

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
DE EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO 2007 / 2008**

1. OBXETIVOS XERAIS

Educación Física na etapa de Bacharelato terá como obxectivos contribuír a desen desenvolver nos alumnos/as as seguintes capacidades:

1. Coñece-los mecanismos fisiolóxicos de adaptación á práctica sistemática das actividades físicas, valorando esta coma un elemento que favorece o ser desenvolvemento persoal e facilita a mellora da saúde e calidade de vida.
2. Avaliar as necesidades persoais, respecto da súa condición física e perfeccionamento das habilidades, e planifica-la súa mellora e mantemento por medio daquelas actividades físicas que contribúan a satisfacelas e constitúan un medio para o disfrute activo do tempo de ocio.
3. Recoñecer e valorar como rasgo cultural propio das actividades físico-deportivas habituais na súa comunidade, participando na construción social e cultural que supoñen estas actividades e propiciando o uso axeitado e disfrute dos servizos públicos destinados a este fin.
4. Incrementar as súas posibilidades de rendemento mediante o desenvolvemento das súas capacidades físicas e o perfeccionamento das súas habilidades, como expresión da mellora da saúde e da eficacia motriz, adoptando unha actitude de responsabilidade na autoexixencia e a autonomía no proceso do propio desenvolvemento motor.
5. Participar con independencia do nivel de habilidade acadado, en actividades físico-deportivas, cooperando nas tarefas de equipo e respectando e valorando os aspectos de relación que teñen estas actividades.
6. Adoptar unha actitude crítica antes as prácticas que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, respectando o medio ambiente e realizando aportacións persoais que favorezan a súa conservación e mellora.
7. Empregar e valorar a riqueza expresiva do corpo e o movemento en diversas manifestacións artísticas e culturais, como medio de comunicación e expresión creativa, apreciando criterios estéticos, persoais e culturais.
8. Empregar e valorar as técnicas de relaxación coma un medio de coñecemento e desenvolvemento persoal e de mellora da disposición física e mental para actuar con equilibrio nas distintas situacións da vida diaria.

2. CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Avaliar as necesidades de desenvolvemento de cada unha das capacidades físicas como requisito previo a unha planificación do mesmo.
2. Diseñar e realizar un programa de acondicionamento físico a medio prazo, atendendo a dinámica axeitada das cargas e a utilización dos sistemas de desenvolvemento da condición física máis axeitados ós obxectivos previstos.
3. Organizar e dirixir unha actividade de carácter físico-recreativa para o emprego do tempo libre, avaliando os recursos disponibles no centro e no entorno do mesmo.
4. Ter incrementado as capacidades físicas de acordo co momento de desenvolvemento motor, acercándose ós valores normais do grupo de idade no entorno de referencia.
5. Ter perfeccionado as habilidades específicas e as tácticas correspondentes a un deporte, amosando eficacia, técnica e táctica, na resolución de problemas que plantexa a súa práctica.
6. Elaborar, de xeito individual ou colectivo, composicións corporais baseadas nos elementos técnicos das manifestacións expresivas (mimo, danza ou dramatización) co propósito de transmitir un mensaxe ós demais.
7. Empregar as técnicas de relaxación como medio para a mellora da saúde física, mental e social, amosando autonomía e unha actitude favorable no seu emprego.
8. Elaborar propostas críticas para a mellora dos servizos que, en materia de Educación Física, presta a sociedade, buscando unha maior oportunidade de acceso ós mesmos para si e os seus concidadáns.
9. Empregar as táboas de composición dos alimentos e do gasto enerxético para elaborar unha dieta axeitada á realización sistemática duna determinada actividade física, tendo en conta as variables de idade, sexo e constitución corporal.

3. CONTIDOS

3.1. NÚCLEO: Condición física e Saúde.

CONCEPTOS:

1. Avaliación da condición física.

- 1.1. Tipos de avaliación.
- 1.2. Obxectivos da avaliación.
- 1.3. Aspectos a avaliar.

- 1.3.1. Avaliación da condición anatómica.
- 1.3.2. Avaliación da condición fisiolóxica.
- 1.3.3. Avaliación da condición motora.

2. Acondicionamento físico-persoal e a súa planificación.

- 2.1. Principios de entrenamento da condición física.
- 2.2. Factores a ter en conta na planificación da actividade física: obxectos, medios, recursos...
- 2.3. Partes dunha sesión .
- 2.4. Tipo de acondicionamento físico.

3. Os mecanismos de adaptación dos sistemas do organismo á actividade física.

3.1. Indicadores de adecuación da actividade física.

- 3.1.1. Resposta inmediata e trocos permanentes sobre o apartado cardiovascular.
- 3.1.2. Trocos no aparato locomotor.
- 3.1.3. Resposta inmediata e trocos permanentes no aparato respiratorio.
- 3.1.4. Trocos na composición corporal.

3.2. Indicadores de risco na actividade física.

- 3.2.1. Síntomas psicolóxicos de sobreentrenamento.
- 3.2.2. Síntomas fisiolóxicos de sobreentrenamento.

3.3. Actividade física e saúde. Influencia da actividade física axeitada na diminución dos factores de risco dalgúñas enfermidades.

4. As lesións máis frecuentes na actividade física.

- 4.1. Prevención e actuación ante as lesións máis frecuentes.

- 4.2. Calor e frío como tratamentos.
- 5. Nutrición e actividade física. Dieta equilibrada e aporte enerxético para a realización de actividades físicas.
 - 5.1. Necesidades enerxéticas na actividade física.
 - 5.2. Normas útiles para elaborar unha dieta equilibrada, normal ou hipocalórica.
 - 5.3. Normas para a reposición de líquidos antes, durante e despois do exercicio.
- 6. Hábitos sociais e os seus efectos na actividade física e a saúde.
 - 6.1. Análise da influencia dos costumes sociais positivos: alimentación axeitada, descanso, estilo de vida activo.
 - 6.2. Análise da influencia dos hábitos sociais negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.

