonte de saúde e calidade de vida.
- Interiorización da necesidade de conservar e protexer a natureza.
- Interiorización da necesidade de respectar as normas de seguridade requiridas nas actividades realizadas no medio natural.
- Comprensión da necesidade de saber utilizar diferentes recursos para orientarse.
- Comprensión das posibilidades de relación grupal, responsabilidade, cooperación e solidariedade que proporcionan as actividades no medio natural.
- Práctica da capacidade de aprender a aprender a través de exercicios de autoavaliación.

CUARTO ESO

Condición física e saúde

- Coñecemento de si mesmo e das propias posibilidades e carencias a través das actividades destinadas a detectar o nivel da condición física.
- Adquisición do hábito de practicar actividades físicas de forma regular.
- Aprecio do exercicio e da mellora das capacidades físicas como elemento necesario para manter a saúde e a calidade de vida.
- Coñecemento da relación entre exercicio físico e alimentación.

- Utilización da observación do estado das capacidades físicas para detectar a tempo problemas de saúde.
- Interiorización de actitudes contra o sedentarismo.
- Desenvolvemento dunha actitude crítica responsable ante as tendencias consumistas relacionadas coa actividade física e o deporte e os efectos nocivos do tabaco e da dopaxe.
- Práctica da capacidade de aprender a aprender a través de exercicios de autoavaliación.

Xogos e deportes

- Coñecemento de si mesmo e das propias posibilidades e carencias a través das actividades deportivas.
- Valoración da actividade deportiva como ocupación saudable do tempo de ocio.
- Utilización da actividade deportiva para facilitar a relación, a integración e o respecto.
- Comprensión e aceptación dos valores do consenso, do respecto das normas democráticamente acordadas e do xogo limpo a través da práctica dos deportes.
- Desenvolvemento das habilidades sociais do respecto aos demais, a cooperación e ao traballo en equipo.
- Interiorización dos valores democráticos e de respecto das opinións dos demais a través da reflexión crítica sobre o contravalor da violencia no deporte.
- Desenvolvemento das capacidades organizativas.

Expresión corporal

- Coñecemento de si mesmo e das propias posibilidades e carencias a través das actividades expresivas.
- Valoración do coñecemento das capacidades expresivas.
- Utilización das actividades expresivas para facilitar a relación, a integración e o respecto.
- Comprensión das posibilidades de relación grupal que proporciona a capacidade de saberse expresar co corpo.
- Desenvolvemento da iniciativa, a imaxinación e a creatividade.
- Utilización das manifestacións artísticas como fonte de enriquecemento e gozo.
- Valoración do traballo e das achegas dos demais, sen discriminar a ninguén por razóns de sexo, orixe ou cultura.

Actividades no medio natural

- Valoración da actividade física no medio natural como ocupación saudable do tempo de ocio.
- Utilización das actividades na natureza para facilitar a relación, a integración e o respecto.
- Apreciación da dimensión terapéutica das actividades deportivas e recreativas na natureza e a súa relación coa calidade de vida.
- Aprecio dos valores educativos das actividades realizadas no medio natural.
- Interiorización da necesidade de conservar e protexer a natureza e o seu aprecio como fonte de saúde e calidade de vida.

OBXECTIVOS

O ensino da educación física nesta etapa terá como obxectivo o desenvolvemento das seguintes capacidades:

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, adaptando unha actitude de autoexixencia 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 diferentas 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.

Nas primeiras semanas do curso un grupo de profesores e adestradores de béisbol farán demostracións deste deporte nos distintos niveis e grupos coa finalidade de dar a coñecer a práctica desta actividade. Conta coa autorización da dirección do centro, do departamento e anpa.

PRIMEIRO CURSO

CONTIDOS

Bloque 1. Condición física e saúde

- O quecemento e o seu significado na práctica da actividade física.
- Execución de xogos e exercicios apropiados para o quecemento.
- Valoración do quecemento como hábito saudable ao comenzo dunha actividade física.
- Realización de actividades de baixa intensidade na finalización de actividades físicas.
- Condición física. Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde.
- Acondicionamento físico a través do desenvolvemento das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Realización de xogos para a mellora da condición física.
- Exercitación de posicións corporais axeitadas na práctica de actividades físicas e en situacións da vida cotiá. (Actitude postural) en situacións de sentado (estudo) e no levantamento e transporte de cargas pesadas (carteiras).
- Fortalecemento da musculatura de sostén mediante a realización de exercicios de mobilidade articular, e de fortalecemento muscular e de relaxación.
- Atención á hixiene corporal logo da práctica de actividade física.
- Relaxación: exercicios de relaxación según o método de Schultz.

Bloque 2. Xogos e deportes

- A habilidade motriz. O movemento coordinado: equilibrio e axilidade.
- Habilidades ximnásticas globais: saltos, equilibrios, trepas, etc.
- O xogo. Concepto e tipos de xogos.
- O deporte como fenómeno social e cultural.
- Execución de habilidades motrices vinculadas a accións deportivas.
- Clasificación dos xogos deportivos: convencionais, tradicionais, populares e recreativos.
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
- Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual: badminton.
- As fases do xogo nos deportes colectivos: concepto e obxectivos.
- Realización de xogos e actividades en que prevalezan aspectos comúns dos deportes colectivos.
- Realización de tarefas xogadas e actividades cooperativas. Desafíos físicos cooperativos.
- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Aceptación do propio nivel de execución e disposición cara á súa mellora.
- Valoración das actividades deportivas como unha forma de mellorar a saúde.
- Respecto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practicados
- Deportes alternativos

Bloque 3. Expresión corporal

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

Bloque 4. Actividades no medio natural

- As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: rubir, transportar, remar, montar en bicicleta...
- Adquisición de técnicas básicas no medio natural: iniciación á cabullería básica e montaxe de tendas de campaña. A súa aplicación en diferentes contextos.
- Realización de itinerarios de curto percorrido, preferentemente no medio natural, con recoñecemento de sinais de rastrexo.
- Adquisicións de nocións básicas sobre seguridade, coñecemento de materiais e vestimenta necesaria.
- Desfrute con construcións de madeira e/ou corda e con outras actividades de recreación propias do medio natural.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.
- Carreiras de orientación

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1.Recompilar actividades, xogos, estiramientos e exercicios de mobilidade articular apropiados para o quecemento e realizados na clase.

O criterio pretende comprobar que o alumnado, logo de realizar na clase xogos e exercicios diversos para quentar, propostos polo profesorado, recolle en soporte escrito ou dixital exercicios que poden ser utilizados no quecemento de calquera actividade físicas.

2. Identificar os hábitos hixiénicos e posturais saudables relacionados coa actividade física e coa vida cotiá.

Preténdese analizar se o alumnado, durante a práctica da actividade física, identifica e leva a cabo determinados hábitos, por exemplo usar a indumentaria axeitada, hidratarse durante a actividade, ou atender á súa hixiene persoal logo das sesións. O alumnado, igualmente, deberá recoñecer as posturas adecuadas nas actividades físicas que se realicen e en accións da vida cotiá como sentar, levantar cargas ou transportar mochilas.

3. Incrementar as capacidades físicas relacionadas coa saúde, traballadas durante o curso, con respecto ao seu nivel inicial.

Con este criterio preténdese comprobar se o alumnado se esforza para mellorar os niveis das capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde. Para a avaliación deberase ter en conta, sobre todo, a mellora respecto dos seus propios niveis iniciais nas capacidades de resistencia aeróbica, forza, resistencia e flexibilidade, e non só o resultado obtido.

4. Mellorar a execución dos aspectos técnicos fundamentais dun deporte individual, aceptando o nivel alcanzado.

Mediante este criterio preténdese comprobar a progresión das capacidades coordinativas nas habilidades específicas dun deporte individual. Ademais, observarase se o alumnado fai unha autoavaliación axustada do seu nivel de execución, e se é capaz de resolver con eficacia os problemas motores suscitados.

5. Realizar a acción motriz oportuna en función da fase do xogo que se desenvolva, ataque ou defensa, no xogo ou deporte colectivo proposto.

Búscase comprobar que o alumnado, en situacións de ataque, é quen de conservar o móvil, avanzar, e conseguir a marca, seleccionando as accións técnicas adecuadas. En situacións de defensa debe intentar recuperar a pelota, frear o avance e evitar que os opoñentes consigan a marca. Dentro deste criterio tamén se terán en conta os aspectos actitudinais relacionados co traballo en equipo e a cooperación.

6. Resolver desafíos físicos de forma cooperativa.

Preténdese valorar o grao de colaboración existente entre o alumnado á hora de resolver os desafíos físicos propostos, que deben ser resoltos de forma cooperativa. A cohesión grupal, a toma de decisións e a organización para a resolución do problema suscitado son os elementos básicos que hai que considerar.

7. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.

Trátase de avaliar o grao de coñecemento e valoración dos xogos e deportes tradicionais practicados, así como as capacidades coordinativas nas habilidades específicas requiridas. Tamén se valorará a realización por parte do alumnado dunha autoavaliación axustada ao seu nivel de execución.

8. Elaborar unha mensaxe de forma colectiva mediante técnicas como o mimo, o xesto, a dramatización ou a danza e comunicalo ao resto de grupos.

Preténdese avaliar a capacidade de elaborar colectivamente unha mensaxe e comunicala, escollendo algunha das técnicas de expresión corporal traballadas. Analizarase a capacidade creativa, así como a adecuación e a posta en práctica da técnica expresiva escollida. Tamén se poderán avaliar todos aqueles aspectos relacionados co traballo en equipo na preparación da actividade final.

9. 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.

Búscase comprobar se o alumnado é quen de identificar o significado dos sinais necesarios para completar o percorrido e, a partir da súa lectura, seguilas para realizalo na orde establecida e o máis rápido posible. Tamén se valorará neste criterio a capacidade para resolver pequenos problemas técnicos asociados aos contidos traballados e a actitude para desenvolverse respectuosamente co contorno físico e social en que se desenvolve a actividade.

SEGUNDO CURSO

CONTIDOS

Bloque 1. Condición física e saúde.

- Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico.
- Realización de xogos e exercicios aplicados ao quecemento. Recompilación destes.
- Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade.
- Control da intensidade do esforzo: toma da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade.
- Acondicionamento físico xeral con especial incidencia na resistencia aeróbica e na flexibilidade.
- Realización de actividades e xogos para a mellora da condición física.
- Recoñecemento e valoración da relación existente entre unha boa condición física e a mellora das condicións de saúde.
- Recoñecemento e valoración da importancia da adopción dunha postura correcta en actividades cotiás.
- Realización de actividades con implementos.
- Relación entre hidratación e práctica de actividades físicas.
- Coñecemento das técnicas de respiración e a súa adecuación a situacións cotiás.
- Valoración de hábitos saudables como descansar axeitadamente e realizar actividade física. Toma de conciencia sobre os efectos que teñen para a saúde determinados hábitos como o consumo de tabaco, alcohol e estupefacientes.
- A dieta saudable. Análise dos alimentos para compoñer unha dieta saudable.

Bloque 2. Xogos e deportes

- A habilidade motora. Práctica de exercicios coordinativos.
- As habilidades complexas. Desprazamentos, saltos xiros.
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
- Xogos e deportes recreativos de adversario.

- Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual diferente ao realizado no curso anterior.
- Os deportes de competición entre dúas persoas como fenómeno social e cultural.
- Realización de xogos e actividades con elementos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes de competición entre dúas persoas.
- Realización de tarefas xogadas e de actividades cooperativas. Novos desafíos físicos cooperativos. Xogos e deportes colectivos.
- Respetto e aceptación das normas dos deportes de competición entre dúas persoas e das establecidas polo grupo.
- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo.
- Autocontrol ante situacións de contacto físico que se dan nos xogos e no deporte.
- Cooperación nas funcións atribuídas dentro dun labor de equipo para a consecución de obxectivos comúns.
- Tolerancia e deportividade por riba da procura desmedida dos resultados.
- Deportes alternativos.

Bloque 3. Expresión corporal

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

Bloque 4. Actividades no medio natural

- O sendeirismo: descrición, tipos de carreira, material e vestimenta necesaria.
- Realización de percorridos preferentemente no medio natural.
- As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: nadar, esquiar, rubir, remar...
- Adquisición de técnicas básicas no medio natural: aplicación da caballería básica en diferentes contextos.
- Respetto do ambiente e valoración deste como lugar rico en recursos para a realización de actividades recreativas.. Experimentación con construcións de madeira e/ou corda e con outras actividades de recreación propias do medio natural.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. Toma de conciencia dos usos adecuados en ambos os contornos.
- Procura de información previa sobre o espazo natural en que se van desenvolver propostas fóra do centro.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Incrementar a resistencia aeróbica e a flexibilidade respecto do seu nivel inicial.

Preténdese comprobar se o alumnado se esforza en mellorar os niveis de resistencia e flexibilidade, mediante a participación activa nas sesións. Deberase ter en conta a mellora respecto do seu propio nivel inicial, e non só respecto ao resultado obtido.

