

# **PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA**

**IES GARCÍA BARROS - CURSO 10/11**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**MARÍA C. VILLAR DURÁN**  
**RICARDO VÁZQUEZ VAAMONDE**

## INDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>1. UBICACIÓN, ENTORNO E RECURSOS</b>	<b>5</b>
<b>2. OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ORIENTACIÓNS METODOLÓXICAS NA ESO</b>	<b>6</b>
<b>3. DISTRIBUCIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS</b>	<b>13</b>
<b>4. OBXECTIVOS, CONTIDOS , CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ORIENTACIÓNS METODOLÓXICAS NO BACHARELATO</b>	<b>14</b>
<b>5. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES</b>	<b>17</b>
<b>6. ATENCIÓN A DIVERSIDADE</b>	<b>17</b>
<b>7. AVALIACIÓN</b>	<b>18</b>
<b>8. CRITERIOS DE PROMOCIÓN E CONTIDOS MÍNIMOS</b>	<b>19</b>
<b>9. CRITERIOS DE AVALIACIÓN E SEGUIMIENTO A ALUMNOS/AS COA ÁREA DE E.F. SUSPENSA</b>	<b>19</b>
<b>ANEXO 1</b>	
<b>PROGRAMACIÓN SECCIÓN BILINGÜE 3º E 4º ESO</b>	<b>20</b>

## **INTRODUCCIÓN**

A estrutura de competencias que rexe o actual modelo educativo esixe abordar o proceso educativo na ESO dunha forma integral, poñendo énfase en tratar de que o alumnado adquira aprendizaxes que lle permitan a súa realización persoal e a súa incorporación activa a vida adulta dun xeito satisfactorio e enriquecedor para si mesmo e para os demais.

Poucas materias poden permitírnos acceso ao desenvolvemento da gran maioría das competencias como o fai a Educación Física. A comunicación, o coñecemento e interacción co medio, o tratamento de información, as relacións sociais, o contacto con variedade de prácticas culturais e artísticas e, finalmente, a búsqueda de autonomía, iniciativa e a capacidade de autoaprendizaxe, son elementos presentes en maior ou menor medida no facer diario da Educación Física. Tócanos a nós, os docentes, manexalos e xestionalos para que os estudantes da ESO pode acadar un nivel básico nestas competencias.

Para explicar someramente as intencións educativas desta programación partimos, en primeiro lugar, de que a E.F. na E.S.O. e no Bacharelato debe fomentar unha práctica intelixente da actividade física e do deporte nos alumnos/as, de tal forma que desenvolvan unha actitude crítica e autónoma cara a esas actividades, e que comprendan o lugar que ocupan nas súas vidas e no medio sociocultural no que viven.

Pretendemos que os alumnos/as interioricen a necesidade e utilidade da actividade física e deportiva como hábito de vida saudable, tanto na actualidade como na súa vida futura.

O noso labor debe estenderse a un desenvolvemento de todos aqueles aspectos motores, perceptivos, expresivos, cognitivos e afectivos que integran a educación das persoas e que poden ser abordados dende a E.F., respetando en todo momento as características individuais dos alumnos/as e afrontando as adaptacións curriculares necesarias.

Por todo elo, partimos dunha E.F. que non funciona a través de compartimentos estanco que aparecen e desaparecen de forma inconexa na vida educativa do alumno/a. Buscamos un nexo conductor para os catro anos de E.S.O. e o Bacharelato, que parte do movemento e que busca a formación dos alumnos/as, respetando a individualidade e os seus intereses, permitindo coñecer o que fan e o por que, facilitando a consecución de aprendizaxes significativos, e aproximando ós mesmos ó contexto sociocultural no que desenvolven a súa vida diaria, neste caso o Concello de A Estrada, dentro do marco autonómico de Galicia. Este nexo establécese no tratamento intradisciplinar dos contidos e a súa presentación coherente e significativa ós alumnos.

Consideramos tamén que a E.F. debe posibilitar o coñecemento do propio corpo; dos seus cambios e das súas posibilidades. Tamén debe permitir o coñecemento e práctica de diferentes manifestacións de actividade física e deportiva, ampliando a bagaxe motriz dos alumnos/as e as súas opcións de práctica fóra do ámbito escolar.