PROCEDEMENTOS:

- 1. Realización dos test de avaliación da condición física.
 - 1.2. Análise e interpretación dos resultados.
 - 1.3. Valoración das propias necesidades.
 - 1.4. Representación gráfica da evolución da condición física durante o curso.
- 2. Utilización de sistemas de acondicionamento físico e adecuación da dinámica das cargas.
 - 2.1. Práctica de sistemas e exercicios para o desenvolvemento das capacidades físicas.
 - 2.1.1. Sistemas de desenvolvemento da forza.
 - 2.1.2. Sistemas de desenvolvemento da resistencia.
 - 2.1.3. Sistemas de desenvolvemento da flexibilidade.
- 3. Elaboración e realización dun plan persoal de entramento da condición física, atendendo á dinámica axeitada das cargas e á utilización dos sistemas de desenvolvemento da condición física máis axeitados ós obxectivos e recursos dispoñibles.
- 4. Nutrición e actividade física.
 - 4.1. Cálculo de gasto calórico total diario.
 - 4.2. Cálculo da inxesta diaria.
 - 4.3. Elaboración dunha dieta equilibrada.
- 5. Autonomía no emprego de técnicas de relaxación.
 - 5.1. Método progresivo de Jacobson. Procedemento de relaxación para sete grupos musculares:

- Tensión e relaxación dos músculos do brazo dominante.
- Tensión e relaxación dos músculos do brazo non dominante.
- Tensión e relaxación dos músculos faciais.
- Tensión e relaxación dos músculos do colo e gorxa.
- Tensión e relaxación dos músculos do tórax, ombreiros, costas e abdome.
- Tensión e relaxación dos músculos do muslo, pantorrilla e pe dominante.
- Tensión e relaxación dos músculos do muslo, pantorrilla e pe non dominante.

5.2. Exercicios de respiración clavicular, torácica, abdominal e completa.

5.3. Exercicios de vibración muscular.

ACTITUDES:

- Adquisición de hábitos perdurables de práctica do exercicio físico planificado e sistemático.
- Adopción dun espírito crítico ante os distintos métodos de entramento coñecidos e selección dos máis convenientes para a planificación do exercicio físico persoal.
- Conciencia dos efectos positivos que aporta unha dieta equilibrada vinculada ó exercicio físico.
- Responsabilidade e preocupación pola axuda ós demais en casos de lesión ou accidente.
- Reflexión sobre a influencia que determinados hábitos sociais negativos exercen sobre a saúde e a función preventiva que desempeñan as actividades físicas.
- Valoración da influencia na saúde da práctica de actividades físicas.

3.2. NÚCLEO: Xogos e Deportes.

CONCEPTOS:

1. O deporte institucionalizado: Baloncesto, Balonmán, Voleibol, Fútbol...
 - 1.1. Regras de xogo fundamentais.
 - 1.2. Fundamentos técnicos: técnica individual y colectiva de ataque y defensa.
 - 1.3. Principios tácticos xerais de uso máis común: tácticas individuais e colectivas de ataque e defensa.
 - 1.4. Avaliación dos recursos necesarios dispoñibles no entorno para a práctica deportiva.
 - 1.5. Análise dos requirimentos de capacidades físicas e de habilidades específicas para a práctica dun determinado deporte.
2. Xogos e deportes creativos: indiana, pala cántabra, disco voador...
 - 2.1. Espazo de xogo, material e equipamentos.
 - 2.2. Regras do xogo.
 - 2.3. Técnicas básicas.
3. Xogos e deportes autóctonos.
 - 3.1. Xogos autóctonos. Concepto e relación co termo "deportes tradicionais".
 - 3.2. Espazo de xogo, material e equipamentos.
 - 3.3. Regras do xogo.
 - 3.4. Técnicas.
4. Aspectos socioculturais do xogo e do deporte.
 - 4.1. Cultura e deporte.
 - 4.2. As relacións sociais a través do deporte:
 - Participación e deporte espectáculo.
 - Violencia e deporte.
 - Deporte e civilización do ocio.

PROCEDEMENTOS:

1. O deporte institucionalizado.
 - 1.1. Práctica dos fundamentos técnicos: técnica individual e colectiva de ataque y defensa.
 - 1.2. Aplicación das técnicas xerais de ataque e defensa de uso máis común.

- 1.3. Emprego das regras de xogo fundamentais.
 - 1.4. Organización e colaboración no desenvolvemento de competición no grupo de clase e centro educativo.
 - 1.5. Elaboración e realización dun plan de perfeccionamento das habilidades específicas do deporte elixido.
2. Emprego recreativo de diferentes xogos e deportes: indiana, pala cántabra, disco voador...
 - 2.1. Práctica das técnicas específicas.
 - 2.2. Realización do xogo ou deporte en competición, no grupo da clase.
 - 2.3. Organización de xornadas de "Xogos recreativos", no contexto sociocultural do centro: bádminton, indiana, disco voador...
 - 2.4. Organización e participación en actividades no medio natural: cicloturismo.
3. Xogos e deportes autóctonos.
 - 3.1. Execución das técnicas básicas da petanca.
 - 3.2. Competición por equipos.
4. Aspectos socioculturais do xogo e do deporte.
 - 4.1. Reflexión sobre as relacións sociais a través do deporte: participación e deporte espectáculo, violencia e deporte, deporte e civilización do ocio.

ACTITUDES:

- Valoración dos xogos e deportes autóctonos como patrimonio cultural de unha comunidade.
- Valoración do xogo e o deporte como medio para o ocio.
- Valoración dos xogos e deportes como parte da formación integral do ser humano.
- Aceptación das normas e regras dos distintos xogos e deportes con deportividade e xogo limpo.
- Aceptación do "xogo limpo" como expresión do respecto polos demais e por nos mesmos.
- Aceptación das diferenzas individuais como algo positivo.
- Valoración da incidencia da práctica habitual dun deporte na saúde.
- Defensa do medio natural como lugar rico en recursos para a práctica de actividades físico-deportivas.

3.3. NÚCLEO: Expresión e Comunicación.

CONCEPTOS:

1.O aeróbic: orixe, técnicas (baixo e gran impacto), efectos sobre o organismo, riscos e posibilidades.

2.A ximnasia-jazz: orixe e técnicas básicas.

PROCEDEMENTOS:

1. Emprego das técnicas básicas do aeróbic de baixo e gran impacto.

2. Profundización nas técnicas básica da ximnasia-jazz:

- Realización de exercicios de independencia segmentaria.
- Execución de movementos globais con participación de todo o corpo.
- Traballo no espazo: desprazamentos con distintas direccións e traxectorias.
- Realización de exercicios no chan.
- Execución de exercicios en barra.

3. Elaboración dunha competición motriz en pequenos grupos.

ACTITUDES:

- Valoración das actividades realizadas, como medio para acadar un bo desenvolvemento das capacidades físicas e, en consecuencia, unha mellora da saúde.
- Aceptación das diferenzas individuais na relación das actividades físicas de expresión.
- Participación activa nas actividades propostas, con independencia do nivel que se teña na execución das mesmas.
- Colaboración co grupo de compañeiros na elaboración da composición corporal, aportando cada un na medida das súas posibilidades.
- Recoñecemento do valor expresivo e comunicativo que teñen estas actividades.

1. OBXETIVOS XERAIS

Contidos.