2. Recoñecer a través da práctica, as actividades físicas que se desenvolven nunha franxa da frecuencia cardíaca beneficiosa para a saúde.

Preténdese comprobar se o alumnado, despois de diversas tomas da frecuencia cardíaca, é quen de analizar se diferentes actividades físicas se atopan dentro do intervalo do que se considera unha actividade aeróbica.

3. Mostrar autocontrol na aplicación da forza e na relación e na confrontación con outras persoas, ante situacións de contacto físico en xogos e actividades de loita.

Este criterio servirá para comprobar se o alumnado aplica a forza de forma proporcionada atendendo á variabilidade da situación e aplicando de forma correcta as técnicas ensinadas. Tamén se valorará a capacidade de mostrar respecto cara ás persoas opoñentes, realizando a actividade de loita dentro das normas establecidas.

4. 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.

Preténdese comprobar que o alumnado participante en situacións competitivas do deporte colectivo escollido ten capacidade de implicarse e esforzarse en cumprir as responsabilidades que lle asigna o seu propio equipo. Tamén se valorará o respecto ás normas, a quen arbitre, ás compañeiras e aos compañeiros e ás persoas pertencentes ao equipo contrario, así como a aceptación do resultado. Cando actúe como espectador ou espectadora valorarase a súa capacidade de participación e motivación pola competición e o respecto ás persoas que forman os equipos, a quen arbitra e ás súas decisións.

5. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.

Pretende avaliar o coñecemento e valoración dos xogos e deportes tradicionais practicados, así como as capacidades de coordinación nas habilidades específicas requiridas. Tamén se valorará a realización por parte do alumnado dunha autoavaliación axustada ao seu nivel de execución.

6. Resolver desafíos físicos descoñecidos previamente polo alumnado de forma cooperativa.

Preténdese comprobar o nivel de colaboración existente entre o alumnado á hora de resolver os novos desafíos físicos propostos, que deben ser resoltos de forma cooperativa. A cohesión grupal, a toma de decisións e a organización para a resolución do problema suscitado son elementos básicos que hai que considerar.

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

escollido.

Este criterio pretende comprobar se o alumnado, despois de escoller un ritmo e seleccionar unha secuencia de movementos para desenvolvelos harmonicamente, é quen de adecuar un á outra, así como a capacidade creativa e a desinhibición persoal na preparación e execución da actividade. Tamén se valorará a realización cooperativa das danzas do mundo traballadas na aula.

8. Realizar de forma autónoma un percorrido de carreiro cumprindo normas de seguridade básicas e resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario, á vez que amosa unha actitude de respecto cara a conservación do contorno en que se leva a cabo a actividade.

Preténdese comprobar se o alumnado é capaz de realizar o percorrido de forma autónoma cumprindo unhas normas de seguridade básicas, como levar unha indumentaria adecuada, seguir o carreiro e contar con todo o material necesario para completar o percorrido. Neste criterio tamén se valorará a capacidade para resolver pequenos problemas técnicos asociados aos contidos traballados como o uso de recipientes onde depositar os residuos producidos durante a marcha, as aplicacións da caballería básica ou como evolucionar por terreos sen perxudicar a flora e a fauna do contorno.

9. Buscar información en diferentes medios e fontes sobre as saídas que se van realizar ao medio.

Preténdese valorar a capacidade do alumnado para obter a información necesaria ante unha saída ao medio natural así como a selección das diferentes informacións obtidas.

TERCEIRO CURSO

CONTIDOS

Bloque 1. Condición física e saúde

- A Educación Física como ciencia da saúde.
- O quecemento. Efectos. Pautas para a súa elaboración.
- Elaboración e posta en práctica de quecementos, logo da análise da actividade física que se vai realizar.
- Vinculación das capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde, cos aparellos e sistemas do corpo humano.
- Acondicionamento das capacidades relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia xeral, mediante a posta en práctica de sistemas e métodos de adestramento.
- Recoñecemento do efecto positivo que a práctica de actividade física produce no organismo.
- Adopción de posturas correctas nas actividades físicas e deportivas realizadas.
- Control da intensidade do esforzo: coñecemento da frecuencia cardíaca máxima e de repouso. Tempo de recuperación.
- Alimentación e actividade física: equilibrio entre a inxesta e o gasto calórico.
- Valoración da alimentación como factor decisivo na saúde persoal.

- Execución dos métodos de relaxación como medio para liberar tensións.

Bloque 2. Xogos e deportes

- Habilidades específicas. Tipos e características.
- As fases do xogo nos deportes colectivos: organización do ataque e da defensa.
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios: baloncesto, voleibol, balonmán, rugby, beisbol, fútbol sala ...
- Participación activa nas actividades e xogos e no deporte colectivo escollido.
- Práctica de actividades e xogos para a progresión nun deporte individual: badminton.
- Adquisición das técnicas básicas de diferentes modalidades do atletismo: carreiras e saltos.
- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Tolerancia e deportividade na práctica deportiva e na consecución dos resultados.
- Asunción da responsabilidade individual nunha actividade colectiva, como condición indispensable para a consecución dun obxectivo común.
- Deportes alternativos.

Bloque 3. Expresión corporal

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

Bloque 4. Actividades no medio natural

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

orientación e no paso de construcións e montaxes de madeira e/ou corda, propias do medio natural.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

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.

Preténdese saber se o alumnado coñece a incidencia no seu corpo da práctica de exercicio físico, así como as adaptacións que esta produce. Farase fincapé naqueles aparellos e sistemas máis directamente relacionados coa saúde, é dicir, basicamente no aparello cardiovascular e no aparello locomotor, Así mesmo, deberá mostrar a repercusión que os devanditos cambios teñen na calidade de vida e na autonomía das persoas no curso da súa vida.

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.

Este criterio pretende comprobar se o alumnado coñece actividades e exercicios que deberá combinar para, a partir dos métodos de adestramento establecidos polo profesorado, incrementar o nivel das capacidades físicas citadas, de acordo coas súas capacidades e baseado no esforzo diario.

3. Realizar exercicios de acondicionamento físico atendendo a criterios de hixiene postural como estratexia para a prevención de lesións.

Este criterio avalia a capacidade de executar correctamente exercicios, sobre todo de forza muscular e de flexibilidade, recoñecendo que, realizados incorrectamente, poden resultar potencialmente peligrosos para a súa saúde. Ademais, o alumnado deberá aplicar as pautas de movemento facilitadas para transferilas ás posicións corporais das actividades cotiás.

4. Recoñecer, a partir da medición da frecuencia cardíaca, a intensidade do traballo realizado.

En relación aos conceptos, busca avaliar se o alumnado calcula a súa zona de traballo óptima a partir dun cálculo porcentual da súa frecuencia cardíaca máxima teórica. Preténdese saber se o alumnado é capaz de regular o traballo realizado.

5. Reflexionar sobre a importancia que ten para a saúde unha alimentación equilibrada a partir do cálculo da inxesta e o gasto calórico, de acordo coas racións de cada grupo de alimentos e das actividades diarias realizadas.

Preténdese comprobar se o alumnado é quen de reflexionar sobre a importancia de manter un equilibrio diario entre a inxesta e o gasto calórico. Así mesmo, deberá ser consciente dos riscos para a saúde e as enfermidades que derivan dos desequilibrios que se poidan producir cunha actuación incorrecta, que segue, a miúdo, ditames da moda.

6. Resolver situacións de xogo reducido dun ou varios deportes colectivos, aplicando os

coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos.

Preténdese valorar prioritariamente a capacidade do alumnado na toma de decisións necesarias para a resolución de situacións de xogo reducido e na execución técnica das habilidades que se desenvolven. As situacións escollidas serán aplicables á maioría dos deportes colectivos traballados, fomentarán a participación do alumnado e simplificarán os mecanismos de decisión.

7. Progresar no desenvolvemento dos aspectos técnicos do deporte individual traballado.

Mediante este criterio preténdese comprobar a progresión das habilidades específicas dun deporte individual. Ademais, observarase se o alumnado fai unha autoavaliación axustada do seu nivel de execución, e se é capaz de resolver con eficacia os problemas motores suscitados.

8. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.

Búscase avaliar o coñecemento e a valoración dos xogos e deportes tradicionais practicados, así como as capacidades coordinativas nas habilidades específicas requiridas. Tamén se valorará a realización por parte do alumnado dunha autoavaliación axustada ao seu nivel de execución.

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

Búscase comprobar se o alumnado é quen de interaccionar directamente cos seus compañeiros e compañeiras, respectándose e adaptándose a cada quen. Na proposta de bailes, suscitaranse actividades onde a distancia e o contacto directo entre os integrantes sexa variable, de menor a maior proximidade entre participantes, e serán seleccionadas en función das características do grupo.

10. Completar unha actividade de orientación, preferentemente no medio natural, coa axuda dun mapa, resolvendo pequenos problemas suscitado no devandito itinerario, coñecendo e aplicando as normas de seguridade propias das actividades na natureza e amosando unha actitude de respecto cara o medio.

Preténdese comprobar a capacidade do alumnado para completar unha actividade na cal se deberá orientar coa axuda dun mapa e/ou outros métodos de orientación. Neste criterio tamén se valorará a capacidade para resolver pequenos problemas técnicos asociados aos contados traballados, como o atender as medidas de seguridade en relación coa roupa e calzado axeitado, a hidratación, o uso do mapa, etc. Cada centro elixirá o espazo para realizar a actividade en función das súas instalacións e o seu contorno, priorizando o feito de levar a cabo esta actividade nun contorno natural.

CUARTO CURSO

CONTIDOS

Bloque 1. Condición física e saúde

- Realización e práctica de quecementos autónomos, logo de análise da actividade física que se vai a realizar.
- O quecemento como medio de prevención de lesións.
- Sistemas e métodos de adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade, velocidade e forza resistencia.
- Efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade, de velocidade e de forza resistencia sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.
- Aplicación dos métodos de adestramento da resistencia aeróbica, da flexibilidade, da velocidade e de forza resistencia.
- Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo dunha das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a melloralala.
- Relaxación e respiración. Aplicación de técnicas e métodos de relaxación de forma autónoma.
- Valoración dos métodos de relaxación para aliviar tensións da vida cotiá.
- Valoración dos efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, consumir estupefacientes...) teñen sobre a condición física e sobre a saúde e adopción dunha actitude de rexeitamento ante estes.
- Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. Protocolos básicos de primeiros auxilios.

Bloque 2. Xogos e deportes

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

Bloque 3. Expresión corporal

- Adquisición de directrices para o deseño de composicións coreográficas.

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

Bloque 4. Actividades no medio natural

- Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.
- Participación na organización de actividades no medio natural de baixo impacto ambiental, no medio terrestre ou acuático, Procura e procesamento da información. Presentación de proxectos a compañeiras e compañeiros.
- Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, preferentemente desenvolvidas no medio natural: sendeirismo, montañismo e carrerías de orientación.
- Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

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.

Trátase de comprobar se o alumnado adquiriu unha relativa autonomía na planificación e posta en práctica de quecementos axeitados ás pautas e características requiridas para que sexan eficaces. Observarse tamén que sexan adecuados á actividade física que se realizará.

2. Analizar os efectos beneficiosos e de prevención que o traballo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidade, de velocidade e de forza resistencia supoñen para o estado de saúde.

Con este criterio de avaliación preténdese saber se o alumnado coñece os efectos e as adaptacións xerais que o traballo continuado de cada capacidade física relacionada coa saúde supón para o organismo e para a mellora do estado deste. Tamén se reconece os riscos que comporta o déficit de actividade física diaria para a saúde e a calidade de vida.

3. Diseñar 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.

Trátase de comprobar se o alumnado, coa guía e as pautas do profesorado, é quen de elaborar un plan de traballo, con exercicios e actividades que, partindo do seu nivel inicial, poida permitirlle mellorar a súa capacidade física, de cara a ter e manter unha boa saúde.

4. Resolver situacións de xogo dos deportes traballados, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos.

Pretende valorar, sin esquecer outros aspectos, a capacidade de toma de decisións necesaria para a

resolución de situacións de xogo.

5. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia, propios do contorno do centro.

Pretende comprobar o grao de coñecemento regulamentario e a valoración dos xogos e deportes tradicionais practicados, así como as capacidades coordinativas nas habilidades específicas requiridas e a información sobre variantes locais dos xogos seleccionados.

6. Resolver supostos prácticos sobre as lesións que se poden producir na vida cotiá, na práctica de actividades físicas e no deporte, aplicando unhas primeiras atencións e protocolos básicos de actuación.

Búscase comprobar se o alumnado é quen de demostrar que ten un coñecemento teórico-práctico básico das actuacións que se deben levar a cabo ante lesións que se poidan producir no seu contorno habitual e, concretamente, na práctica de actividade física. Incidirase moi especialmente nos aspectos preventivos, no establecemento de criterios de actuación e naqueles que evitan a progresión da lesión.