O desenvolvemento das capacidades e habilidades que perfeccionan e aumentan as posibilidades de movemento dos alumnos irá acompañado da reflexión sobre a finalidade, sentido e efecto desa actividade, co fin de garantir experiencias educativas significativas.

Por outra parte, temos en conta que o deporte representa un feito educativo, de carácter aberto, e que os seus valores agonístico, lúdico e eronístico (Seirul-lo Vargas, F. 1995) deben de permitir o compromiso e mobilización das propias capacidades, nunha experiencia deportiva que contribúa á configuración da personalidade, é dicir, ó logro da súa auto-estructuración. Isto será

posible ó noso entender, cando as actividades propostas deixen opcións abertas a libres decisións da reflexión individual e satisfagan a esixencia de crear unha propia visión destas experiencias.

Consideramos pois que debemos deixar de lado a búsqueda do rendemento como produto final, e que no propio proceso (na actividade física) estará o fin do noso labor educativo.

Cabe dicir, que unha das intencións primordiais deste departamento é a de fomentar e estimular a participación en actividade físico-deportiva fora do horario escolar.

Ademais, a saúde e a hixiene serán valores presentes en todo momento na posta en práctica do curriculum da E.F. Buscaremos a adquisición de actitudes e coñecementos sobre a práctica deportiva con relación a estes conceptos, pero, ademais, creemos necesario unha análise crítica do papel que xoga a saúde e a práctica físico-deportiva no noso entorno social.

Por todo elo, consideramos que o noso labor non se reduce á simple transmisión de información e actividades, senón á creación e transformación do coñecemento polo propio alumno/a a partires do movemento.

Seguindo a P.J. Arnold (1991), este movemento buscará uns obxectivos intrínsecos á propia actividade física, como son os coñecementos teóricos e de feitos sobre a actividade física (“sobre o movemento”), o coñecemento práctico centrado nos procedementos (“en movemento”), e ademais uns obxectivos extrínsecos dirixidos á consecución de propósitos sociais, afectivos e cognitivos polo propio alumno/a.

En consecuencia, dirixiremos a nosa intervención educativa á consecución por parte do alumno/a de:

- Unha formación integral, non sesgada nin mutilada polo tratamento unidireccional dos contidos da E.F.
- Unha aceptación e coñecemento do propio corpo e das súas posibilidades motrices.
- Unha optimización destas posibilidades que permitan o disfrute da actividade física, e colabore á mellora da calidade de vida.
- Unha experiencia práctica en diversas actividades físico-deportivas, así como a reflexión sobre as mesmas.
- Unha vivencia de relacións interpersonais no marco da actividade física.
- O coñecemento do fenómeno deportivo na nosa sociedade.
- O respecto e interese polo medio ambiente e pola tradición deportiva-cultural, participando en actividades de disfrute e coidado do primeiro, e de recordo e recuperación da segunda.

Co fin de que estas intencións se fagan realidade no campo educativo será necesaria a utilización de medios e instrumentos que o possibiliten.

Optaremos por aquelas metodoloxías que busquen a participación consciente e reflexiva do alumno/a. Ademais, teremos en conta as características individuais e grupais que a observación e recollida de datos nos aporten, co fin de adaptala no posible as mesmas.

Con respecto a avaliación, estará en consonancia cos obxectivos xerais de nivel que establezamos. Non será unha avaliación cuantitativa centrada na obtención dun resultado final.

Optamos por unha avaliación procesual e continua, baseada na observación e recollida de datos actuais polo docente e o alumno/a. O día a día convértese no principal avaliador.

## **1. UBICACIÓN, ENTORNO E RECURSOS**

O IES M. García Barros está localizado na periferia do centro urbano de A Estrada, nunha zona de dotación educativa e deportiva na cal se localizan os tres centros de ensino secundario público do concello e a maior parte das instalacións deportivas municipais. Nel cursan estudos de ESO e Bacharelato uns 420 alumnos, distribuídos nos seguintes grupos:

- 3 grupos de 1º, 2º, 3º e 4º da ESO, con un grupo a maiores de PDC no 2º ciclo da ESO.
- 3 grupos de 1º de Bacharelato das modalidades de Artes, Ciencias e tecnoloxía e Humanidades e Ciencias Sociais.

Existen tamén grupos de alumnos que están dentro das denominadas sección bilingües. O departamento de EF. Participa en dúas destas seccións en 3º e 4º da ESO, na modalidade de lingua inglesa.