Primeiro curso.

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 comezo dunha actividade física.
- * Realización de actividades de baixa intensidade na finalización da actividade física.
- * 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.
- * Fortalecemento da musculatura de sostén mediante a realización de exercicios de mobilidade articular, de fortalecemento muscular e de relaxación.
- * Atención á hixiene corporal logo da práctica de actividade física.

Bloque 2. Xogos e deportes.

- * O deporte como fenómeno social e cultural.
- * Execución de habilidades motrices vinculadas a accións deportivas.
- * Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
- * Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual.
- * 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.
- * Respetto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practicados.

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.
- * Adquisición 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.

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 física.
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, observárase 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 de 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 móbil, 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 desenvolva a actividade.

1. OBXETIVOS XERAIS

A Educación Física na etapa de 2º nivel de Educación Secundaria Obligatoria terá como obxectivos contribuír a desenrolar nos alumnos/as as seguintes capacidades:

1. Valorar e comprende-la relación existente entre actividades físicas e saúde.
2. Mellora-la resistencia aerobia, a flexibilidade e a coordinación dinámica espacial.
3. Amosar actitudes de organización de valores no que se refire á saúde e ó respecto ó medio ambiente.
4. Mediante a participación en actividades físico-deportivas, adquirir actitudes de integración no grupo e de colaboración cos compañeiros.
5. Valora-las actividades de expresión corporal como medio de comunicación cos compañeiros e como forma de expresión creativa.

2. CRITERIOS DE AVALIACIÓN

- A) Utiliza-la frecuencia cardíaca como indicador do traballo de resistencia.
- B) Coñecer a estrutura e exercicios dun quentamento de carácter xeral.
- C) Incrementa-las capacidades físicas dando maior relevancia á resistencia aerobia e á flexibilidade.
- D) Comportarse respectuosamente co medio natural e urbano.
- E) Realizar correctamente exercicios de coordinación dinámica espacial e de sincronización espacio-temporal.
- F) Amosar aptitudes técnicas en deportes individuais e colectivos.
- G) Cooperar cos compañeiros nas diversas actividades propostas.
- H) Integrarse nas actividades do grupo e procurar e facilita-la integración dos demais.
- I) Participar de forma activa en tódalas actividades propostas.
- J) Mostrar unha actitude positiva nas actividades de expresión corporal, relaxación e respiración.
- K) Utilizar técnicas sinxelas, propias de manifestacións artísticas (danza, mimo, dramatización...) para expresar e comunicar, de forma individual e colectiva, estados emocionais e ideas.

3. CONTIDOS

3.1. Condición física.

CONCEPTOS:

1.Acondicionamento básico xeral para a posta en marcha dos diferentes sistemas orgánicos (cardio-respiratorio, articular-muscular, neuromotor enerxéticos).

- 1.1. Exercitación da condición física mediante actividades de carácter específico (xogos e actividades varias).
- 1.2. Exercitación e desenvolvemento das capacidades físicas mediante a execución de tarefas e actividades motrices de distintas intensidades que estimulan os diferentes órganos e sistemas implicados.

2.Capacitación das calidades físicas básicas da condición física.

2.1. Capacitación das calidades físicas básicas da condición física.

- Forza (mediante formas xogadas).
- Velocidade (de reacción, desprazamento, xestual e contracción).

3.Aplicación de sistemas xerais de adestramento das calidades físicas: forza e velocidade.

3.1. Traballo da forza coa axuda do propio corpo e o dos compañeiros, a velocidade en diferentes modalidades fixando máxima atención á amplitude e frecuencia de movemento.

4.O quentamento; da preparación xeral á específica.

1.1. Realización autónoma de quentamentos específicos baseándose na análise das actividades para as que se preparan.

5.Exercitación de actividades de relaxación e hixiene postural para o desenvolvemento do equilibrio postural.

6.Valoración e recoñecemento de que unha boa condición física é a base de mellores condicións de saúde.

1.1. Prevención e recuperación de enfermidades e lesións, e mellora da propia imaxe corporal.

PROCEDEMENTOS:

1. Acondicionamento básico xeran: desenvolvemento das capacidades físicas.
2. Aplicación de sistemas específicos de desenvolvemento das distintas capacidades físicas e valoración dos seus defectos.
3. Quecemento: da preparación xeral á específica.
4. Técnicas de respiración e relaxación.
5. Prevención e actuación no caso de accidentes en actividades físicas.
6. Planificación do traballo de condición física (elaboración de programas de mantemento, mellora e recuperación).

ACTITUDES:

1. Toma de conciencia da propia condición física e responsabilidade no desenvolvemento da mesma.
2. Valoración e toma de conciencia da propia imaxe corporal, dos seus límites e as súas capacidades.
3. Valoración do feito de alcanzar unha boa condición física como base dunhas mellores condicións de saúde.
4. Disposición favorable a empregar os hábitos de respiración e relaxación como elementos de recuperación do equilibrio psicofísico.
5. Valoración dos efectos que determinadas prácticas e hábitos teñen sobre a condición física, tanto os positivos (actividade física, hábitos hixiénicos...) coma os negativos (tabaco, malos hábitos alimenticios, sedentarismo...).
6. Disposición positiva hacha a práctica habitual de actividade física sistemática como medio de mellora das capacidades físicas, a saúde e a calidade de vida.
7. Ríspeto das normas de prevención de diminucións funcionais derivadas de determinadas condutas posturais, actividades habituais e escolares, etc.
8. Respecto das normas de hixiene, prevención e seguridade na práctica da actividade física.
9. Actitude crítica ante os fenómenos socioculturais asociados ás actividades físico-deportivas.

3.2. Habilidades e destrezas básicas.

CONCEPTOS:

1. Desenvolvemento e mellora das calidade motrices: Coordinación.
 - 1.1. Exercitación da coordinación.
 - 1.2. Exercicios de coordinación dinámica especial (óculo-manual; óculo-pédica baseados en exercicios de coordinación global ou de dinámica xeral).
2. Práctica de equilibrios. Estáticos e dinámicos. Diferentes tipos de superficies e bases de sustentación. Co centro de gravidade a diferentes alturas.
3. Desenvolvemento e mellora das calidades motrices: axilidade.
 - 3.1. Práctica de exercicios de axilidade.
 - 3.2. Exercicios de cambios continuos de dirección e salvando pequenos obstáculos.
 - 3.3. Exercicios con saltos variando a posición do corpo no espazo; sobre pequenos obstáculos, caendo en posicións de suspensión ou apoio.
4. Das habilidades motrices básicas ás específicas: desprazamentos.
 - 4.1. Práctica de exercicios de desprazamento.
 - 4.2. Exercicios de marcha e carreira en distintas direccións e superficies (frecuencia, amplitude, cadencia).
5. Das habilidades motrices básicas ás específicas: saltos.
 - 5.1. Práctica de exercicios de saltos.
 - 5.2. Exercicios de saltos superando obstáculos: en altura, en lonxitude e combinados.
6. Das habilidades motrices básicas ás específicas: xiros.
 - 6.1. Práctica de exercicios de xiros.
 - 6.2. Segundo o eixe de xiro (vertical, antero-posterior, transversal, combinacións).
 - 6.3. Segundo o tipo de apoio (en contacto co chan; suspensión; con agarre de mans).
 - 6.4. Segundo a dirección do xiro (adiante, atrás, dereita, esquerda).
 - 6.5. Segundo a posición inicial (vertical normal, vertical invertida horizontal, inclinada).
7. Das habilidades motrices básicas ás específicas: lanzamentos e recepcións.
 - 7.1. Práctica de exercicios de lanzamento e recepcións.
 - 7.2. Exercicios de lanzamento e precisión con distintos móbiles (balóns).
 - 7.3. Exercicios de recepción de obxectos (paradas, controis, despexes).
8. Autocontrol e superación de medos e inhibicións motoras.
 - 8.1. Predisposición favorable para afrontar novas situacións e superar retos persoais.

- 8.2. Concentración na execución de distintos movementos atendendo ás instrucións de seguridade.
9. Valoración e aceptación dos diferentes niveis de destreza propios e dos outros.
 - 9.1. Aceptación persoal da propia habilidade motriz e comportamento tolerante cos distintos niveis motrices dos seus compañeiros/as.

PROCEDEMENTOS:

1. Adaptación das capacidades coordinativas ós cambios de estrutura morfolóxica propios da adolescencia.
2. Selección perceptiva e anticipación na resposta motora.
3. Elaboración de estratexias de decisión e execución de respostas motrices en adaptación e situacións máis complexas.
4. Adaptación e refinamento das habilidades básicas: cara a habilidade específica.

ACTITUDES:

1. Valoración da propia habilidade como punto de partida para a superación persoal.
2. Disposición favorable ó aprendizaxe motor.
3. Autocontrol, superación de medos e inhibicións motrices.
4. Valoración da existencia de diferentes niveis de destreza, tanto no que concirne a si mesmo coma ós outros.

3.3. Xogos e deportes.

CONCEPTOS:

1. Xogos específicos e adaptados.
 - 1.1. Aplicación práctica de xogos predeportivos de distintas modalidades deportivas.
 - 1.2. Sensoriais (auditivo, visuais, táctiles, de orientación).
 - 1.3. Motores (velocidade de reacción, locomoción, saltos, equilibrios, lanzamentos, coordinación).
2. Utilización da técnica individual e das estratexias básicas de xogo en situacións reais.
 - 2.1. Execución dos principios xestos técnicos de determinados deportes individuais.
 - 2.2. Práctica de deportes individuais en competición.
 - 2.3. Execución dos principios xestos técnicos dos deportes colectivos de equipo.
 - 2.4. Execución dos elementos técnicos de desprazamento.
 - 2.5. Execución nos lanzamentos, recepcións, conducións, golpeos, etc.
 - 2.6. Combinacións simples dos elementos anteriores.
 - 2.7. Accións específicas en función da situación no campo.
3. Utilización da técnica e táctica adaptando regras, distancia, peso, implemento ou móbil.
 - 3.1. Adaptación de determinadas características dos deportes individuais ou colectivos para mellora-la técnica individual e favorece-la iniciación á táctica colectiva.
 - 3.2. Práctica de actividades deportivas de competición, partindo de deportes colectivos e individuais.
 - Iniciación á táctica colectiva nos deportes de oposición-cooperación.
 - Introducción ós sistemas de xogo dos deportes: ofensivo, defensivo, zonas, individual, mixta.
4. Práctica de actividades deportivas: de grupo e individuais.
 - 4.1. Práctica de xogos e deportes como actividade recreativa e de competición.
 - 4.2. Para o desenvolvemento das calidades físicas (velocidade, resistencia, flexibilidade, forza).
 - 4.3. Para o desenvolvemento das calidades psicomotrices (coordinación, equilibrio e axilidade).
5. Prácticas de deportes e xogos populares da nosa Comunidade.
 - 5.1. Execución e aplicación de xogos autóctonos, respectando as súas normas e regras.
 - 5.2. Xogos e deportes autóctonos de saltos e equilibrios, lanzamentos, de pelota, de animación, etc.
6. Valoración dos efectos que, para a saúde e calidade de vida, ten a práctica habitual de actividades físico-deportivas.

- 6.1. Valoración e aprecio da actividade física como mellora e mantemento da saúde e como prevención de enfermidades e lesións físicas.
7. Actitude de autoesixencia e superación dos límites do seu propio corpo.
 - 7.1. Disposición favorable e perseveranza na práctica de actividades físicas parra lograla superación persoal.

PROCEDEMENTOS:

1. Práctica dos fundamentos técnicos: técnica individual e colectiva de ataque y defensa.
2. Aplicación das técnicas xerais de ataque e defensa de uso máis común.
3. Emprego das regras de xogo fundamentais.
4. Organización e colaboración no desenvolvemento de competición no grupo de clase e centro educativo.
5. Elaboración e realización dun plan de perfeccionamento das habilidades específicas do deporte elixido.
6. Práctica das técnicas específicas.
7. Realización do xogo ou deporte en competición, no grupo da clase.
8. Organización de xornadas de "Xogos recreativos", no contexto sociocultural do centro: bádminton, indiaca, disco voador...
9. Organización e participación en actividades no medio natural: cicloturismo.
10. Xogos e deportes autóctonos.
11. Execución das técnicas básicas da petanca.
12. Competición por equipos.
13. Aspectos socioculturais do xogo e do deporte.
14. Reflexión sobre las relaciones sociais a través do deporte: participación e deporte 15. espectáculo, violencia e deporte, deporte e civilización do ocio.

ACTITUDES:

- Valoración dos xogos e deportes autóctonos como patrimonio cultural de unha comunidade.
- Valoración do xogo e o deporte como medio para o ocio.
- Valoración dos xogos e deportes como parte da formación integral do ser humano.
- Aceptación das normas e regras dos distintos xogos e deportes con deportividade e xogo limpo.
- Aceptación do "xogo limpo" como expresión do respecto polos demais e por nos mesmos.
- Aceptación das diferenzas individuais como algo positivo.
- Valoración da incidencia da práctica habitual dun deporte na saúde.
- Defensa do medio natural como lugar rico en recursos para a práctica de actividades físico-deportivas.