7. Manifestar unha actitude crítica ante as prácticas e valoracións que se fan do deporte e do corpo a través dos diferentes medios de comunicación.

Con este criterio preténdese saber se o alumnado, a partir da análise da información que ofrecen os medios de comunicación (prensa, revistas para adolescentes, a Internet, radio, TV), é capaz de abordar temáticas vinculadas ao deporte e ao corpo vixentes na sociedade e de analizar de forma crítica temas como a imaxe corporal, os estilos de vida na sociedade actual, os valores das diferentes vertentes do deporte ou a violencia e a competitividade.

8. Participar na organización e posta en práctica de torneos en que se practiquen deportes e actividades físicas realizadas ao longo da etapa.

Con este criterio preténdese coñecer a capacidade de colaboración na organización de situacións deportivas competitivas, ademais de participar activamente nelas. Nestes encontros, autoxestionados polo propio alumnado, valorarase en canto á organización, aspectos como a iniciativa, a previsión e a anticipación ante posibles desajustes; en canto a práctica, aspectos como a participación activa, a colaboración cos membros dun mesmo equipo e o respecto polas normas e polas persoas opoñentes.

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

Con este criterio preténdese coñecer a capacidade do alumnado para participar activamente no deseño e execución de coreografías sinxelas con soporte musical en pequenos grupos, nas clases se valorará a capacidade de seguir o ritmo da música, a expresividade do corpo, a orixinalidade da coreografía, así como o seguimento do traballo de cada grupo ao longo do proceso de creación da coreografía.

10. Utilizar os tipos de respiración e as técnicas e métodos de relaxación como medio para a redución de desequilibrios e o alivio de tensións producidas na vida cotiá.

Con este criterio de avaliación preténdese saber se o alumnado é capaz de aplicar autónomamente os tipos de respiración e as técnicas e os métodos de relaxación aprendidos ao longo da etapa. Teranse en conta indicadores como a localización e control da respiración, a concentración, a disociación de sensacións de tensión-relaxación ou frío-calor e as sensacións corporais logo do seu uso.

11. Planificar unha saída ao medio natural e resolver cooperativamente problemas que se presentan nel a partir dos contados traballados.

Búscase coñecer a capacidade do alumnado para, de forma cooperativa, planificar unha saída ao medio natural, así como aplicar os coñecementos adquiridos á resolución de problemas que habitualmente se suscitan no medio natural: rapelar, facer unha travesía, etc. e que deben ser contextualizados dentro do campo recreacional. Cada centro elixirá o espazo para realizar a actividade en función das súas instalacións e o seu contorno, realizando a devandita actividade, preferentemente, no espazo natural.

CONTIDOS MÍNIMOS

PRIMEIRO CURSO

Bloque 1. Condición física e saúde

- O quecemento. Concepto. Fases. Execución de exercicios de aplicación ao quecemento xeral.
- Condición física. Cualidades físicas básicas. Acondicionamento xeral das cualidades físicas: resistencia aeróbica e flexibilidade. Práctica de carreira continua, xogos e exercicios dinámicos de forza xeral e estiramientos

Bloque 2. Xogos e deportes

- Habilidade motriz. Coordinación, axilidade e equilibrio.
- O xogo. Concepto e clasificación.
- Aplicación dos fundamentos xerais do xogo. Xogos para o desenvolvemento das cualidades físicas e psicomotrices.
- Iniciación aos principios xestos técnicos dun deporte colectivo: baloncesto (ou outro) e doutro individual: badminton (ou outro)
- Participación de forma activa nos diferentes xogos e actividades deportivas.

Bloque 3. Expresión corporal

- Experimentación de actividades nas que se combinan distintos ritmos e se manexan diversos obxectos.
- A linguaxe corporal. Espontaneidade, creatividade. Resposta corporal a sensacións.
- O ritmo e o tempo.

Bloque 4. Actividades no medio natural

- Xogos no medio natural: transportes, gabeos, cuadrupedias...
- Práctica de actividades de orientación con sinais de rastrexo
- Normas básicas de seguridade nas actividades na natureza.

SEGUNDO CURSO**Bloque 1. Condición física e saúde**

- Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico. Pautas para a súa elaboración. Recompilación e posta en práctica dos diferentes tipos de exercicios aplicados o quecemento xeral.
- Capacidades físicas relacionadas coa saúde. Acondicionamento da resistencia aeróbica: carreira continua, fartlek, adestramento toal, xogos... e da flexibilidade: exercicios estáticos e dinámicos.
- Práctica dos diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica e abdominal. Control da intensidade do esforzo pola frecuencia cardíaca.

Bloque 2. Xogos e deportes

- A habilidade motora. Práctica de exercicios coordinativos.
- As habilidades complexas: desprazamentos, saltos, xiros.
- Aplicación dos fundamentos xerais do xogo. Xogos para o desenvolvemento das cualidades físicas e psicomotrices.
- Práctica dos principios xestos técnicos dun deporte individual, badminton e outro colectivo: baloncesto, voleibol ou outro.

Bloque 3. Expresión corporal

- A linguaxe corporal e a comunicación non verbal.
- Os xestos e as posturas. Experimentación de actividades encamiñadas ao dominio, ao control corporal e á comunicación coas outras persoas.
- Realización de improvisacións colectivas individuais como medio de comunicación espontánea.
- Realización de danzas do mundo de carácter colectivo.

Bloque 4. Actividades no medio natural

- O sendeirismo: descrición, tipos de carreiro, material e vestimenta necesaria.
- Xogos no medio natural: transportes, gabeos, cuadrupedias...
- Normas básicas de seguridade nas actividades na natureza.

TERCEIRO CURSO

Bloque 1. Condición física e saúde

- A Educación Física como ciencia da saúde.
- O quecemento xeral. Efectos. Elaboración e posta en práctica de quecementos xersais.
- Capacidades físicas: resistencia e flexibilidade. Clasificación e principios métodos de adestramento.
- Aplicación de métodos específicos de adestramento da resistencia aeróbica: carreira continua, adestramento total, carreira variable e outros.
- Aplicación da flexibilidade activa e pasiva.

Bloque 2. Xogos e deportes

- Habilidades específicas. Combinación e práctica de habilidades complexas.
- Aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes: baloncesto, voleibol, balonmán e/ou outros.
- Realización de actividades cooperativas e competitivas dirixidas á aprendizaxe dos fundamentos técnico-tácticos do baloncesto, balonmán, badminton e/ou outros

Bloque 3. Expresión corporal

- A linguaxe corporal. Xesto e postura.
- Práctica de movementos globais e segmentarios cunha base rítmica
- Relaxación. Experimentación da técnica de relaxación de Jacoson.

Bloque 4. Actividades no medio natural

- Nocións básicas sobre orientación. Normas de seguridade a ter en conta para a realización de percorridos de orientación no medio natural.
- Realización de actividades no medio natural: sendeirismo.

CUARTO CURSO

Bloque 1. Condición física e saúde

- Realización e práctica de quecementos autónomos, logo de análise da actividade física que se vai a realizar e como medio de prevención de lesións.
- Sistemas e métodos de adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, velocidade, flexibilidade e forza resistencia. Aplicación dos métodos de adestramento.
- Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo dunha das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Relaxación e respiración. Aplicación de técnicas e métodos de relaxación de forma autónoma.

Bloque 2. Xogos e deportes

- Habilidades específicas. Combinación e práctica de habilidades complexas.
- Aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes: baloncesto, voleibol e balonmán.
- Realización de actividades cooperativas e competitivas dirixidas á aprendizaxe dos fundamentos técnico-tácticos do baloncesto, balonmán e badminton.
- Planificación e organización de campeonatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.

Bloque 3. Expresión corporal

- Creación de composicións coreográficas colectivas con apoio dunha estrutura musical incluíndo os diferentes elementos: espazo, tempo e intensidade.
- Práctica de movementos globais e segmentarios cunha base rítmica

Bloque 4. Actividades no medio natural

- Orientación. Normas de seguridade a ter en conta para a realización de percorridos de orientación no medio natural.
- Realización de actividades no medio natural: sendeirismo.
- Participación na organización de actividades no medio natural.

TEMPORALIZACIÓN DOS CONTIDOS***PRIMEIRO CURSO*****1º TRIMESTRE**

- O quecemento. Exercicios de aplicación o quecemento xeral.
- Condición física. Acondicionamento xeral da condición física: resistencia aeróbica e flexibilidade.
- Realización de probas para a avaliación inicial da condición física.
- Coñecemento dos mecanismos articulares e musculares de que dispoñe o corpo para executar movementos. Tipos de movementos que se poden realizar.
- Exercicios de relaxación según o método de Schultz.

2º TRIMESTRE

- Calidades motrices. Desenvolvemento das calidades motrices: coordinación, axilidade, equilibrio.
- O xogo. Clasificación. Práctica dos diferentes tipos de xogos.
- Iniciación os aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios do baloncesto.

3º TRIMESTRE

- Xogos e deportes populares (continuación)
- Iniciación os aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios do voleibol
- Deportes alternativos: indíaca, freesbi, etc.
- Iniciación ao badminton.
- Ritmo e expresión: actividades expresivas.
- Iniciación ao plano e a escala. Rastrexo. Habilidades manipulativas.

SEGUNDO CURSO**1º TRIMESTRE**

- O quecemento. Práctica de quecementos xerais e iniciación o quecemento específico.
- Condición física. Capacitación das calidades físicas básicas: resistencia aeróbica, flexibilidade e iniciación a forza (formas xogadas) e a velocidade (reacción e desprazamento).
- A respiración: clavicular, torácicas e abdominal.
- Realización de probas para a avaliación inicial da condición física.

2º TRIMESTRE

- Xogos predeportivos. Xogos adaptados.
- Iniciación ós aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios do voleibol e baloncesto.
- Xogos populares.

3º TRIMESTRE

- Xogos predeportivos e xogos adaptados (continuación).
- Iniciación acroximnasia
- Bádminton
- Iniciación a actividades relacionadas co atletismo: carreiras e saltos.
- Ritmo e expresión. A expresión corporal a través do xogo.
- Nocións sobre supervivencia e acampada. Sendeirismo.

TERCEIRO CURSO**1º TRIMESTRE**

- O quecemento xeral. Elaboración e posta en práctica de quecementos xerais.
- A condición física e a saúde. Avaliación da condición física.
- Acondicionamento físico xeral: resistencia e flexibilidade. Principais métodos de adestramento.

- A Educación Física como ciencia da saúde.
- Habilidades específicas. Combinación de habilidades de diferentes características.

2º TRIMESTRE

- Xogos predeportivos . Xogos adaptados.
- Aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes: baloncesto, balonmán e rugby.
- Técnicas básicas do atletismo: carreiras e saltos.
- Prevención de lesións. Primeiros auxilios.

3º TRIMESTRE

- Aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes: voleibol e badminton.
- Acroximnasia
- A linguaxe corporal. Xesto, postura. Práctica de movementos globais e segmentarios cunha base rítmica.
- Relaxación: experimentación da técnica de relaxación de Jacobson
- Deportes alternativos.
- A orientación e o sendeirismo.

CUARTO CURSO

1º TRIMESTRE

- O quecemento específico. Elaboración e posta en práctica de quecementos xerais e específicos.
- A condición física e a saúde. Avaliación da condición física.
- Condición física. Acondicionamento da resistencia aeróbica, flexibilidade forza-resistencia e a velocidade. Elaboración de repertorio de exercicios.
- Elaboración dun plan de adestramento da resistencia aeróbica e flexibilidade.

2º TRIMESTRE

- Perfeccionamento da técnica, táctica e regulamento do baloncesto e balonmán.
- A postura corporal en actividades cotiás.
- Planificación e organización de campionatos deportivos.

3º TRIMESTRE

- Perfeccionamento da técnica, táctica e profundización nos regulamentos do voleibol, fútbol sala e rugby.
- Acroximnasia
- Ritmo e expresión: actividades rítmicas con bases musicais e composicións coreográficas. Relaxación: Schultz.
- Profundización nas técnicas de orientación e sendeirismo.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

Adaptados a cada nivel serán os mesmos

- Práctica: Probas específicas dos contidos desenvolvidos no trimestre 70% da nota
- Actitude: Observación sistemática, escalas de observación, rexistros anecdóticos, diario de clase. 30% da nota
- Aspectos teóricos: Probas escritas e/ou traballos (se houberan contarán o 20% e a Práctica o 50%)

METODOLOXÍA

Estratexias metodolóxicas e métodos didácticos.

Considérase a aprendizaxe como un proceso de construción do alumno guiado polo profesor. Por iso, será necesario empregar estratexias didácticas ou diferentes métodos adecuadas á situación, ó alumnado ou o contido que vaiamos abordar. Na Educación Física existen numerosas posibilidades pedagóxicas para a intervención educativa.

Para logra-las aprendizaxes previstas, no caso das relativas ao ámbito motriz, podemos abordalas de maneira global, ou ben de forma analítica.

Na estratexia metodolóxica global o alumno debe realiza-la tarefa na súa totalidade, correspondendo cada exercicio na súa estrutura básica ó modelo completo que debe ser aprendido.