Os alumnos deste IES proceden na súa grande maioría do centro urbano de A Estrada, o cal lles posibilita o acceso a oferta deportiva e de actividade física das institucións públicas, clubs e empresas privadas que existen neste concello.

O departamento de EF consta de dous profesores con un total de 32 horas lectivas de EF.

O centro está dotado dun ximnasio de reducidas dimensión: 18 x 8 metros de superficie practicable; 2 vestiarios sen auga quente para asearse; e un vestiario que fai o labor de departamento para os docentes da área. O ximnasio carece de almacén para o material, calefacción, illamento térmico e ademais ten o sistema de ventilación natural danado, co cal é imposible controlar a temperatura do mesmo tanto en inverno como en verán.

No exterior existen dúas pistas deportivas en mal estado, sen pintar, con socabóns e insuficiente dotación de material fixo: dúas porterías e dúas canastras.

O departamento de EF ten a posibilidade de utilizar os pavillóns municipais que están anexos ao centro, se ben debe adaptarse aos horarios dispoñibles xa que os mesmos son utilizados por outros centros educativos e demais usuarios.

En canto aos recursos materiais o departamento posúe o seguinte equipamento:

- Material audiovisual: TV, Video, reproductor de DVD, ordenador portatil, equipo de son e 4 reprodutores de cassette e CD, videos de ensinanza deportiva e CDs de música variada.
- Material deportivo: balóns de baloncesto, balónmán, voleibol, fútbol sala; equipamento para bádminton; equipamento de ximnasia rítmica (aros, cordas, cintas e pelotas); equipamento de xogos alternativos (floorball, béisbol, malabares, bolos, palas, canicas); equipamento de acondicionamento físico (balóns medicinais, picas, colchonetas, espalderas).
- Material de lectura: libros de texto dos distintos cursos.

O departamento de EF ten decidido desde hai anos que as dúas horas lectivas semanais de EF se impartan de forma consecutiva no mesmo día.

## **2. OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ORIENTACIÓN METODOLÓXICAS NA ESO**

### **1º ESO**

#### **Obxectivos**

1. Coñecer a relación entre actividade física e saúde, a partir da comprensión dos termos condición física saudable e capacidades físicas relacionadas coa saúde.
2. Coñecer o nivel de condición física saudable e levar a cabo tarefas para a súa mellora
3. Coñecer e utilizar os fundamentos tácticos individuais ofensivos e defensivos comúns aos deportes colectivos.
4. Coñecer e realizar habilidades técnicas específicas dun deporte individual: ximnasia rítmica e artística.
5. Coñecer e respectar as bases regulamentarias dos deportes individuais e colectivos practicados.
6. Coñecer e adoptar normas de hixiene e seguridade persoal na práctica de actividades físico-deportivas, referidas á utilización de roupa deportiva adecuada, a ducha despois da actividade física, a necesidade do quecemento previo á actividade, aos alongamentos e volta á calma na fase posterior.
7. Participar, con independencia do nivel de habilidades alcanzado, nas distintas actividades presentadas na aula.
8. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación e mellora.
9. Practicar actividades expresivas de representación utilizando a postura, o movemento e o xesto.

#### **Contidos**

##### *Condición física e saúde*

- O quecemento. ¿Que?, ¿como? e ¿por que?.
- Capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Realización e identificación de tarefas para a mellora da condición física.
- Valoración da propia condición física.
- Coñecemento e respecto de normas de hixiene e seguridade na práctica de actividade física.

##### *Xogos e deportes*

- Práctica de habilidades técnicas específicas da ximnasia artística e rítmica.
- Coñecemento das bases regulamentarias da ximnasia artística e rítmica.
- Ataque e defensa nos xogos colectivos: principios tácticos individuais aplicados no balonmán.
- Realización de xogos a actividades cooperativas a través dun deporte colectivo: o voleibol.

- Respeto e aceptación das regras das actividades e xogos practicados.
- Valoración das actividades deportivas como unha forma de mellorar a saúde.
- Práctica de xogos e deportes tradicionais de Galicia.

### *Expresión corporal*

- Execución de actividades expresivas individuais e colectivas.
- Disposición favorable á desinhibición nas actividades de expresión corporal.