3.4. Expresión corporal.

CONCEPTOS:

- 1.Utilización dos elementos básicos da expresión corporal: diferentes formas de desprazamento.
- 2.Exploración sensitiva e motriz do propio corpo en relación cos dos outros, co espazo e coas estruturas mínimas.

- 2.1. Utilización do espazo. Espazo persoal, espazo íntimo e espazo social.
- 2.2. Utilización do ritmo.

- 3.Utilización das habilidades expresivas en actividades de expresión corporal, ximnasia de expresión, sistemas rítmicos, danza e baile.

3.1. O mimo.

- Exercicios de imitación e representación mediante o xesto.
- Utilización da observación do mundo circundante na representación xestual.
- O mimodrama.

3.2. A expresión dramática: elaboración de estruturas dramáticas.

- 3.1. Elaboración e representación de composicións corporais individuais e colectivas.
- 3.2. A danza e o baile.

- Exercicios de movementos coordinados de distintas danzas e bailes con diferentes músicas.
- Individuais, parellas e grupos.
- Danza, jazz, aeróbic, bailes de salón.
- Elaboración de montaxes coreográficas con música.
- Danzas populares.

4.Utilización de técnicas de relaxación, respiración e concentración.

- 1.1. Práctica de diferentes métodos de relaxación: o método de adestramento autógeno de Schultz.
- 1.2. Práctica de diferentes tipos de respiración e as súas fases.
- 1.3. A relaxación e respiración coordinada.

5.Desinhibición, apertura e comunicación nas relacións cos outros.

- 1.1. Superación das inhibicións persoais e aceptación da propia imaxe, participando en actividades de comunicación en colaboración cos demais.

PROCEDEMENTOS:

1. Emprego das técnicas básicas de mimo, danza e baile.
2. Profundización nas técnicas básicas da ximnasia-jazz:
 - Realización de exercicios de independencia segmentaria.
 - Execución de movementos globais con participación de todo o corpo.
 - Traballo no espazo: desprazamentos con distintas direccións e traxectorias.
 - Realización de exercicios no chan.
 - Execución de exercicios en barra.
3. Elaboración dunha competición motriz en pequenos grupos.

ACTITUDES:

- Valoración das actividades realizadas, como medio para acadar un bo desenvolvemento das capacidades físicas e, en consecuencia, unha mellora da saúde.
- Aceptación das diferenzas individuais na relación das actividades físicas de expresión.
- Participación activa nas actividades propostas, con independencia do nivel que se teña na execución das mesmas.
- Colaboración co grupo de compañeiros na elaboración da composición corporal, aportando cada un na medida das súas posibilidades.
- Recoñecemento do valor expresivo e comunicativo que teñen estas actividades.

3.5. Actividades na natureza.

CONCEPTOS:

1. Técnicas básicas para o desenvolvemento de actividades.
 - 1.1. Os mapas. A orientación: o compás, estrelas, sol, outros medios.
 - 1.2. Práctica de xogos no medio natural. De observación, de orientación en distintos espazos, de rastrexo, de mensaxes e de persecución.
2. Realización de actividades de recreo. Excursións, marchas, sendeirismo, rutas ecolóxicas.
3. Organización de actividades na natureza.
 - 3.1. Normas básicas de precaución, protección e seguridade.
 - As relacionadas co lume e degradación do medio.
 - Medidas de seguridade vial: circulación por estradas. Utilización do casco.
 - 3.2. Normas, medidas e regulamentos para a realización de actividades de adaptación.
 - 3.3. Normas básicas que se deben seguir nas actividades de sendeirismo, marchas, excursións, etc.
4. Aceptación e respecto das normas para a conservación e mellora do medio natural.
 - 4.1. Aceptación das normas básicas de precaución, protección e seguridade relacionadas co lume e coa degradación do medio.

PROCEDEMENTOS:

- Experimentación de habilidades de adaptación o tipo de actividade (trepar, escalar, transportar, nadar, remar, montar en bicicleta...) e ó medio (construción de refuxios, lumes, etc).
- Técnicas básicas para el desenvolvemento de actividades (orientación, acampada, cicloturismo...).
- Panificación e realización de actividades no medio natural (travesías, itinerarios e rutas ecolóxicas ou culturais, cicloturismo, remonte en lancha, carreira de orientación, esquí, piragüismo, remo, vela...).
- Formación de agrupacións en función de intereses comúns.

ACTITUDES:

- Valoración do patrimonio natural e das posibilidades que ofrece para actividades recreativas.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación e mellora do medio natural.
- Valoración dos efectos que sobre o medio ten a correcta ou incorrecta utilización do mesmo e a realización de actividades nel.
- Autonomía para desenvolverse no medio que non son os habituais con confianza e adoptando as medidas de seguridade e protección necesarias.
- Responsabilidade na organización e realización de actividades.

1. OBXETIVOS XERAIS

Terceiro curso.

Bloque 1. Condición física e 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 de métodos de relaxación como medio para liberar tensións.

Bloque 2. Xogos e deportes.

- * As fases do xogo nos deportes colectivos: organización do ataque e da defensa.
- * Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo diferente ao realizado no curso anterior.
- * Participación activa nas actividades e xogos e no deporte colectivo escollido.
- * Práctica de actividades e xogos para a progresión nun deporte individual.
- * Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- * Tolerancia e deportividade na práctica deportiva e na consecución de resultados.
- * Asunción da responsabilidade individual nunca actividade colectiva, como condición indispensable para a consecución dun obxectivo común.

Bloque 3. Expresión corporal.

- * 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.

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 estrategia para a prevención de lesións. Este criterio avalía a capacidade de executar correctamente

exercicios, sobre todo de forza muscular e de flexibilidade, recoñecendo que, realizados incorrectamente, poden resultar potencialmente perigosos 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 suscitados no devandito itinerario, coñecendo e aplicando as normas de seguridade propias das actividades na natureza e amosando unha actitude de respecto cara ao 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 contidos traballados, como o atender as medidas de seguridade en relación coa roupa e calzado axeitado, a hidratación, o uso de mapas, 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.

1. OBXETIVOS XERAIS

A Educación Física na etapa de 4º nivel de Educación Secundaria Obrigatoria terá como obxectivos contribuír a desenrolar nos alumnos/as as seguintes capacidades:

- Ser consciente do seu nivel de desenvolvemento físico-motriz, individualizando ó máximo as actividades e o traballo que vai a realizar cada un.

O alumno deberá establecer unha comparación entre o seu nivel de desenvolvemento físico-motriz e o dos compañeiros, para desta maneira adaptar cada actividade física ás súas posibilidades.