Na estrutura analítica, a tarefa preséntase dividida en partes.

Entre as dúas estratexias establécese unha serie de estratexias intermedias que poden ser de carácter global con polarización da atención, global con modificación da situación real, de análise progresiva e de análise secuencial.

Os métodos en Educación Física pódense considerar como os instrumentos de organización e guía do proceso instructivo a partir duns propósitos ou obxectivos de ensinanza. Na actualidade pódese falar de dous métodos: metodoloxía deductiva e metodoloxía inductiva.

Método deductivo ou enfocado cara á recepción.

De instrución directa ou reprodución de modelos. O profesor dirixe as accións e organiza os recursos mediante técnicas de ensinanza directa e dirixida. Normalmente a organización realízase en agrupamento do todo o grupo.

Mixto (síntese-análise-síntese)

Asignación de tarefas. Neste caso, o alumno pode elixir entre varias opcións, a que mellor se adapte ás súas posibilidades. Normalmente, a organización da clase realízase en grupos máis reducidos.

Método inductivo ou enfocado cara a búsqueda-descubrimento.

Resolución de problemas. Os alumnos investigan sobre as solucións a problemas que se lle presentan.

Descubrimento guiado. O alumno elixe, entre varias opcións, a que mellor se adapte ás súas necesidades.

Formas de dirección da clase:

Instructiva. O profesor toma a meirande parte das decisións. Aplícase en actividades novas e moi técnicas ou de inicio da actividade.

Participativa. Algúns contidos e obxectivos son determinados mediante acordos entre o profesor e os alumnos.

Emancipativa. A maioría das decisións correspóndenlles ós alumnos. O mellor exemplo concrétese na organización de xogos e actividades deportivas

No primeiro ciclo, o xogo será a metodoloxía básica para desenvolver os contidos.

Inicialmente partiremos de métodos máis directivos para pouco a pouco ir dándolle ós alumnos unha autonomía axustada a súa idade e madurez tanto na planificación de actividades como na realización das mesmas.

Formas de organización:

En gran grupo. Toda a clase traballa na mesma actividade ó mesmo tempo. Está indicado para tarefas sinxelas que non esixan unha diferenciación.

En grupos reducidos. Cada grupo sigue as orientacións marcadas polo profesor adaptándoas ás necesidades e particularidades do grupo.

Parellas e trios. Agrupación moi propicia para certas actividades técnicas ou competicións.

De xeito individual. Cada alumno traballa ó seu ritmo.

Organización da sesión:

Parte inicial ou preparatoria

Parte básica ou principal: desenvolvemento dos obxectivos da sesión.

Parte final ou de volta a calma.

Tipo de práctica:

Concentrada. De forma continuada e única

Distribuída. Intercálanse varios tipos de contidos, actividades ou tarefas.

Material curricular

Apuntes profesor/a en papel ou por medio dun blog.

AVALIACIÓN

Entendémo-la avaliación como unha actividade sistemática e continuada, integrada dentro do proceso educativo, que téñ por obxecto proporciona-la máxima información para mellorar este proceso reaxustando os seus obxectivos revisando críticamente plans e programas, métodos,e recursos facilitando a máxima axuda e orientación ós alumnos.

Funcións da avaliación.

- Identificación das súas capacidades e habilidades físicas de maneira que poidan potenciarse.
- Información sobre a súa reacción fronte a materia, relacións cos seus compañeiros, eficacia dos métodos e materiais. Información sobre o proceso de ensinanza-aprendizaxe e introducción de canles de corrección.
- Diagnóstico, onde veremos as posibles deficiencias físicas e ata que punto se lograron eses pronósticos iniciais previstos.
- Orientación, pois, a partir do diagnóstico de dificultades ou capacidades potenciais, orientar

para a elección de hábitos físico-deportivos.

- Motivación que anime o alumno a recuperarse a sí mesmo, ó ser consciente da súa propia mellora. O punto de referencia será o propio alumno. Con esta función faise a autoavaliación.
- Entendémo-la avaliación como un proceso continuado, para iso fixaremos “momentos” de avaliación que podemos resumir en:

Avaliación inicial: Coa que veremos o nivel de partida de cada alumno/a e os niveis de destrezas que corresponden a cada idade. Os coñecementos previos e as características persoais, permitirán unha mellor atención ás diferencias e unha metodoloxía adecuada. Medición-observación da aptitude física e motriz.

Avaliación formativa: Ten por obxecto recoller información ao longo do proceso de de ensinanza, e valorar en función desta os progresos e dificultades do alumno en relación coas aprendizaxes. A súa función é axustar a axuda pedagóxica, proporcionando a cada alumno a atención necesaria.

Observacións Sobre a aptitude motriz, física, afectiva e social.

Avaliación sumativa: Determinará, ao final dun período educativo, en qué grao se alcanzaron as intencións educativas. Pretende establecer os resultados conseguidos ao final dun período en función dos obxectivos e os contidos traballados. Valoración da aptitude física dinámica e motriz ó longo do curso escolar.

Procedementos e instrumentos de avaliación.

Ó se-la avaliación un proceso continuo, a información recollidas será continua e por iso os instrumentos e procedementos de avaliación serán os que mellor se axeiten ás distintas capacidades e contidos que se queren avaliar. En Educación Física, debido á gran cantidade de aspectos que se teñen que avaliar, deberase ter en conta dúas técnicas diferentes de medición: a avaliación obxectiva ou cuantitativa e a avaliación subxectiva ou cualitativa.

A avaliación cuantitativa baséase en escalas de medidas físicas e cuantifica os elementos medidos de forma obxectiva. Esta técnica está indicada para constata-lo nivel de capacitación das calidades físicas e das habilidades motrices por medio de distintas probas.

A avaliación cualitativa fai referencia á apreciación e emisión dun xuízo por parte do profesor e baséase na constatación da calidade das aptitudes físicas e motrices e das actitudes de tipo afectivo, social, etc.

Serán obxecto de avaliación en Educación Física os tres tipos de contidos. Isto requirirá deseñar distintas actividades de avaliación segundo se trate de valora-las aprendizaxes dos contidos no seu conxunto (conceptuais, procedementais e actitudinais) ou por separado resaltando algún deles.

O profesor deberá selecciona-lo tipo de actividade ou técnica máis aconsellable para cada caso e situación. A seguir faise unha relación dalgúns dos procedementos de avaliación máis utilizados en Educación Física.

Procedementos obxectivos: Exame ou proba obxectiva, exame oral-escrito, entrevista, técnicas

sociométricas, probas de execución, test ou baterías de tests,....

Procedementos subxectivos: Listas de control, escalas de clasificación, rexistros de acontecementos, mostraxe de tempo, observación sistemática, escalas de observación, rexistros anecdóticos, diario de clase,....

A información obtida polo profesor no proceso avaliador a partir das técnicas e procedementos máis axeitados deberá facerse constar en fichas-rexistros coa finalidade de emitir unha determinada cualificación e deseñar actividades de reforzo ou recuperación, se é o caso.

Criterios de cualificación e actividades de recuperación

- Dado que os contidos de ensinanza-aprendizaxe son de tipo conceptual, procedemental e actitudinal, avaliaremos tendo en conta estes tres factores. Á hora de concretar a avaliación consideraremos o seguinte:
- Será imprescindible a asistencia á clase e tomar parte activa nela. Valorarase o esforzo e participación nas tarefas propostas.
- Analizarase de forma continuada a conducta e comportamento cos compañeiros, co profesor e cas instalacións e material.
- Avaliaremos o nivel físico-deportivo de cada alumno/a.
- Deseñaranse actividades específicas de recuperación, se é o caso e unha proba para aqueles alumnos/as que perderon o dereito a avaliación continuada, consistente en contidos desenvolvidos durante o curso.
- Aqueles alumnos/as **avaliados negativamente en xuño**, deberán recupera-la materia no mes de setembro da seguinte forma:
 1. Proba escrita. Consiste en dar resposta a cinco preguntas sobre os temas teóricos desenvolvidos durante o curso.
 2. Proba práctica. Os alumnos/as reslizarán dúas probas: a) de condición física e b) de habilidades específicas (deportivas)
 3. Na avaliación final de xuño, o profesor/a do grupo fará entrega destas probas ao titor/a correspondente para informar ós alumnos/as avaliados negativamente
- Alumnos/as coa materia de educación física pendente. Aqueles alumnos/as que teñan a ed. Física pendente de cursos anteriores e teñan esta materia no actual curso, deberán recupera-la materia con traballos trimestrales sobre temas desenvolvidos no curso suspenso.

Para levar acabo estes puntos, valdrémonos dos procedementos e instrumentos de avaliación descritos anteriormente.

Criterios de avaliación básicos

Son aqueles necesarios para aprobar a asignatura, imprescindibles para a avaliación de cada trimestre e para unha dinámica de traballo nas diferentes sesións:

- **Puntualidade:** Aos cinco minutos de tocalo timbre pasarase lista e quen chegue tarde (salvo causa xustificada) terá falta de puntualidade. Ás cinco faltas suporá o suspenso na avaliación.
- **Material:** Será necesario levar indumentaria axeitada para o desenvolvemento das sesións e para o aseo persoal. Salvo causa xustificada, o non dispor do material suporá unha falta de material. Ás tres faltas dentro do mesmo trimestre, suporá suspender dita avaliación e ter que realizar a recuperación pertinente na seguinte avaliación, ou na mesma si estamos na última avaliación.
- **Actitude:** Falta de respecto hacia o/a profesor/a, compañeiros/as, material, etc. durante o desenvolvemento das sesións, suporá unha falta de actitude. Ás dúas faltas de actitude suporá o suspenso na avaliación correspondente, e unha falta si é moi grave (Mesma aplicación que na falta de material).
- **Se non poden facer a práctica:** Polas particularidades da Educación Física, atenderemos de maneira especial os alumnos/as que manifesten imposibilidade parcial ou temporal para a práctica concreta e realizada polo grupo. Cando este sexa o caso o/a alumno/a deberá realizar actividades programadas e adaptadas as suas posibilidades. Así, deberá acudir a clase co roupa deportiva e realizar actividades como as que seguen: exercicios de respiración ou flexibilidade se está resfriado ou co problemas nas costas, traballo da condición física se está lesionado nunha man, forza do tren superior, se está lesionado nunha perna, etc. Tamén podrá corregir, anotar, arbitrar... axudar o/a profesor/a ou os compañeiros/as.
A avaliación se realizará en función das actividades realizadas, do traballo teórico proposto e/ou do exame práctico/teórico (opcional) común a todo o grupo. O traballo realizado levará unha valoración e se non se realiza correctamente deberá ser completado na casa se fora teórico ou conlevaría unha falta de traballo. Dúas faltas suporá un suspenso na avaliación.
- **As faltas de puntualidade, asistencia, ausencia ao exame,** deberán traer o xustificante oportuno: pais/nais, titor/ra, médico. Dito xustificante se amosará ao profesor/a o primeiro día de incorporación a clase de Educación Física e este devolverallo o/a alumno/a para que llo poda entregar o seu titor/a.
- **Cando un alumno/a non atenda** durante as explicacións teóricas se lle pedirá que faga un traballo teórico do contido que se estaba a explicar. Se tratase dun grupo numeroso do alumnado o de case todo o grupo, se lles fará un exame teórico. Consirerárase como unha falta de actitude.
- **As faltas de actitude** levarán consigo tamén a non participación en actividades programadas polo departamento.

SISTEMA DE AVALIACIÓNS E FINAL DE XUÑO

CONCEPTOS (OPCIONAL)	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
20% (2 PUNTOS)	70% OU 50% (SI SE EVALÚAN CONCEPTOS) (7 OU 4 PUNTOS)	30% (3 PUNTOS)
- <u>Diario do alumno/a</u> : Recollida dos aspectos básicos das sesións. Se evaluará ao final de cada trimestre. (1º ciclo)	– <u>Probas de condición física</u> – <u>Probas prácticas</u> : das diferentes unidades didácticas	– <u>Seguemento diario</u> : • Actitude nas sesións. • Progresión da aprendizaxe. • <i>Asistencia e puntualidade as clases e seu aproveitamento.</i>
- <u>Probas e exámes teóricos</u> .	- <u>Traballos prácticos</u> : organización de torneos, arbitraje...	
- <u>Trabajos individuales y/o en grupo</u> , planteados en cada avaliación.	- <u>Actividades propostas</u> , en cada unha das sesións.	
(!) Para facer media e necesario un mínimo en cada apartado de: 1 PUNTO en <u>COÑECEMENTOS</u> , 1 PUNTO na <u>PRÁCTICA</u> e 1 PUNTO en <u>ACTITUDE E TRABALLO</u>.		