### *Actividades no medio natural*

- Realización de actividades físico deportivas no medio natural.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.

### **Criterios de avaliación**

1. Realizar un quecemento xeral con autonomía.
2. Coñecer as capacidades físicas relacionadas coa saúde e identificalas en diversas actividades.
3. Coñecer o nivel de condición físico saudable.
4. Identificar os hábitos hixiénicos e posturais saudables relacionados coa actividade física e a vida cotiá.
5. Mellorar a execución de habilidades ximnásticas e adquirir novas habilidades específicas da ximnasia rítmica e artística.
6. Realizar a acción motriz oportuna en función da fase de xogo que se desenvolva en un deporte colectivo como o balonmán, respectando as regras básicas do mesmo.
7. Elaborar unha mensaxe de forma colectiva mediante técnicas de mimo e dramatización.
8. Resolver desafíos físicos cooperativos a través de habilidades específicas de voleibol.

## **2º ESO**

### **Obxectivos**

1. Coñecer a relación entre actividade física e saúde, a partires da comprensión dos termos condición física saudable e capacidades físicas relacionadas coa saúde.
2. Coñecer o nivel de condición física saudable e levar a cabo tarefas para a súa mellora.
3. Coñecer e practicar medios de adestramento para a mellora da resistencia aeróbica e a flexibilidade.
4. Coñecer e utilizar os fundamentos tácticos individuais ofensivos e defensivos do baloncesto.
5. Coñecer e utilizar as habilidades específicas do voleibol en situación de xogo reducido.
6. Coñecer e realizar habilidades técnicas específicas dun deporte individual: atletismo.
7. Coñecer e adoptar normas de hixiene e seguridade persoal na práctica de actividades físico-deportivas, referidas á utilización de roupa deportiva adecuada, a ducha despois da actividade física, a necesidade do quecemento previo á actividade, os alongamentos e volta á calma na fase posterior.
8. Participar, con independencia do nivel de habilidades alcanzado, nas distintas actividades presentadas na aula.
9. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación e mellora.
10. Practicar actividades rítmicas colectivas.

### **Contidos**

### *Condición física e saúde*

- Capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade.
- Control da intensidade do esforzo: toma de frecuencia cardíaca e cálculo da zona de intensidade
- Realización e identificación de tarefas para a mellora da condición física.
- Valoración da propia condición física e recoñecemento da relación entre condición física e saúde.
- Valoración de hábitos saudables e toma de conciencia sobre os efectos que teñen para a saúde determinados hábitos: consumo drogas, sedentarismo, mala alimentación.

### *Xogos e deportes*

- Práctica de tarefas para a aprendizaxe da técnica dalgunhas probas do atletismo: carreira de velocidade, marcha, salto de altura e lonxitude, lanzamento de peso e disco.
- Realización de tarefas de aprendizaxe dos elementos técnico-tácticos do bádminton.
- Coñecemento do regulamento do bádminton.
- Recuperación de xogos tradicionais no marco xeográfico de referencia: concello de A Estrada.
- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Práctica dos fundamentos técnico-tácticos individuais do baloncesto.
- Práctica de xogos cooperativos e de cooperación-oposición a través dun deporte colectivo: o voleibol.
- Respetto e aceptación das regras das actividades e xogos practicados.

### *Expresión corporal*

- Realización de actividades rítmicas de carácter colectivo: danzas populares e danzas do mundo.
- Os xestos e as posturas. Realización de composicións creativas colectivas a través da comunicación non verbal.

### *Actividades no medio natural*

- O sendeirismo: descrición, tipos de carreiro, material e vestimenta axeitada.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.

### **Criterios de avaliación**

1. Recoñecer a intensidade das actividades físicas en función do control da frecuencia cardíaca.
2. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia e participación activa na práctica de deportes colectivos.
3. Coñecer e realizar xogos tradicionais de Galicia.
4. Coñecer o nivel de condición físico saudable.
5. Mellorar a execución de habilidades atléticas (carreira) e adquirir novas habilidades específicas dos saltos e lanzamentos do atletismo.
6. Mellorar a execución de habilidades específicas do bádminton, amosando un coñecemento das regras básica a través da arbitrase neste deporte.
7. Poñer en práctica unha secuencia rítmica colectiva a partir das actividades rítmicas vistas na aula.
8. Resolver desafíos físicos cooperativos e de cooperación-oposición a través de habilidades específicas de voleibol.