- Planificar e realizar actividades que lles permitan satisfacer as súas propias necesidades, previa valoración do estado das súas capacidades físicas e habilidades motrices, tanto básicas como específicas.

Neste momento, o alumno terá adquirido suficientes aprendizaxes como para planificar e organizar actividades físicas e deportivas. Ó mesmo tempo, será quen de elabora-los seus propios plans de adestramento individual de maneira básica e xeral, baseándose nos principios de continuidade, progresión, sobrecarga, etc. Polo tanto, ademais de aprender procedementos, deberá coñecer os conceptos nos que se sustentan. Cómpre que o alumno sexa consciente de que a aprendizaxe de contidos conceptuais tamén son relevantes na Educación Física.

- Aumenta-las súas posibilidades de rendemento motor polo acondicionamento e mellora das súas capacidades físicas e o perfeccionamento das súas funcións de axuste, dominio e control corporal, desenvolvendo actitudes de autoesixencia e superación.

En toda a etapa da ESO traballámo-las capacidades físicas e as habilidades e destrezas de maneira progresiva, é importante que neste curso se produzan transferencias destas capacidades a situacións reais de xogo.

- Participar, con independencia do nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas e deportivas, amosando actitudes de cooperación e respecto, valorando os aspectos de relación que teñen as actividades físicas e recoñecendo como valor cultural propio os deportes e xogos autóctonos que os vinculan á nosa comunidade.

Pretendemos que os alumnos manifesten unha actitude de participación activa na clase, que se mostren construtivos nos seus xuízos e accións, na súa forma de axudarlles ós seus compañeiros e na organización das actividades.

- Recoñecer, valorar e utilizar, en diversas actividades, manifestacións culturais e artísticas, a riqueza expresiva do corpo e do movemento como medio de comunicación e de expresión creativa.

Pretendemos con este obxectivo que o alumno relacione actividades realizadas tanto neste curso como en cursos anteriores con outras actividades forra do contexto escolar (teatro, baile, música, cine, etc.) favorecendo así a adquisición dun espírito crítico obxectivo na valoración destas actividades.

- Nas actividades na natureza amosar actitudes de respecto ó medio ambiente e que favorezan a súa conservación.

Neste último curso o alumno deberá ter un grao de responsabilidade suficiente para levar a cabo e organizar actividades no medio natural con suficiente garantía no ámbito da seguridade persoal e do grupo e en relación con actitudes respectuosas co medio no que se desenvolvan as actividades. Estas facilitarán a colaboración con outras áreas (Ciencias Medioambientais, Xeografía, etc).

2. CRITERIOS DE AVALIACIÓN

- Utiliza-las modificacións da frecuencia cardíaca e respiratoria como indicadores da intensidade e/ou adaptación do organismo ó esforzo físico co fin de regular a propia actividade.
- Realizar de maneira autónoma actividades de quentamento preparando o seu organismo para actividades máis intensas e/ou complexas, xerais ou específicas.
- Analiza-lo grao de implicación das diferentes capacidades físicas que se están poñendo en xogo en actividades realizadas por si mesmo ou polos demais.
- Elaborar plans de adestramento personalizados e sinxelos en función das actividades que se pretenda realizar.
- Esforzarse por incrementa-las capacidades físicas de acordo co momento de desenvolvemento motor achegándose ós valores normais do grupo de idade no medio de referencia.
- Utiliza-las habilidades específicas adquiridas en situacións reais de práctica de actividades físico-deportivas, prestando unha atención especial ós elementos perceptivos e de execución.
- Resolver problemas de decisión formulados pola realización de tarefas motrices deportivas, utilizando habilidades específicas e avaliando a adecuación da execución ó obxectivo previsto.
- Coordina-las accións propias coas do equipo, interpreta do con eficacia a táctica para logra-la cohesión e a eficacia cooperativas.
- Mostrar unha actitude de tolerancia e deportividade por riba da busca desmedida da eficacia, tanto no plano de participante como de espectador.
- Participar de forma desinhibida e construtiva na realización e organización de actividades físico-deportivas.
- Colaborar no desenvolvemento e organización de actividades de expresión corporal.
- Analiza-la realización destas actividades utilizando xuízos persoais e amosando unha actitude construtiva.
- Amosar implicación, capacidade de organización e responsabilidade na realización de actividades no medio natural.

3. CONTIDOS

3.1. Condición física.

CONCEPTOS:

1. O quentamento.
 - 1.1. Confección de programas de quentamento xenéricos e específicos.
2. O adestramento. Principios do adestramento para o desenvolvemento das calidades físicas e o perfeccionamento da acción motriz.
 - 2.1. Da multilateralidade.
 - 2.2. Da continuidade.
 - 2.3. Do crecemento paulatino do esforzo.
 - 2.4. Da sobrecarga.
 - 2.5. Da transferencia.
 - 2.6. Da especificidade.
 - 2.7. Da estimulación voluntaria.
 - 2.8. Da eficacia.
 - 2.9. Da individualización.
3. Planificación do traballo da condición física (elaboración de programas de mantemento, mellora e recuperación).
 - 3.1. Factores que interveñen na planificación dun traballo de acondicionamento físico. Carga: volume e intensidade; orientación da carga; dinámica de cargas; densidade dos estímulos.
 - 3.2. Sistemas de adestramento. Continuo. Fraccionado. Interválico. Repeticións.
 - 3.3. Períodos na preparación física. Preparatorio. Competitivo. Transición.
4. Prevención e seguridade na práctica de actividades físicas.
 - 4.1. Primeiros auxilios: prácticas das diferentes técnicas de urxencia nas lesións máis frecuentes.
 - 4.1.1. Estado de Apnea.
 - 4.1.2. Luxacións e escordaduras.
 - 4.1.3. Fracturas óseas.
 - 4.1.4. Lesións musculares: cambras, contusións, tendinites, etc.

- 4.1.5. Queimaduras, hemorraxias, feridas, etc.
 - 4.2. Realización de prácticas de actividades físicas en situacións de máxima seguridade.
 - 4.3. Hábitos sociais; os seus efectos na actividade física e a saúde. Drogadicción, tabaquismo, alcoholismo, tensión; sedentarismo.
5. Valoración das normas de hixiene, prevención e seguridade na práctica da actividade e adestramento.
- 5.1. Adquisición de determinados hábitos hixiénicos: ducha, roupa axeitada, etc.
 - 5.2. O quentamento como paso previo á práctica de actividades físicas.
 - 5.3. A correcta execución dos movementos para evitar lesións.
6. Valoración dos efectos que determinadas prácticas e hábitos teñen sobre a condición física, tanto positivos (actividade física, hábitos hixiénicos) como negativos (tabaco, dieta, sedentarismo, etc.).
- 6.1. Concienciación dos efectos positivos que o exercicio físico, unha alimentación correcta, hábitos hixiénicos (sono, roupa, calzado, etc.) e hábitos posturais teñen sobre a condición física.
 - 6.2. Concienciación dos efectos negativos que teñen sobre a condición física determinados hábitos: incorrecta alimentación, drogadicción, tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo, etc.