ACTITUDE/TRABALLO NA CLASE: SE PARTE CON 10 PUNTOS E SE RESTA	
- 1	- 0,5
F : Falta inxustificada NP : Non realiza a práctica FM : Falta material NHC : No hace caso	R : Retraso; RC : Non respeta compañeiros; NE : Non se esforza; NA : Non atende; N : Negativo C : Cordones desatados; MM : Maltrato material NR : Non recolle P : Positivo (+0,5)

TRATAMENTO DO FOMENTO DA LECTURA

Temas de lectura relacionados cos contidos

Confirmación da lectura como un dos recursos con que conta o profesor para desenvolver os procesos de instrucción e educación. Para eso propomos empregar a Literatura de tema deportivo. Preténdese analizar as formas de levar a lectura a través da educación física e devolverlle á educación física o lugar que lle corresponde na educación xeral e integral dos alumnos e alumnas.

Obxectivos:

1. Analizar os valores formativos da lectura e o seu lugar dentro do ensino da educación física.
2. Apreciar os contidos da relación histórica do deporte, o arte e a literatura, como recurso do proceso docente-educativo da educación física.
3. Coñecer a Literatura de tema deportivo e propostas de introducción nas clases de educación física.
4. Diseñar un sistema de accións dirixidas ao fomento da lectura, nas clases de educación física.
5. Elaborar un catálogo de accións e orientacións metodolóxicas para o fomento da lectura a través da educación física.

Contidos:

- A lectura como necesidade da sociedade contemporánea.
- Lectura como recurso de ensinanza físico-deportiva.
- A historia da cultura física a través das obras da literatura.
- O fomento da lectura a través da educación física.

Temas propostos:

- Lecturas relacionadas cos contidos desenvolvidos en cada nivel.
- Biblioteca de aula con títulos relacionados coa actividade físico-deportiva. (esta relación queda no departamento adxunta ás actas das reunións do mes de setembro)

TRATAMENTO DO FOMENTO DAS TIC

Educación física e novas tecnoloxías.

Ao ser a educación física un área eminentemente procedimental permite ás tecnoloxías da información e comunicación un amplo uso, que vai a ser utilizado para apoiar e ampliar os diferentes coñecementos e aprendizaxes da área.

As TIC van a favorecer ao alumnado á adquisición de certas competencias básicas esixibles ao final da etapa obligatoria especialmente á que fai referencia á competencia dixital e tratamento da información, entendida como a habilidade para buscar, obter, procesar e comunicar a información e transformala en coñecemento, incluíndo a utilización das tecnoloxías da información e

comunicación como un elemento esencial para informarse e comunicarse.

Ademais participa no desenvolvemento doutras capacidades, tales como, aprender a aprender (permitindo a autonomía na aprendizaxe), competencia matemática (uso da linguaxe matemático e o pensamento estratéxico), ou a competencia para a autonomía e iniciativa persoal, entre outras.

As orientacións metodolóxicas centraranse na utilización dunha metodoloxía participativa e socializadora. Dende a área de educación física se pode utilizar unha estratexia de aprendizaxe global ou analítica según os contidos traballados en cada momento do proceso ensinanza-aprendizaxe.

É na avaliación onde vai ter maior protagonismo as TIC en educación física xa que vai ser unha ferramenta de avaliación. O profesor/a pode utilizar as TIC como ferramenta observacional que vai a permitir emitir uns xuízos sobre a participación do alumnado nas diferentes tarefas motrices. O alumnado pode utilizar as TIC para comprobar o seu nivel de execución, os erros cometidos e analizar a forma de correxilo nun futuro.

Aplicacións prácticas.

- Para a realización de traballos monográficos
- Envío de traballos, diarios de clase ou outro material a través do correo electrónico ou blog
- Ampliación de contidos por parte do alumnado exento (temporal) da actividade física.
- A través dun blog: Diseño de apuntes, traballos e recursos didácticos para utilizar na aula.
- Para a exposición de clases teóricas sobre acondicionamento físico, deportes, actividades na natureza, etc.

TEMAS TRANSVERSAIS E RELACIÓN CON OUTRAS ÁREAS

Os obxectivos xerais de etapa son a proposta global das aprendizaxes que deben acadalos alumnos partindo da contribución de cada área. A Educación Física, desde que asume a formación do alumno tamén en ámbitos conceptuais e dado o seu carácter procedemental, é unha área que nos permite aglutinar aprendizaxes doutras áreas dándolle un enfoque máis próximo á vida cotiá.

Condición física e saúde: neste bloque de contidos podemos traballar aspectos como nutrición, o corpo humano, a resistencia aeróbica e anaeróbica, etc. que tamén son tratados na área de Ciencias da Natureza. Poderemos relacionar aspectos da Física, como a forza, velocidade ou potencia con exercicios realizados no ximnasio.

Xogos e deportes: en colaboración coas Ciencias Sociais, Xeografía, Historia, poderanse tratar temas como os deportes nas diferentes sociedades, aspectos económicos dos deportes, as antigas olimpíadas, etc.

Expresión corporal: áreas como Música e Educación Plástica e Visual teñen unha relación moi directa con estes contidos, que permiten un tratamento interdisciplinar moi interesante.

Actividades na natureza: actividades como sendeirismo permitirannos establecer relacións con múltiples áreas: sendeiros con referencias botánicas, ecolóxicas, ligados a unha determinada flora

ou fauna, etc. poderanse traballar conxuntamente con Ciencias da Natureza e Medioambientais; ou sendas con referencias artísticas para traballar conxuntamente con Arte, etc.

A forma máis interesante de levar a cabo estas actividades é realizándoas desde varias áreas, para iso vai ser necesario elaborar Unidades Didácticas de maneira conxunta.

O proxecto curricular do centro propón unha serie de temas transversais que desde a área de Educación Física se poden levar a cabo do seguinte xeito:

Educación para a saúde: os contidos de condición física trata de forma prioritaria o tema da saúde. Coñecemento e igualdade de oportunidades entre os sexos: as actividades físicas serven como base para o respecto das características de cada sexo e como superación de estereotipos sexistas no deporte e na vida cotiá.

Educación para o consumidor: resulta esencial que neste aspecto se faga fincapé na desmitificación de marcas e se logre que os alumnos teñan unha actitude crítica ante o consumo indiscriminado e compulsivo de artigos de deportes tan ligados a modas e con prezos desproporcionados.

Educación ambiental: nos contidos de “actividades na natureza” faremos especial fincapé na educación ambiental no que se refire ó coñecemento e ó respecto do medio natural. Educación para a paz: a través dos contidos “xogos e deportes” promoveremos actitudes de convivencia, respecto, colaboración e solidariedade, fomentando as actitudes de diálogo entre os alumnos. Igualmente, a práctica de actividades físicas ou xogos tradicionais de diferentes culturas pódennos servir como ferramenta para comprender e integrar alumnos de diferentes colectivos ou culturas.

Educación vial: tódolos contidos da Educación Física referidos ó corpo no espacio e no tempo fomentarán esquemas motores que terán unha transferencia positiva a situacións normais de comportamento no medio urbano ou vial.

Educación moral e cívica: fomentaremos actitudes de respecto polas normas construídas democraticamente, aceptación das diferencias, cooperación e tolerancia.

ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

A ESO implica unha diversidade de alumnado moi significativa, xa que, ó ampliarse a obrigatoriedade do ensino, aumentan as diferencias nas idades nun mesmo grupo, nas traxectorias escolares dos alumnos, nas expectativas ante o sistema educativo, etc. Estes factores obrigarannos a atender a esta diversidade de capacidades, intereses e motivacións dos escolares, adaptando as nosas programacións ás características específicas de determinados alumnos. Estas adaptacións poderán afectar ós aspectos seguintes da nosa práctica:

Adaptacións do currículo:

Reforzo educativo. Constitúe unha medida ordinaria de atención á diversidade que consiste en

adaptar os elementos non prescriptivos do currículo e da programación didáctica a determinados alumnos/as ou a un grupo de alumnos/as para que poidan seguir o proceso ordinario de ensino-aprendizaxe.

Esta medida ou estratexia de carácter ordinario debe permitir atender á diversidade e desenvolverse dentro da aula.

Estas adaptacións poden ser cambios non significativos dos obxectivos, contidos e criterios de avaliación, pero sobre todo son modificacións que afectan á metodoloxía (organización da aula, agrupamentos, temporalización, adecuación e adaptación das actividades, materiais e recursos didácticos), á maneira de reforzar e motivar aos alumnos e ás formas de avaliar.

A avaliación: modificando os criterios específicos. Modificando os instrumentos e procedementos.

A metodoloxía: Aplicando métodos alternativos. Seleccionando actividades alternativas e/ou complementarias. Utilizando material didáctico específico. Modificando os agrupamentos do alumnado. Modificando o tempo asignado á realización de certas actividades. Modificando os espazos asignados á realización de determinadas tarefas.

Os contidos: identificando os contidos básicos para aqueles alumnos/as con dificultades. Propoñendo contidos alternativos e/ou complementarios. Eliminando contidos. Modificando a secuencia de contidos.

Os obxectivos: traballando unicamente os obxectivos básicos con alumnos con dificultades. Establecendo obxectivos alternativos e/ou complementarios. Modificando a secuencia de obxectivos.

A temporalización: variando a temporalización da programación anual. Variando a temporalización de determinados contidos e obxectivos.

Adaptación curricular. Constitúe unha medida de carácter extraordinario que consiste en modificacións significativas de un ou máis elementos prescriptivos do currículo (obxectivos, contidos, criterios de avaliación) para atender as necesidades educativas dun/unha alumno/a motivadas tanto por dificultades de aprendizaxe como polas súas capacidades excepcionais.

O referente serán os obxectivos xerais da etapa, ciclo ou curso que poderán pertencer a outra etapa ou ciclo distinto do que curse o/a alumno/a e levarase a cabo no contexto educativo ordinario, agás en casos excepcionais.

O deseño e desenvolvemento da adaptación curricular será responsabilidade de profesor/a que imparte a área ou materia ao/á alumno/a, coa colaboración do departamento didáctico e co asesoramento do responsable da orientación do centro que realizará a avaliación psicopedagóxica pertinente.

Terán unha duración mínima dun ciclo educativo, agás no 2º ciclo da ESO e Bacharelato que poderán desenvolverse só nun curso.

Requiren a autorización da inspección educativa.

MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

INSTALACIÓNS

- Ximnasio: espaldeiras, campo de baloncesto e voleibol con taboleiros, postes e redes.
- Pista polideportiva descuberta: campo de fútbol sala con porterías.
- Sala de medios audiovisuais.

MATERIAL DEPORTIVO

- Convencional
- Bancos suecos
- Colchonetas: de chan e saltos
- Balóns: baloncesto, voleibol, fútbol sala, balonmán, medicinais.
- Pelotas: distintos tamaños.
- Potro
- Plinto
- Minitramp.
- Aros.
- Cordas.
- Picas
- Conos
- Mancuernas e barras de pesas
- Cronómetros
- Alternativo
- Discos voadores.
- Indíacas
- Volantes de badminton.
- Compases (búxolas)
- Corda longa

MATERIAL PARA O ALUMNADO

- Roupa e calzado deportivo
- Útiles de aseo e hixiene.
- Libreta para apuntes
- Apuntes do profesor/a en papel ou por medio dun blog
- Para realizar a práctica dalgúns contidos se lles pedirá que merquen material como por exemplo raquetas de badminton.

OUTRO MATERIAL NON DEPORTIVO

- Material audiovisual: Aparato de música, video, televisor
- Material de soporte: cintas de video, cedés, DVDs

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

Desde o Departamento de Educación Física e en coordinación co Departamento de Actividades Complementarias e Extraescolares, se programan as seguintes actividades:

Actividades deportivas:

Competicións deportivas e xogos populares nas seguintes celebracións: Magosto, Nadal, Entroido , Letras Galegas e Fin de Curso.

Torneos de Baloncesto, Voleibol e Fútbol Sala nos recreos en dos categorías:

- 1º, 2º e 3º da ESO
- 4º ESO e Bacharelato

Competicións ou intercambios deportivos co outros institutos da cidade ou de fora

Actividades no medio natural

Sendeirismo:

Primeiros ESO: Parque forestal de “Saiáns”

Segundos ESO: Sendeiro do “río Eifonso”

Terceiros ESO: Ruta dos “muiños de Folón”

Cuartos ESO: Ruta dos “muiños do Picón-Folón”

Outras actividades

O entorno do Castro como recurso didáctico: Unidade Didáctica interdisciplinar con outras áreas. Saída cos alumnos/as de 3º ESO.

Do Castro (Vigo) a Castromao (Celanova): Unidade Didáctica interdisciplinar con outras áreas. Alumnos/as de 3º ESO.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE BACHARELATO

INTRODUCCIÓN. MARCO LEGAL DE BASE

A programación didáctica feita por este departamento realízase en consonancia coas directrices formuladas no Decreto 126/2008 do 19 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia, co PEC do centro e coas directrices xerais establecidas pola Comisión de Coordinación Pedagóxica.

A PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Un dos obxectivos do bacharelato é a utilización da educación física e do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social do alumnado. Desde esta perspectiva, a educación física configúrase como materia común do bacharelato e culmina as aprendizaxes iniciadas nas etapas anteriores nesta área.