## **3º ESO**

### **Obxectivos**

1. Coñecer as características que definen unha actividade física saudable e os efectos da práctica habitual da actividade física na súa saúde. Practicar de forma habitual actividades físicas para a mellora das condicións de saúde e calidade de vida.
2. Coñecer o nivel de condición física saudable e levar a cabo tarefas para a súa mellora.
3. Coñecer e practicar medios de adestramento para a mellora da resistencia aeróbica, a forza-resistencia e a flexibilidade.
4. Coñecer os criterios que definen unha alimentación saudable e valorar a relación entre inxesta e gasto enerxético.
5. Coñecer e utilizar os fundamentos tácticos individuais e colectivos ofensivos e defensivos do baloncesto.
6. Coñecer e realizar habilidades técnicas específicas dun deporte individual: atletismo.
7. Coñecer e practicar deportes e xogos alternativos.
8. Valorar as posibilidades que teñen este tipo de deporte e xogos como medio de mellora das capacidades coordinativas e físicas, e de ocupación do tempo de lecer.
9. Participar, con independencia do nivel de habilidades alcanzado, nas distintas actividades presentadas na aula.
10. Realizar actividades de orientación no medio urbano e natural, utilizando os diferentes elementos materiais e da natureza para orientarse.
11. Practicar e deseñar coreografías a partir dos elementos técnicos básicos do aeróbic.

## **Contidos**

### *Condición física e saúde*

- Acondicionamento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia, mediante a posta en práctica de sistemas e métodos de adestramento.
- Relación destas capacidades físicas cos sistemas e aparellos do corpo humano.
- Control da intensidade do esforzo: manexo da frecuencia cardíaca máxima, de repouso e de reserva, así como as recuperacións.
- Alimentación e actividade física: equilibrio entre inxesta e o gasto calórico.
- Execución de métodos de relaxación como medio de liberar tensións.

### *Xogos e deportes*

- Práctica dos fundamentos técnico-tácticos individuais e colectivos do baloncesto.
- Práctica de habilidades técnicas específicas do atletismo: saídas, relevos, valos, triplo salto e lanzamentos de disco e peso.
- Práctica de deportes e xogos alternativos e valoración destas actividades como medio de ocupación activa do tempo de lecer e mellora das capacidades físicas: béisbol, xoquei, disco voador, ultimate.

### *Expresión corporal*

- Realización de movementos rítmicos globais e segmentarios, combinando as variables de espazo, tempo e intensidade.
- Aeróbic: pasos básicos, construción de coreografías sinxelas.

### *Actividades no medio natural*

- Realización de percorridos de orientación, a partir do uso de elementos básicos de orientación natural e da utilización de mapas.
- Normas de seguridade nos percorridos de orientación.
- A orientación como disciplina deportiva.

### **Criterios de avaliación**

1. Relacionar as actividades físicas cos efectos que producen nos diferentes sistemas e aparellos do corpo humano.
2. Coñecer o nivel de condición física saudable e realizar exercicios para a súa mellora.
3. Manexar a frecuencia cardíaca como marcador de intensidade no traballo de resistencia aeróbica.
4. Valorar a importancia da alimentación na saúde e na práctica de actividade física, recoñecendo cales son os criterios básicos dunha alimentación equilibrada.
5. Resolver situacións de xogo reducido en baloncesto utilizando os fundamentos técnico-tácticos do xogo e respetando o regulamento.
6. Coñecer e practicar as habilidades atléticas vistas na clase.
7. Crear unha coreografía de aeróbic en grupos de 3-4 [alumn@s](#).
8. Completar unha actividade de orientación en medio rural-urbano, coa axuda dun mapa e aplicando as normas de seguridade propias destas actividades.

## **4º ESO**

### **Obxectivos**

1. Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva.
2. Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida.
3. Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de 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. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación.
7. Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.
8. Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferenzas de xénero, culturais, sociais e de habilidade.
9. Practicar e deseñar actividades expresivas con ou sen base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa.
10. Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.

### **Contidos**

#### *Condición física e saúde.*

- Realización e práctica de quecementos autónomos, logo de análise da actividade física que se vai a realizar.
- Sistemas e métodos de adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia.

- Efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade e de forza resistencia sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.
- Aplicación dos métodos de adestramento da resistencia aeróbica, da flexibilidade 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 melloralas.
- 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.

### *Xogos e deportes.*

- Realización de xogos e deportes individuais, de competición entre dúas persoas: o tenis.
- Planificación e organización de campionatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.
- Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo: aplicación nun deporte colectivo como o balonmán

### *Expresión corporal.*

- Adquisición de directrices para o deseño de composicións coreográficas e a súa aplicación no acrosport.
- 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.

### *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: sendeirismo. Procura e procesamento da información. Presentación de proxectos a compañeiras e compañeiros.
- 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.
2. Analizar os efectos beneficiosos e de prevención que o traballo regular de resistencia aerobia, de flexibilidade e de forza resistencia supoñen para o estado de saúde.
3. 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.
4. Resolver situacións de xogo dos deportes traballados, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos: tenis e balonmán.

5. Resolver supostos prácticos sobre as lesións que se poden producir na vida cotiá, na práctica de actividade física e no deporte, aplicando unhas primeiras atencións e protocolos básicos de actuación.
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.
8. Participar na organización e posta en práctica de torneos: tenis.
9. Participar de forma desinhibida e construtiva na creación e realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical: acrosport e bailes de salón.
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.
11. Planificar unha saída ao medio natural e resolver cooperativamente problemas que se presentan nel a partir dos contidos traballados: sendeirismo.

### **Orientacións metodolóxicas**

A intervención educativa, dende unha perspectiva metodolóxica, vai estar orientada polo modelo constructivista do ensino e aprendizaxe, o que significa que as actuacións do profesor irán encamiñadas a procurar que sexa o propio alumno quen constrúa os seus aprendizaxes.

Para elo será necesario que na selección e secuenciación das actividades de aprendizaxe se teña en conta, na medida do posible, o significado que estas teñen para o alumno/a e a súa relación cos coñecementos que xa ten. Ademais, consideraremos en cada caso as características particulares de cada alumno, co fin de poder axustar adecuadamente a axuda pedagóxica pertinente

Os estilos de ensino variarán en función das unidades didácticas e do curso no que se desenvolva. Sen embargo, nunha mesma unidade didáctica poderemos poñer en práctica os diferentes métodos de ensinanza en función das actividades e dos obxetivos buscados.

Dentro do espectro dos diferentes estilos, aqueles mais directivos como é o “mando directo” utilizaranse con aquelas actividades dirixidas a aprendizaxes moi concretos, que necesitan un maior control por parte do docente. Por outra banda o método de “asignación de tarefas” será moi utilizado xa que permite adaptarse a heteroxeneidade da clase, e ter a tódolos alumno/as traballando sincrónicamente.

Por outra parte os estilos menos directivos como poden ser o “descubrimento guiado” ou a “resolución de problemas” utilizaranse en moitas actividades nas que os propios alumnos/as son capaces de construír os seus aprendizaxes, a partires da presentación por parte do docente dun obxectivo ou dun material, como no caso de actividades de expresión e comunicación, ou en certos xogos.

Entre os métodos de práctica, optamos por prioriza-la practica global con ou sen polarización da atención, se ven en certos casos tamén recurriremos ós métodos analíticos.

Con respecto ós contidos conceptuais, o seminario optou por confeccionar uns materiais didácticos para os alumnos que se irán entregando ó longo do curso. Estes materiais recolleran os contidos conceptuais das diferentes unidades didácticas, os cuais serán explicados no comezo, durante e ó final de cada sesión práctica. Puntualmente, realizarase algunha sesión na aula co fin de aclarar determinados conceptos ou realizar algún traballo por escrito.

A ocupación racional do espazo será un aspecto a ter en conta nas sesións. Para elo incidiremos na colocación do material e nas informacións previas que se den antes das actividades.

Respecto á formación de grupos optamos por unha estratexia mixta na que se convinan a libre decisión dos alumnos para formar grupos, coas decisións do docente para formar grupos nos

que se poidan dar situacións de heteroxeniedade ou homoxeneidade, en función de se nos interesa que existan situacións de axuda e colaboración no aprendizaxe dentro do grupo; fomento de actitudes de cooperación; búsqueda de integración de alumnos, ou ben se queremos situación de competición en igualdade, etc...