PROCEDEMENTOS:

- 1. Realización dos test de avaliación da condición física.
 - 1.5. Análise e interpretación dos resultados.
 - 1.6. Valoración das propias necesidades.
 - 1.7. Representación gráfica da evolución da condición física durante o curso.
- 2. Utilización de sistemas de acondicionamento físico e adecuación da dinámica das cargas.
 - 2.1. Práctica de sistemas e exercicios para o desenvolvemento das capacidades físicas.
 - 2.1.1. Sistemas de desenvolvemento da forza.
 - 2.1.2. Sistemas de desenvolvemento da resistencia.
 - 2.1.3. Sistemas de desenvolvemento da flexibilidade.
- 3. Elaboración e realización dun plan persoal de entreno da condición física, atendendo á dinámica axeitada das cargas e á utilización dos sistemas de desenvolvemento da condición física máis axeitados ós obxectivos e recursos dispoñibles.
- 4. Nutrición e actividade física.
 - 4.2. Cálculo da inxesta diaria.

4.3. Elaboración dunha dieta equilibrada.

5. Autonomía no emprego de técnicas de relaxación.

5.1. Método progresivo de Jacobson. Procedemento de relaxación para sete grupos musculares:

- Tensión e relaxación dos músculos do brazo non dominante.
- Tensión e relaxación dos músculos faciais.
- Tensión e relaxación dos músculos do colo e gorxa.
- Tensión e relaxación dos músculos do tórax, ombreiros, costas e abdome.
- Tensión e relaxación dos músculos do muslo, pantorrilla e pe dominante.
- Tensión e relaxación dos músculos do muslo, pantorrilla e pe non dominante.

5.2. Exercicios de respiración clavicular, torácica, abdominal e completa.

5.3. Exercicios de vibración muscular.

ACTITUDES:

10. Toma de conciencia da propia condición física e responsabilidade no desenvolvemento da mesma.
11. Valoración e toma de conciencia da propia imaxe corporal, dos seus límites e as súas capacidades.
12. Valoración do feito de alcanzar unha boa condición física como base dunhas mellores condicións de saúde.
13. Disposición favorable a empregar os hábitos de respiración e relaxación como elementos de recuperación do equilibrio psicofísico.
14. Valoración dos efectos que determinadas prácticas e hábitos teñen sobre a condición física, tanto os positivos (actividade física, hábitos hixiénicos...) coma os negativos (tabaco, malos hábitos alimenticios, sedentarismo...).
15. Disposición positiva hacha a práctica habitual de actividade física sistemática como medio de mellora das capacidades físicas, a saúde e a calidade de vida.
16. Respecto das normas de prevención de diminucións funcionais derivadas de determinadas condutas posturais, actividades habituais e escolares, etc.
17. Respecto das normas de hixiene, prevención e seguridade na práctica da actividade física.
18. Actitude crítica ante os fenómenos socioculturais asociados ás actividades físico-deportivas.

3.2. Xogos e deportes.

CONCEPTOS:

1. Utilización da técnica individual e das estratexias de xogo en situacións reais.
 - 1.1. Realización de actividades de perfeccionamento e correcta execución dos principios xestos técnicos de determinados deportes individuais e dos deportes colectivos de equipo.
 - 1.2. Realización de actividades de perfeccionamento das accións técnicas específicas.
 - 1.3. Lanzamentos, recepcións, conduccións, golpes, etc.
 - 1.4. Combinacións complexas das accións anteriores.
 - 1.3. Aplicacións prácticas das técnicas asimiladas en situacións reais de xogo en competicións.
2. Realización de actividades de perfeccionamento da técnica e táctica deportiva.
 - 2.1. Perfeccionamento dos xestos técnicos comúns nos deportes máis habituais do contorno, tanto individuais como colectivos de equipo.
 - 2.2. Afondamento nos elementos técnico-tácticos de cada un dos deportes.
 - 2.2.1. O espazo: a súa ocupación.
 - 2.2.2. Fundamentos de ataque-defensa.
 - 2.2.3. A resposta individual e a estratexia de grupo.
 - 2.2.4. Resolucións de problemas motrices en situacións reais de xogo.
 - 2.2.5. As accións técnicas e tácticas relacionadas cos regulamentos de xogo.
 - 2.3. Utilización da técnica e da estratexia táctica a situacións reais de xogo.
3. Práctica de actividades deportivas en competición: grupais e individuais.
 - 3.1. Realización de partidos ou competicións dos deportes colectivos.
 - 3.2. Realización de partidos ou competicións dos deportes individuais.
4. Sistemas organizativos de actividades deportivas.
 - 4.1. Recursos dispoñibles para a práctica deportiva.
 - 4.1.1. Tipos de instalacións: cubertas e descubertas.
 - 4.1.2. Material: fixo, móbil, convencional, alternativo, etc.
 - 4.1.3. Entidades e asociacións: públicas e privadas.

- 4.2. Actividades deportivas.
 - 4.2.1. Adestramentos e competicións extraescolares.
 - 4.2.2. Competicións internas.
 - 4.2.3. Olimpiada extraescolar.

- 5. Coñecemento e valoración do nivel técnico e das tácticas empregadas por un mesmo e polos demais en xogos e actividades deportivas.
 - 5.1. Valoración obxectiva do nivel de aprendizaxe técnico-táctico acadado en actividades físico-deportivas independentemente da persoa ou equipo que o realice.

- 6. Cooperación e aceptación das funcións asignadas dentro dun labor de equipo.
 - 6.1. Colaboración en actividades e aceptación das decisións propostas polo equipo responsabilizándose das tarefas que se van realizar.

PROCEDEMENTOS:

- 1. O deporte institucionalizado.
 - 4.2. Práctica dos fundamentos técnicos: técnica individual e colectiva de ataque y defensa.
 - 4.3. Aplicación das técnicas xerais de ataque e defensa de uso máis común.
 - 4.4. Emprego das regras de xogo fundamentais.
 - 4.5. Organización e colaboración no desenvolvemento de competición no grupo de clase e centro educativo.
 - 4.6. Elaboración e realización dun plan de perfeccionamento das habilidades específicas do deporte elixido.