Na sociedade actual o proceso formativo que debe guiar a educación física oríentase arredor de dous eixes fundamentais: o primeiro, a mellora da saúde como responsabilidade individual e como construción social; o segundo, o desenvolvemento da autonomía do alumnado para satisfacer as súas necesidades motoras.

A educación física no bacharelato oríentase fundamentalmente ao coñecemento do propio corpo, á experimentación das súas posibilidades motoras e á formación de hábitos de práctica regular de actividade física para unha ocupación máis activa e saudable do tempo libre.

A educación física nesta etapa debe promover a aprendizaxe de procedementos básicos para a planificación de actividade física, favorecer o desenvolvemento das capacidades motoras básicas, impulsar unha práctica regular de actividade física como un dos piares esenciais para a consolidación dun estilo de vida que permita acadar e manter un bo estado de saúde e orientar o alumnado que teña interese nos estudos superiores, universitarios ou profesionais, vinculados coas ciencias da actividade física e do deporte e ciencias da saúde.

A aprendizaxe de procedementos para a planificación de actividade física no bacharelato ten como principal obxectivo a adquisición de coñecementos fundamentais que posibiliten o deseño e a xestión autónoma dun proxecto persoal de actividade física.

O desenvolvemento das capacidades motoras básicas debe favorecer a formación dunha motricidade rica e diversa, que faga posible un espectro amplo de posibilidades á hora de incorporar hábitos de práctica regular de actividade física, que debe consolidar a formación dun estilo de vida máis saudable.

O conxunto de actividades desenvoltas na materia debe fomentar a educación en valores,

especialmente aqueles relativos ao esforzo e á superación persoal, á cooperación, á solidariedade, á igualdade e ao respecto entre todas as persoas.

Os contidos da materia distribúense en dous grandes bloques estreitamente relacionados. O primeiro, Actividade física e saúde, afrécelle ao alumnado ferramentas para a autoxestión da súa condición física segundo os seus obxectivos persoais. O segundo bloque de contidos, Actividade física, deporte e tempo libre, oriéntase ás posibilidades que ofrece a educación física para o tempo de lecer de xeito activo. A práctica de actividades físicas, deportivas e no contorno natural que se propoñen é un medio excelente para que o exercicio físico saudable e o lecer camiñen no mesmo sentido.

OBXECTIVOS

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 disponibles, 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. Diseñar e practicar, en grupos pequenos, composicións con ou sen base musical, como medio de expresión e comunicación.

13. Utilizar de xeito autónomo a actividade física e as técnicas de relaxación para a redución de desequilibrios e tensións da vida diaria.

14. Coñecer os estudos vinculados á educación física.

15. Superar os estereotipos de xénero na práctica deportiva.

16. Coñecer os elementos básicos da historia do deporte galego nas súas principais modalidades deportivas.

CONTIDOS

Contidos comúns

- Aplicación de metodoloxías científicas na elaboración de traballos sinxelos de investigación relacionados cos contidos da materia.
- Emprego de novas tecnoloxías para a obtención e tratamento de datos, para a procura, selección e crítica de información sobre a materia e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos de investigación.
- Aproveitamento das situacións de práctica de actividade física e deportiva para a transmisións de valores educativos que promovan o esforzo, a superación persoal, a cooperación, a solidariedade, a tolerancia, a igualdade e o respecto entre todas as persoas. Neste sentido reviste especial importancia o fomento de actividades deportivas superando os estereotipos de xénero.
- Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.
- Valoración das posibilidades para o gozo da natureza de xeito compatible coa súa conservación.
- Coñecemento dos estudos e saídas profesionais relacionadas coa área de educación física.

Actividade física e saúde.

- Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.
- Diferentes aparatos e sistemas corporais
- Adaptacións metabólicas, do sistema circulatorio, do sistema respiratorio, do aparato locomotor e do sistema nervioso.
- Aceptación da responsabilidade no mantemento e mellora da condición física.
- Coñecemento dos beneficios e riscos da actividade física nos diferentes niveis de esixencias.
- Criterios fundamentais para a planificación da actividade física para a saúde.
- Interrelación das capacidades físicas. Efectos sobre o organismo.
- Principios do adestramento.
- Execución de probas para a avaliación das capacidades motoras.
- Actividade física para a saúde: acondicionamento físico, o xogo motor, as actividades

deportivas e as actividades físicas no medio natural.

- Métodos básicos para o desenvolvemento da condición física.
- Métodos e sistemas de adestramento para o desenvolvemento das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Elección dun sistema persoal de adestramento: conceptos básicos, fases do adestramento, temporalización das actividades.
- Manexo e control dos componentes fundamentais da carga na práctica de actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.
- Elaboración e posta en práctica, de forma autónoma, dun programa persoal de actividade física e saúde, atendendo aos criterios anteriores.
- Análise da influencia dos hábitos sociais positivos: alimentación, descanso e estilo de vida activo.
- Análise e influencia dos hábitos sociais negativos: sedentarismo, consumo de drogas, alcohol, tabaco, etc.
- Normas ergonómicas e de hixiene postural.
- Aplicación de técnicas básicas de relaxación.

Actividade física, deporte e tempo libre.

- 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.
- 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 individual ou colectiva.
- Colaboración na organización e realización de actividade física no medio natural.
- Recoñecemento do valor expresivo e comunicativo das actividades practicadas.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1.Discriminar os hábitos que condicionan un estilo de vida saudable.

Trátase de avaliar se o alumnado é capaz de diferenciar os hábitos que determinan un estilo de vida máis saudable e as razóns científicas que justifican unha práctica regular de actividade física para protexer a saúde.

2.Deseñar de xeito autónomo un proxecto de actividade física persoal.

Preténdese comprobar a capacidade das alumnas e os alumnos para facer un proxecto persoal de actividade física en función do estado de saúde e da capacidade motora, aplicando un deseño estruturado, flexible, adaptado e contextualizado, que inclúa un sistema de avaliación, niveis de obxectivos e actividades físicas organizadas axeitadamente no tempo.

3. Empregar probas fundamentais para a avaliación das capacidades motoras.

Mellorar a condición física individual. Preténdese comprobar a capacidade do alumnado de seleccionar, realizar e aplicar probas sinxelas para a avaliación do rendemento motor, coa intención de comprobar a súa evolución persoal e definir de xeito óptimo os seus obxectivos e as actividades físicas máis axeitadas para o seu proxecto persoal de actividade física. Comprobarase, así mesmo, a capacidade de elaboración dun proxecto persoal acorde cos resultados da autoavaliación.

4. Organizar actividades físicas utilizando os recursos do centro e do seu contorno físico.

Avaliarase a participación na organización de actividades físicas atendendo a criterios básicos, tales como a utilización racional do espazo, o material, a participación activa, normas e a condución das actividades.

5. Aplicar normas básicas de hixiene postural e ergonomía en actividades da vida cotiá.

Preténdese avaliar a capacidade do alumnado para aplicar directrices básicas de axuste postural, movemento e adaptación ao contorno en situacións cotiás que preveñan a aparición de lesións e favorezan a realización de movementos eficientes.

6. Discriminar o tipo de actividade física máis axeitado para a prevención da obesidade e do sobrepeso.

Preténdese comprobar se o alumnado coñece cal é o tipo de actividade física e nivel de carga máis axeitado para manterse en niveis de graxa corporal recomendados para o mantemento dunha boa saúde.

7. Demostrar competencia técnica e táctica en situacións reais de práctica deportiva.

Preténdese avaliar a capacidade de execución e de toma de decisións das alumnas e dos alumnos en situacións prácticas de xogo motor e de actividade deportiva.

8. Participar e colaborar na organización e no desenvolvemento de actividades físicas no medio natural.

Trátase de avaliar a participación activa e responsable na elaboración e desenvolvemento das diferentes propostas de actividade física no medio natural en función do contorno e dos medios de que dispón o centro.

9. Demostrar o coñecemento de diferentes métodos de relaxación.

Preténdese comprobar se o alumnado é capaz de realizar de xeito autónomo os diferentes protocolos de relaxación en función do método elixido.

10. Mostrar unha actitude de esforzo, cooperación, solidariedade e respecto durante a práctica de actividades físicas e deportivas. Elaborar composicións corporais colectivas, tendo en conta o ritmo e a expresión.

Preténdese comprobar se a actitude do alumnado durante a práctica de actividades físicas e deportivas se axusta a valores educativos que supoñan esforzo e superación persoal, cooperación, apoio a quen máis o precisa e respecto entre todas as persoas. Valorarase igualmente a orixinalidade, a expresividade e a capacidade de seguimento do ritmo nas composicións colectivas.

11. Facer un uso axeitado das novas tecnoloxías para o desenvolvemento dos coñecementos relacionados coa área de educación física.

Trátase de avaliar o coñecemento das novas tecnoloxías empregadas durante as sesións de educación física, xa sexa como instrumentos de axuda para a valoración das capacidades ou control da carga de esforzo, como para a busca e interpretación de información ou xestión de datos.

CONTIDOS MÍNIMOS

Contidos comúns

- Aplicación de metodoloxías científicas na elaboración de traballos sinxelos de investigación relacionados cos contidos da materia.
- Emprego de novas tecnoloxías para a obtención e tratamento de datos, para a procura, selección e crítica de información sobre a materia e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos de investigación.
- Aproveitamento das situacións de práctica de actividade física e deportiva para a transmisións de valores educativos.
- Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.

Actividade física e saúde

- Realización de probas de avaliación física favorable.
- Práctica de sistemas e exercicios para o desenvolvemento das capacidades físicas: sistemas de desenvolvemento da resistencia, forza, flexibilidade e velocidade.
- Planificación do traballo das capacidades físicas relacionadas coa saúde. Principios e factores a considerar. Elaboración e posta en práctica, de forma autónoma, dun programa persoal de actividade física e saúde.
- Análise da influencia dos hábitos sociais positivos e negativos.

Actividade física, deporte e tempo libre.

- Deporte como fenómeno social e cultural.
- Perfeccionamento dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios das actividades deportivas e deportes alternativos practicado nas etapas anteriores.
- Realización de actividade física con soporte musical e elaboración e representación dunha composición corporal individual ou colectiva.
- Colaboración na organización e realización de actividade física no medio natural: carreiras de orientación e sendeirismo.

TEMPORALIZACIÓN DOS CONTIDOS

1º TRIMESTRE

- Realización de probas de avaliación da condición física.

- Coñecemento e práctica de sistemas e exercicios para o desenvolvemento das capacidades físicas: sistemas de desenvolvemento da resistencia aeróbica e anaeróbica, da flexibilidade, da forza e da velocidade.
- Elaboración e posta en práctica, de forma autónoma, dun programa persoal de actividade física e saúde en función dos resultados obtidos nas probas de avaliación inicial da condición física. Principios e factores a considerar.
- Análise e influencia dos hábitos sociais positivos: alimentación, descanso, estilo de vida activo.
- Aplicación de técnicas básicas de relaxación.

2º TRIMESTRE

- Perfeccionamento dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes: baloncesto, balonmán e fútbol sala e/ou outros.
- Xogos e deportes alternativos.
- Análise das saídas profesionais relacionadas coa actividade física.
- Análise e influencia dos hábitos sociais negativos: sedentarismo, consumo de drogas, alcohol, tabaco, etc.

3º TRIMESTRE

- Perfeccionamento dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios do deporte: voleibol e/ou outros
- Planificación, deseño, organización e práctica de actividades deportivas.
- Acroximnasia.
- Ritmo e expresión: realización de actividades físicas, utilizando a música como fondo e/ou axuda rítmica. Exploración e utilización do espazo e do tempo como elementos de expresión corporal. Elaboración e representación dunha composición individual ou rítmica. Técnicas de relaxación.
- Actividades de orientación e sendeirismo.

METODOLOXÍA

Orientacións metodolóxicas.

A finalidade do ensino da educación física é contribuir a que o alumnado acade os obxectivos xerais do bacharelato a través do desenvolvemento das capacidades plasmadas nos obxectivos da materia.

Os avances técnicos e tecnolóxicos tenden a reducir o gasto enerxético das persoas na realización das súas actividades diarias. As horas de práctica de actividade física para compensar un sedentarismo crecente son escasas. Neste marco, o enfoque metodolóxico debe contribuir 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 como 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.

Proporcionar unha aprendizaxe significativa a partir dunhas experiencias previas que permitan 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 calquer 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.

Fomentar a adquisición de sensibilidade e respecto polo medio natural mantendo unha actitude responsable cara á súa protección a través da realización de actividades na natureza.

Promover a utilización das novas tecnoloxías para informarse, comunicarse e avanzar nos coñecementos propios das ciencias da actividade física e do deporte.

Promover a aprendizaxe desde un punto de vista construtivista, activo, levado a cabo polos propios alumnos e alumnas como principios 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.