### 3. DISTRIBUCIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

#### PROPOSTA DE UNIDADES DIDÁCTICAS

	1º ESO	SESIÓNS (2 horas)
1ª Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación</li> <li>• “Condición física e saúde”: o quecemento, acondicionamento xeral das capacidades físicas relacionadas coa saúde.</li> <li>• “Iniciación ós xogos deportivos de colaboración-oposición: balonmán”</li> </ul>	1/2 6 5
2ª Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Habilidades ximnásticas: iniciación á XRD e a XAD”</li> <li>• “Iniciación ós xogos deportivos de raqueta: o bádminton”</li> </ul>	5 5
3ª Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Xogos cooperativos. Iniciación a un deporte de equipo: o voleibol”</li> <li>• “Iniciación á expresión corporal”</li> </ul>	5 3
	2º ESO	SESIÓNS
1ª Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación</li> <li>• “Condición física e saúde” (resistencia aeróbica e flexibilidade).</li> <li>• “O baloncesto: regulamento; elementos técnico-tácticos individuais”</li> </ul>	1/2 6 5
2ª Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Atletismo: técnica carreira, marcha, salto altura, salto lonxitude e lanzamento de peso”</li> <li>• “Recollida e práctica de xogos populares e tradicionais”</li> <li>• “O bádminton: o xogo de dobres”</li> </ul>	4 3 3
3ª Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Iniciación ás actividades rítmicas: danzas colectivas”</li> <li>• “Voleibol: perfeccionamento de técnica, iniciación a táctica colectiva”</li> </ul>	3 5
	3º ESO	SESIÓNS
1ª Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación</li> <li>• “Condición física e saúde”</li> <li>• “O baloncesto: os elementos técnico-tácticos colectivos”</li> </ul>	1/2 6 5
2ª Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “O atletismo: saídas, relevos, valos, triple salto e lanzamento de disco”</li> <li>• “Aeróbic”</li> </ul>	5 5
3ª Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Iniciación á orientación”</li> <li>• “Deportes e xogos alternativos: béisbol, xoquei, disco voador, palas.”</li> </ul>	4 4
	4º ESO	SESIÓNS
1ª Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción</li> <li>• “Condición Física e saúde”</li> <li>• “Balonmán: habilidades técnicas e tácticas”</li> </ul>	1/2 6 e 1/2 5
2ª Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Primeiros auxilios”</li> <li>• “Acrosport”</li> <li>• “Aerobic e bailes latinos. Deseño dunha coreografía”</li> </ul>	1 3 6

3ª Avaliación	• "Tenis: ¿como organizar unha competición deportiva?"	5
	• "Deporte e sociedade"	1
	• "Organización de actividades no medio natural"	3

#### **4. OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ORIENTACIÓN METODOLÓXICAS NO BACHARELATO**

##### **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 dispoñibles, dando prioridade á toma de decisións e aplicando recursos técnicos aprendidos nas etapas anteriores.
9. Coñecer e practicar actividades físicas no medio natural, favorecendo e demostrando actitudes que contribúan á súa conservación.
10. Adoptar unha actitude crítica fronte a prácticas sociais con efectos negativos para a saúde individual e colectiva.
11. Coñecer e aplicar normas básicas de hixiene postural sobre a base de criterios ergonómicos.
12. 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 transmisión 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 relacionados coa área de educación física.

### *Actividade física e saúde*

- Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.
- Aceptación da responsabilidade no mantemento e mellora da condición física.
- Criterios fundamentais para a planificación da actividade física para a saúde.
- Execución de probas para a avaliación das capacidades motoras.
- Actividade física para a saúde: o acondicionamento físico, o xogo motor, as actividades deportivas e as actividades físicas no medio natural.
- Métodos básicos para o desenvolvemento da condición física.
- Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica de actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.
- Análise da influencia dos hábitos sociais positivos: alimentación, descanso e estilo de vida activo.
- Análise e influencia de 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 xustifican unha práctica regular de actividade física para protexer a saúde.