- 5. Emprego recreativo de diferentes xogos e deportes: indiaca, pala cántabra, disco voador...
 - 5.1. Práctica das técnicas específicas.
 - 5.2. Realización do xogo ou deporte en competición, no grupo da clase.
 - 5.3. Organización de xornadas de "Xogos recreativos", no contexto sociocultural do centro: bádminton, indiaca, disco voador...
 - 5.4. Organización e participación en actividades no medio natural: cicloturismo.

- 6. Xogos e deportes autóctonos.
 - 6.1. Execución das técnicas básicas da petanca.
 - 6.2. Competición por equipos.

- 7. Aspectos socioculturais do xogo e do deporte.

7.1. Reflexión sobre las relaciones sociais a través do deporte: participación e deporte espectáculo, violencia e deporte, deporte e civilización do ocio.

ACTITUDES:

- Valoración dos xogos e deportes autóctonos como patrimonio cultural de unha comunidade.
- Valoración do xogo e o deporte como medio para o ocio.
- Valoración dos xogos e deportes como parte da formación integral do ser humano.
- Aceptación das normas e regras dos distintos xogos e deportes con deportividade e xogo limpo.
- Aceptación do "xogo limpo" como expresión do respecto polos demais e por nos mesmos.
- Aceptación das diferenzas individuais como algo positivo.
- Valoración da incidencia da práctica habitual dun deporte na saúde.
- Defensa do medio natural como lugar rico en recursos para a práctica de actividades físico-deportivas.

3.3. Expresión corporal.

CONCEPTOS:

1. Realización de actividades de perfeccionamento das habilidades expresivas:
 - 1.1. Expresión corporal.
 - 1.1.1. A motricidade: actividades de movemento corporal.
 - 1.1.2. O ton: actividades de equilibrio respecto á tensión e relaxación muscular.
 - 1.1.3. A sensopercepción: interoceptivas, propioceptivas, exteroceptivas (actividades para o desenvolvemento dos sentidos).
 - 1.2. A expresión xestual.
 - 1.2.1. A linguaxe corporal: a mímica, xesto e movemento.
 - 1.2.2. Representación de accións, sensacións, sentimentos, estados de ánimo, ideas, emocións, etc.
 - 1.3. Sistemas rítmicos.
 - 1.3.1. Ximnasia rítmica.
 - 1.3.2. Aeróbic.
 - 1.3.3. Danza jazz: actividades que impliquen aspectos básicos desta danza.
 - 1.4. Danza e baile.
 - 1.4.1. Danza. Execución de pasos básicos de danzas populares.
 - 1.4.2. Baile. Práctica de diferentes tipos de bailes e bailes de salón.
 - 1.5. Elaboración e representación de composicións corporais individuais e colectivas.
 - 1.5.1. Elaboración e execución de danzas, bailes e montaxes coreográficas con distintas músicas.
2. Perfeccionamento das técnicas de relaxación, respiración e concentración.
 - 2.1. Respiración-relaxación. Experimentación das diferentes técnicas de relaxación: método de adestramento autóxico de Schultz.
3. Valoración das producións culturais que existen no campo da expresión corporal e, en xeral, da expresividade e plasticidade na execución de calquera tipo de movemento.

3.1. Sensibilización e interese polas prácticas e actividades de expresión fora do ámbito escolar.

PROCEDEMENTOS:

1. Emprego das técnicas básicas de mimo, danza e baile.
2. Profundización nas técnicas básicas da ximnasia-jazz:
 - Realización de exercicios de independencia segmentaria.
 - Execución de movementos globais con participación de todo o corpo.
 - Traballo no espazo: desprazamentos con distintas direccións e traxectorias.
 - Realización de exercicios no chan.
 - Execución de exercicios en barra.
3. Elaboración dunha competición motriz en pequenos grupos.

ACTITUDES:

- Valoración das actividades realizadas, como medio para acadar un bo desenvolvemento das capacidades físicas e, en consecuencia, unha mellora da saúde.
- Aceptación das diferenzas individuais na relación das actividades físicas de expresión.
- Participación activa nas actividades propostas, con independencia do nivel que se teña na execución das mesmas.
- Colaboración co grupo de compañeiros na elaboración da composición corporal, aportando cada un na medida das súas posibilidades.
- Recoñecemento do valor expresivo e comunicativo que teñen estas actividades.

3.4. Actividades na natureza.

CONCEPTOS:

1. Habilidades de manipulación dos elementos naturais.
 - 1.1. Actividades de construción de refuxios, vivacs, lumes, pontes, tirolinas...
 - 1.2. Cabuiería.
2. Planificación e realización de actividades especializadas.
 - 2.1. Montañismo: distintos tipos de marchas e acampadas. A escalada.
 - 2.2. Espeleoloxía.
 - 2.3. Deportes de inverno: esquí.
 - 2.4. No medio acuático: natación, vela, remo, piragüismo, traíneiras, windsurf, raffting, etc.
3. Formación de agrupacións en función de intereses comúns.
 - 3.1. Actividades en grupo no medio natural. Medio terrestre. Medio acuático. Deportes de aventura.
4. Autonomía para desenvolverse nos medios que non son os habituais con confianza e adoptando as medidas de seguridade e protección necesaria.
 - 4.1. Valoración e concienciación das dificultades e riscos de determinadas actividades en diferentes medios, prestando atención ás medidas de precaución e seguridade.
5. Toma de conciencia do que supón asumir a responsabilidade na organización de actividades.
 - 5.1. Responsabilidade e cooperación na organización e realización de actividades físicas no medio natural tomando conciencia das previsións necesarias para a súa realización.

PROCEDEMENTOS:

2. Experimentación de habilidades de adaptación o tipo de actividade (trepar, escalar, transportar, nadar, remar, montar en bicicleta...) e ó medio (construción de refuxios, lumes, etc).
3. Técnicas básicas para el desenvolvemento de actividades (orientación, acampada, cicloturismo...).
4. Planificación e realización de actividades no medio natural (travesías, itinerarios e rutas ecolóxicas ou culturais, cicloturismo, remonte en lancha, carreira de orientación, esquí, piragüismo, remo, vela...).
5. Formación de agrupacións en función de intereses comunas.

ACTITUDES:

2. Valoración do patrimonio natural e das posibilidades que ofrece para actividades recreativas.
3. Aceptación e respecto das normas para a conservación e mellora do medio natural.
4. Valoración dos efectos que sobre o medio ten a correcta ou incorrecta utilización do mesmo e a realización de actividades nel.
5. Autonomía para desenvolverse no medio que non son os habituais con confianza e adoptando as medidas de seguridade e protección necesarias.
6. Responsabilidade na organización e realización de actividades.