Estratexias metodolóxicas e métodos didácticos

Considérase a aprendizaxe como un proceso de construción do alumno guiado polo profesor. Por iso, será necesario empregar estratexias didácticas ou diferentes métodos adecuadas á situación, ó alumnado ou o contido que vaíamos abordar. Na Educación Física existen numerosas posibilidades pedagóxicas para a intervención educativa.

Para logra-las aprendizaxes previstas, no caso das relativas ó ámbito motriz, podemos abordalas de maneira global, ou ben de forma analítica.

Na estratexia metodolóxica global o alumno debe realiza-la tarefa na súa totalidade, correspondendo cada exercicio na súa estrutura básica ó modelo completo que debe ser aprendido.

Na estrutura analítica, a tarefa preséntase dividida en partes.

Entre as dúas estratexias establécese unha serie de estratexias intermedias que poden ser de carácter global con polarización da atención, global con modificación da situación real, de análise progresiva e de análise secuencial.

Os métodos en Educación Física pódense considerar como os instrumentos de organización e guía do proceso instructivo a partir duns propósitos ou obxectivos de ensinanza. Na actualidade pódese falar de dous métodos: metodoloxía deductiva e metodoloxía inductiva.

Método deductivo ou enfocado cara á recepción.

De instrucción directa ou reprodución de modelos. O profesor dirixe as accións e organiza os recursos mediante técnicas de ensinanza directa e dirixida. Normalmente a organización realízase en agrupamento do todo o grupo.

Mixto (síntese-análise-síntese)

Asignación de tarefas. Neste caso, o alumno pode elixir entre varias opcións, a que mellor se adapte ás súas posibilidades. Normalmente, a organización da clase realízase en grupos máis reducidos.

Método inductivo ou enfocado cara a búsqueda-descubrimento.

Resolución de problemas. Os alumnos investigan sobre as solucións a problemas que se lle presentan.

Descubrimento guiado. O alumno elixe, entre varias opcións, a que mellor se adapte ás súas necesidades.

Formas de dirección da clase:

Instructiva. O profesor toma a meirande parte das decisións. Aplícase en actividades novas e moi técnicas ou de inicio da actividade.

Participativa. Algúns contidos e obxectivos son determinados mediante acordos entre o profesor e os alumnos.

Emancipativa. A maioría das decisións correspóndenlles ós alumnos. O mellor exemplo concrétase na organización de xogos e actividades deportivas

No primerio trimestre o xogo será a metodoloxía básica para desenvolver os contidos. Inicialmente partiremos de métodos máis directivos para pouco a pouco ir dándolle ós alumnos unha autonomía axustada a súa idade e madurez tanto na planificación de actividades como na realización das mesmas.

Formas de organización:

En gran grupo. Toda a clase traballa na mesma actividade ó mesmo tempo. Está indicado para

tarefas sinxelas que non esixan unha diferenciación.

En grupos reducidos. Cada grupo sigue as orientacións marcadas polo profesor adaptándoas ás necesidades e particularidades do grupo.

Parellas e trios. Agrupación moi propicia para certas actividades técnicas ou competicións.

De xeito individual. Cada alumno traballa ó seu ritmo.

Organización da sesión:

- Parte inicial ou preparatoria
- Parte básica ou principal: desenvolvemento dos obxectivos da sesión.
- Parte final ou de volta a calma.

Tipo de práctica:

- Concentrada. De forma continuada e única
- Distribuida. Intercálanse varios tipos de contidos, actividades ou tarefas.

AVALIACIÓN

Entendémo-la avaliación como unha actividade sistemática e continuada, integrada dentro do proceso educativo, que tén por obxecto proporciona-la máxima información para mellorar este proceso reaxustando os seus obxectivos revisando criticamente plans e programas, métodos,e recursos facilitando a máxima axuda e orientación ós alumnos.

Funcións da avaliación.

- Identificación das súas capacidades e habilidades físicas de maneira quepoidan potenciarse.
- Información sobre a súa reacción fronte a materia, relacións cos seus compañeiros, eficacia dos métodos e materiais. Información sobre o proceso de ensinanza-aprendizaxe e introducción de canles de corrección.
- Diagnóstico, onde veremos as posibles deficiencias físicas e ata que punto se lograron eses pronósticos iniciais previstos.
- Orientación, pois, a partir do diagnóstico de dificultades ou capacidades potenciais, orientar para a elección de hábitos físico-deportivos.
- Motivación que anime o alumno a recuperarse a sí mesmo, ó ser consciente da súa propia mellora. O punto de referencia será o propio alumno. Con esta función faise a autoevaluación.

Entendémo-la avaliación como un proceso continuado, para iso fixaremos “momentos” de avaliación que podemos resumir en:

Avaliación inicial: Coa que veremos o nivel de partida de cada alumno/a e os niveis de destrezas

que corresponden a cada idade. Os coñecementos previos e as características persoais, permitirán unha mellor atención ás diferencias e unha metodoloxía adecuada. Medición-observación da aptitude física e motriz.

Avaliación formativa: Ten por obxecto recoller información ao longo do proceso de de ensinanza, e valorar en función desta os progresos e dificultades do alumno en relación coas aprendizaxes. A súa función é axustar a axuda pedagóxica, proporcionando a cada alumno a atención necesaria.

Observacións: Sobre a aptitude motriz, física, afectiva e social.

Avaliación sumativa: Determinará, ao final dun período educativo, en qué grao se alcanzaron as intencións educativas. Pretende establecer os resultados conseguidos ao final dun período en función dos obxectivos e os contidos traballados. Valoración da aptitude física dinámica e motriz ó longo do curso escolar.

Procedementos e instrumentos de avaliación.

Ó se-la avaliación un proceso continuo, a información recollidas será continua e por iso os instrumentos e procedementos de avaliación serán os que mellor se axeiten ás distintas capacidades e contidos que se queren avaliar. En Educación Física, debido á gran cantidade de aspectos que se teñen que avaliar, deberase ter en conta dúas técnicas diferentes de medición: a avaliación obxectiva ou cuantitativa e a avaliación subxectiva ou cualitativa.

A avaliación cuantitativa baséase en escalas de medidas físicas e cuantifica os elementos medidos de forma obxectiva. Esta técnica está indicada para constata-lo nivel de capacitación das calidades físicas e das habilidades motrices por medio de distintas probas.

A avaliación cualitativa fai referencia á apreciación e emisión dun xuízo por parte do profesor e baséase na constatación da calidade das aptitudes físicas e motrices e das actitudes de tipo afectivo, social, etc.

Serán obxecto de avaliación en Educación Física os tres tipos de contidos. Isto requirirá deseñar distintas actividades de avaliación segundo se trate de valora-las aprendizaxes dos contidos no seu conxunto (conceptuais, procedementais e actitudinais) ou por separado resaltando algún deles.

O profesor deberá selecciona-lo tipo de actividade ou técnica máis aconsellable para cada caso e situación. A seguir faise unha relación dalgúns dos procedementos de avaliación máis utilizados en Educación Física.

Procedementos obxectivos: exame ou proba obxectiva, exame oral-escrito, entrevista, técnicas sociométricas, probas de execución, test ou baterías de tests,....

Procedementos subxectivos: listas de control, escalas de clasificación, rexistros de acontecementos, mostraxe de tempo, observación sistemática, escalas de observación, rexistros anecdóticos, diario de clase,...

A información obtida polo profesor no proceso avaliador a partir das técnicas e procedementos máis axeitados deberá facerse constar en fichas-rexistros coa finalidade de emitir unha determinada cualificación e deseñar actividades de reforzo ou recuperación, se é o caso.

Criterios de avaliación. Actividades de recuperación

Dado que os contidos de ensinanza-aprendizaxe son de tipo conceptual, procedemental e actitudinal, avaliaremos tendo en conta estes tres factores. Á hora de concretar a avaliación consideraremos o seguinte:

- Será imprescindible a asistencia á clase e tomar parte activa nela. Valorarase o esforzo e participación nas tarefas propostas.
- Analizarase de forma continuada a conducta e comportamento cos compañeiros, co profesor e cas instalacións e material.
- Avaliaremos o nivel físico-deportivo de cada alumno/a.
- Deseñaranse actividades específicas de recuperación, se é o caso e unha proba para aqueles alumnos/as que perderon o dereito a avaliación continuada, consistente en contidos desenvolvidos durante o curso

ALUMNOS/AS AVALIADOS NEGATIVAMENTE EN XUÑO

Deberán recuperar a materia no mes de setembro da seguinte forma:

- 1.**Proba escrita.** Consiste en dar resposta a cinco preguntas como mínimo sobre os temas teóricos desenvolvidos durante o curso. 30% da nota.
- 2.**Proba práctica.** O alumno/a realizará dúas probas: a) de condición física, e b) de habilidades específicas (deportivas). 70% da nota.

Na avaliación final de xuño, o profesor/a do grupo fará entrega por escrito destas probas o titor/a correspondente para informar os alumnos/as avaliados negativamente.

ALUMNOS/AS COA MATERIA PENDENTE

Os alumnos/as de 2º de bacharelato coa educación física pendente de 1º bch. Deberán recuperar a materia con traballos trimestrais sobre temas desenvolvidos en primeiro e supervisados polo xefe/a do departamento ou ben, facer unha proba teórico-práctica no mes de maio dos contidos de 1º de bacharelato.

Para levar acabo estes puntos, valdrémonos dos procedementos e instrumentos de avaliación descritos anteriormente.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN BÁSICOS

AVALIACIÓN

- **Aspectos teóricos:** probas escritas e traballos (opcional)
- **Práctica:** probas específicas desenvolvidas no trimestre
- **Actitude:** observación sistemática, escalas de observación, rexistros anecdóticos, diario de clase,...

GRUPO BACHARELATO INTERNACIONAL (IB)

Dadas as áreas comúns de CAS coa programación LOE de educación física, especialmente no aspecto de “Acción”, parte do traballo realizado polo alumnado do IB na clase de educación física será similaro á programación CAS, engadindo os aspectos de planificación e reflexión onde sexa preciso.

Proposta de mellora: colaboración máis estreita co departamento de educación física para:

- Promover un estilo de vida saudable.
- Desenvolver novas destrezas físicas ou lograr un nivel superior nas xa existentes.
- Alentar á participación activa na vida social a través das actividades físico-deportivas.
- Desenvolver a conciencia dunha boa forma e benestar físico e dun exercicio activo da “cidadanía”.
- Integrar CAS e educación física nun mesmo programa para 1º de bacharelato, para facilitar a coordinación e a comprensión dos obxectivos por parte do alumnado.

Programa de acondicionamento físico (para toda a clase)

- Realización no primeiro, segundo ou terceiro trimestre
- Ao propoñer o traballo a realizar para EF, engade a explicación do plan CAS.
- Aquelas persoas que realicen actividades de competición deportiva fora do centro ou similar, pode “reconvertir” estas no seu plan de traballo, e adxuntalo asinado polo seu adestrador/a ou persoa responsable.
- Farase un seguimento de posibles dificultades
- Terá nota de EF e contabiliza 50 horas de CAS para o alumnado que realiza o plan adecuadamente.

Alumnado participante en competicións deportivas externas.

- Poderán facer charlas e presentacións para os alumnos/as do 1º ciclo.
- Contabilizará horas CAS e nota en ed. física.

Colaboración en actividades complementarias.

- Liga interna de fútbol sala, baloncesto, voleibol...
- Actividades lúdicas , xogos populares, etc. no Magosto, Nadal, Entroido, Letras Galegas, Fin de Curso.
- Supervisión do Dpto. de EF (recursos, horas de pavillón, control do público...)

Os criterios de cualificación son aqueles necesarios para aprobar a asignatura, imprescindibles para a avaliación de cada trimestre e para unha dinámica de traballo nas diferentes sesións:

- **Puntualidade:** Aos cinco minutos de tocalo timbre pasarase lista e quen chegue tarde (salvo causa xustificada) terá falta de puntualidade. Ás 10 faltas suporá o suspenso na avaliación.

- **Material:** Será necesario levar indumentaria axeitada para o desenvolvemento das sesións e para o aseo persoal. Salvo causa xustificada, o non dispoñer do material suporá unha falta de material. Ás 5 faltas dentro do mesmo trimestre, suporá suspender dita avaliación e ter que realizar a recuperación pertinente na seguinte avaliación, ou na mesma si estamos na última avaliación.
- **Actitude:** falta de respecto hacia o/a profesor/a, compañeiros/as, material, etc. durante o desenvolvemento das sesións, suporá unha falta de actitude. Ás 5 faltas de actitude suporá o suspenso na avaliación correspondente. (Mesma aplicación que na falta de material). Se a falta é moi grave como por exemplo facerlle dano a un compañeiro/a ou o profesor/a debido a un uso inadecuado do material (por exemplo balonazo) suporá tamén o suspenso na avaliación.
- **Se non poden facer a práctica:** Polas particularidades da Educación Física, atenderemos de maneira especial os alumnos/as que manifesten imposibilidade parcial ou temporal para a práctica concreta e realizada polo grupo. Cando este sexa o caso o/a alumno/a deberá realizar actividades programadas e adaptadas as súas posibilidades. Así, deberá acudir a clase co roupa deportiva e realizar actividades como as que seguen: exercicios de respiración ou flexibilidade se está resfriado ou co problemas nas costas, traballo da condición física se está lesionado nunha man, forza do tren superior, se está lesionado nunha perna, etc. Tamén podrá corregir, anotar, arbitrar... axudar o/a profesora ou os compañeiros/as.
A avaliación se realizará en función das actividades realizadas, do traballo teórico proposto e/ou do exame práctico/teórico (opcional) común a todo o grupo. O traballo realizado levará unha valoración e se non se realiza correctamente deberá ser completado na casa se fora teórico ou conlevará unha falta de traballo. Dúas faltas suporá un suspenso na avaliación.
- **As faltas de puntualidade, asistencia, ausencia ao exame,** deberán traer o xustificante oportuno: pais/nais, titor/ra, médico. Dito xustificante se amosará al profesor/a o primeiro día de incorporación a clase de Educación Física e este devolverallo o/a alumno/a para que llo poda entregar o seu titor/a. As faltas de puntualidade penalízanse co 0'5 puntos, as faltas inxustificadas co 1 punto.
- **As faltas de actitude** levarán consigo tamén a non participación en actividades programadas polo departamento.
- **Cando un alumno/a non atende** durante as explicacións teóricas se lle pedirá que faga un traballo teórico do contido que se estaba a explicar. Se tratase dun grupo numeroso de alumnos/as o de case todo o grupo, se lles fará un exame teórico. Consirerárase como unha falta de actitude.

SISTEMA DE AVALIACIÓNS E FINAL DE XUÑO

CONCEPTOS (OPCIONAL)	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
20% (2 PUNTOS)	70% OU 50% (SI SE EVALÚAN CONCEPTOS) (7 OU 4 PUNTOS)	30% (3 PUNTOS)
- <u>Diario do alumno/a</u> : Recollida dos aspectos básicos das sesións. Se evaluará ao final de cada trimestre. (1º ciclo)	– <u>Probas de condición física</u> – <u>Probas prácticas</u> : das diferentes unidades didácticas	– <u>Seguemento diario</u> : • Actitude nas sesións. • Progresión da aprendizaxe. • <i>Asistencia e puntualidade as clases e seu aproveitamento.</i>
- <u>Probas e exames teóricos</u> .	- <u>Traballos prácticos</u> : organización de torneos, arbitraje...	
- <u>Traballos individuais y/o en grupo</u> , planteados en cada avaliación.	- <u>Actividades propostas</u> , en cada unha das sesións.	
(!) Para facer media e necesario un mínimo en cada apartado de: 1 PUNTO en <u>COÑECEMENTOS</u>, 1 PUNTO na <u>PRÁCTICA</u> e 1 PUNTO en <u>ACTITUDE E TRABALLO</u>.		

ACTITUDE/TRABALLO NA CLASE: SE PARTE CON 10 PUNTOS E SE RESTA	
- 1	- 0'5
F : Falta inustificada NP : Non realiza a práctica FM : Falta material NHC : No hace caso	R : Retraso; RC : Non respeta compañeiros; NE : Non se esforza; NA : Non atende; N : Negativo C : Cordones desatados; MM : Maltrato material NR : Non recolle P : Positivo (+0,5)

TEMAS TRANSVERSAIS E RELACIÓN CON OUTRAS ÁREAS

Os obxectivos xerais de etapa son a proposta global das aprendizaxes que deben acadalos alumnos partindo da contribución de cada área. A Educación Física, desde que asume a formación do alumno tamén en ámbitos conceptuais e dado o seu carácter procedemental, é unha área que nos permite aglutinar aprendizaxes doutras áreas dándolle un enfoque máis próximo á vida cotiá.

Condición física e saúde: Neste bloque de contidos podemos traballar aspectos como nutrición, o corpo humano, a resistencia aeróbica e anaeróbica, etc. que tamén son tratados na área de Ciencias da Natureza. Poderemos relacionar aspectos da Física, como a forza, velocidade ou potencia con exercicios realizados no ximnasio.

Xogos e deportes: en colaboración coas Ciencias Sociais, Xeografía, Historia, poderanse tratar temas como os deportes nas diferentes sociedades, aspectos económicos dos deportes, as antigas olimpíadas, etc.

Ritmo e Expresión corporal: Areas como Música e Educación Plástica e Visual teñen unha relación moi directa con estes contidos, que permiten un tratamento interdisciplinar moi interesante.

Actividades na natureza: actividades como sendeirismo permitirannos establecer relacións con múltiples áreas: sendeiros con referencias botánicas, ecolóxicas, ligados a unha determinada flora ou fauna, etc. poderanse traballar conxuntamente con Ciencias da Natureza e Medioambientais; ou sendas con referencias artísticas para traballar conxuntamente con Arte, etc.

A forma máis interesante de levar a cabo estas actividades é realizándoas desde varias áreas, para iso vai ser necesario elaborar Unidades Didácticas de maneira conxunta.

O proxecto curricular do centro propón unha serie de temas transversais que desde a área de Educación Física se poden levar a cabo do seguinte xeito:

Educación para a saúde: Os contidos de condición física trata de forma prioritaria o tema da saúde.

Coñecemento e igualdade de oportunidades entre os sexos: As actividades físicas serven como base para o respecto das características de cada sexo e como superación de estereotipos sexistas no deporte e na vida cotiá.

Educación para o consumidor: Resulta esencial que neste aspecto se faga fincapé na desmitificación de marcas e se logre que os alumnos teñan unha actitude crítica ante o consumo indiscriminado e compulsivo de artigos de deportes tan ligados a modas e con prezos desproporcionados.

Educación ambiental: Nos contidos de “actividades na natureza” faremos especial fincapé na educación ambiental no que se refire ó coñecemento e ó respecto do medio natural.

Educación para a paz: A través dos contidos “xogos e deportes” promoveremos actitudes de convivencia, respecto, colaboración e solidaridade, fomentando as actitudes de diálogo entre os alumnos. Igualmente, a práctica de actividades físicas ou xogos tradicionais de diferentes culturas pódennos servir como ferramenta para comprender e integrar alumnos de diferentes colectivos ou culturas

Educación vial: Tódolos contidos da Educación Física referidos ó corpo no espacio e no tempo fomentarán esquemas motores que terán unha transferencia positiva a situacións normais de comportamento no medio urbano ou vial.

Educación moral e cívica: Fomentaremos actitudes de respecto polas normas construídas democraticamente, aceptación das diferencias, cooperación e tolerancia.

ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

No 1º de Bacharelato pode haber unha diversidade de alumnado moi significativa, as diferencias nas idades nun mesmo grupo, nas traxectorias escolares dos alumnos, nas expectativas ante o sistema educativo, etc. Estes factores obligarannos a atender a esta diversidade de capacidades, intereses e motivacións dos escolares, adaptando as nosas programacións ás características específicas de determinados alumnos. Estas adaptacións poderán afectar ós aspectos seguintes da nosa práctica:

Adaptacións do currículo:

Esta medida ou estratexia de carácter ordinario debe permitir atender á diversidade e desenvolverse dentro da aula.

Estas adaptacións poden ser cambios non significativos dos obxectivos, contidos e criterios de avaliación, pero sobre todo son modificacións que afectan á metodoloxía (organización da aula, agrupamentos, temporalización, adecuación e adaptación das actividades, materiais e recursos didácticos), á maneira de reforzar e motivar aos alumnos e ás formas de avaliar.

A avaliación: modificando os criterios específicos. Modificando os instrumentos e procedementos.

A metodoloxía: Aplicando métodos alternativos. Seleccionando actividades alternativas e/ou complementarias. Utilizando material didáctico específico. Modificando os agrupamentos do alumnado. Modificando o tempo asignado á realización de certas actividades. Modificando os espazos asignados á realización de determinadas tarefas.

Os contidos: Identificando os contidos básicos para aqueles alumnos/as con dificultades. Propoñendo contidos alternativos e/ou complementarios. Eliminando contidos. Modificando a secuencia de contidos.

Os obxectivos: Traballando únicamente os obxectivos básicos con alumnos con dificultades. Establecendo obxectivos alternativos e/ou complementarios. Modificando a secuencia de obxectivos.

A temporalización: Variando a temporalización da programación anual. Variando a temporalización de determinados contidos e obxectivos.

Adaptación curricular. Constitúe unha medida de carácter extraordinario que consiste en modificacións significativas de un ou máis elementos prescriptivos do curriculum (obxectivos, contidos, criterios de avaliación) para atender as necesidades educativas dun/unha alumno/a motivadas tanto por dificultades de aprendizaxe como polas súas capacidades excepcionais.

O deseño e desenvolvemento da adaptación curricular será responsabilidade de profesor/a que imparte a área ou materia ao/á alumno/a, coa colaboración do departamento didáctico e co asesoramento do responsable da orientación do centro que realizará a avaliación psicopedagóxica pertinente.

Requiren a autorización da inspección educativa.

MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

INSTALACIÓNS.

Ximnasio: Espaldeiras, campo de baloncesto e voleibol con tableiros, postes e redes.

Pista polideportiva descuberta: Campo de fútbol sala con porterías.

Sala de medios audiovisuais.

MATERIAL DEPORTIVO

- Convencional
- Bancos suecos
- Colchonetas: de chan e saltos
- Balóns: baloncesto, voleibol, fútbol sala, balonmán, medicinais.
- Pelotas: distintos tamaños.
- Potro
- Plinto
- Aros
- Cordas
- Picas
- Conos
- Mancuernas e barras de pesas
- Cronómetros

- Alternativo
- Discos voadores.
- Indiacas
- Volantes de bádminton.
- Compases (búxolas)
- Corda longa

MATERIAL PARA O ALUMNO

- Roupa e calzado deportivo
- Útiles de aseo e hixiene.
- Libreta para apuntes
- Apuntes do profesor en papel ou por medio dun blog
- Para realizar a práctica dalgúns contidos se lles pedirá que merquen material como por exemplo raquetas de badminton.

OUTRO MATERIAL NON DEPORTIVO

- Material audiovisual: Aparato de música, video, televisor
- Material de soporte: cintas de video, cedés, DVDs

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

Desde o Departamento de Educación Física e en coordinación co Departamento de Actividades Complementarias e Extraescolares, se programan as seguintes actividades:

ACTIVIDADES DEPORTIVAS:

Competicións deportivas e xogos populares nas seguintes celebracións: magosto, Nadal, Entroido, Letras Galegas e Fin de Curso

Torneos de Baloncesto, Voleibol e Fútbol Sala nos recreos en dos categorías:

- 1º, 2º e 3º da ESO
- 4º ESO e Bacharelato

Competicións ou intercambios deportivos co outros institutos da cidade ou de fora

Actividades no medio natural

Sendeirismo:

Primeiros bacharelato: Ruta monte Galiñeiro-Aloia

NORMAS NA CLASE DE EDUCACION FÍSICA

Estas normas son comunes tanto para la ESO como para Bacharelato, se les explica el día de la presentación de la asignatura junto con los contenidos, objetivos, criterios de cualificación,...etc

1. Obedeceré las instrucciones del profesor/a.
2. No comentaré en alto de forma despectiva ni irrespetuosa los contenidos de la clase de educación física.
3. Cuando el/la profesor/a hable o nos explique algo me callo y escucho con atención y respeto.
4. Cuando el/a profesor/a toque el silbato significa que nos quiere dar instrucciones y debo dejar lo que esté haciendo, acercarme, callarme y escuchar lo que nos quiere decir.
5. No tocaré ni cogeré el material sin permiso.
6. No me olvidaré de la ropa de ef y traeré otra para cambiarme.
7. Debo ser puntual. tengo 5 minutos para cambiarme al empezar la clase de ef.
8. En todo momento me dirigiré al profesor/a y a mis compañeros/as con respeto.
9. Participaré en las clases con interés y esforzándome todo lo que pueda.
10. Mostraré solidaridad y compañerismo.
11. El material tiene que ser usado de forma apropiada, no contribuiré con su uso inadecuado a que pueda lesionar a alguien ni a su deterioro.
12. Antes de abandonar el gimnasio o la pista exterior recogeré junto con mis compañeros/as el material.
13. Enseñaré los justificantes de las faltas al profesor/a antes de entregárselos al tutor/ra. el plazo es de una semana. no se admitirán después de dicho plazo.
14. En el gimnasio no se admiten móviles, ni mp3, ni cámaras de fotos.
15. En los vestuarios no dejaré ningún objeto de valor (para eso están las taquillas)
16. Si estoy lesionado/a tengo que venir con ropa deportiva y hacer los ejercicios adaptados que me indique el/la profesor/a.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Membros:

María Teresa Vidal Fraile (Xefa departamento)

Pablo Pérez Rodríguez

Vigo, setembro de 2012

Asdo. Pablo Pérez Rodríguez

Asdo. M^a Teresa Vidal Fraile