2. Diseñar 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.

## **ORIENTACIÓN 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 coma no social.

As estratexias metodolóxicas que se propoñen para desenvolver o currículo desta materia son as seguintes:

- Atender a diversidade seleccionando actividades con diferente grao de complexidade, de tal maneira que poidan ser realizadas partindo de distintos niveis.
- Propiciar unha aprendizaxe significativa a partir dunhas experiencias previas que permita a transferencia a outras situacións posteriores. Para iso debemos secuenciar as actividades de forma coherente buscando a funcionalidade.
- Impulsar as relacións entre iguais fomentando a cooperación coa organización de tarefas estimulantes en grupo, distribuindo as responsabilidades individuais e evitando calquera tipo de discriminación.
- Fomentar a autonomía, a iniciativa persoal, a creatividade, a responsabilidade, a actitude crítica e a competencia de aprender a aprender a través da planificación de programas de actividade física partindo dun estado inicial valorado e tendo en conta os condicionantes do contorno.
- Favorecer o desenvolvemento persoal e social a través da actividade física e do deporte buscando actividades significativas e satisfactorias para as persoas.
- 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 principais protagonistas e co persoal docente como guía.

En resumo, tratamos de que o alumnado desenvolva aquelas competencias básicas que lle permitan constituírse en persoas autónomas, capaces de aprender por si mesmas, contribuindo á súa capacidade de tomar decisións responsables sobre cuestións relacionadas coa actividade física e a saúde e a xestión activa do tempo libre.

## **5. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES**

Ao longo do curso desenvolveremos algunhas actividades fóra do centro escolar, que nos axuden a desenvolver a presente programación.

De forma voluntaria darémoslle a posibilidade aos nosos alumnos de participar en actividades deportivas competitivas de Deporte Escolar nas modalidades de Campo a Través, Bádminton e Orientación.

No cuarto curso de ESO levaremos a cabo unha saída para realizar unha actividade física no medio natural en función dos proxectos que leven a cabo os propios alumnos. Esta actividade realizarase no terceiro trimestre.

## **6. ATENCIÓN A DIVERSIDADE**

Entre os instrumentos que se utilizarán para atender a diversidade dos alumnos están:

- A organización das sesións en grupos de nivel,
- O traballo personalizado que deben realizar os alumnos fora do horario escolar,
- Actividades de quecemento autoxestionadas polo propio alumno/a,
- A participación voluntaria en actividades máis complexas,
- O ensino recíproco,
- O traballo a partir do nivel inicial en test de condición física ,
- A ensinanza de exercicios de forma individual para o fortalecemento de determinados segmentos corporais con debilidade ou recuperación de lesións...

Todos aqueles alumnos que puntual ou xeralmente non poidan participar na sesión práctica deberán tomar parte das seguintes actividades:

- Colaborar co profesor no que se lles solicite
- Prestar atención a tódolos contidos conceptuais que se transmitan oralmente na sesión
- Tomar nota do realizado para posteriormente plasmarlo no diario do alumno.
- Presentación daqueles traballos que puntualmente lles encomende o docente
- Asistir a sesión de Educación Física co equipamento necesario.

Os alumnos que non poidan participar de forma total nas sesións prácticas serán avaliados a partires dos traballos persoais que se lles soliciten e do exame teórico.

Existe a posibilidade de que os alumnos que teñan unha prescripción médica de determinados exercicios os poidan realizar nas sesións de Educación Física.

## 7. AVALIACIÓN

### ¿Qué imos avaliar?

1.- **Ó alumno:** conceptos, procedimentos e actitudes

2.- **O proceso:** consecución dos obxetivos, desenvolvemento dos contidos e das tarefas, utilización de estratexias, etc...

3.- **O profesor:** características, comportamentos, actitudes.

### ¿Cando? e ¿Como?

1.- *Ó alumno.*

- Antes: a través da observación e o coñecemento do pasado académico e as súas experiencias na actividade física. Confección da ficha inicial do alumno.
- Durante:
  - a través das fichas da traballo
  - a través do exame teórico
  - a través de actividades como análise de artigos, realización de resúmenes de actividades e reflexións escritas sobre os contidos e outros aspectos da materia
  - mediante os criterios de avaliación dos contidos nas unidades didácticas
  - a través da observación día a día reflexada no caderno do profesor, no que se recollerán a valoración das actitudes.
- Despois: avaliación final ou sumativa que ten en conta toda a información recollida antes e durante o proceso: utilizaranse tres notas de 0 a 10 e farase unha media ponderada:
  - exame teórico (30%)
  - probas prácticas e fichas de clase (50%)

- participación e actitudes diarias (20%)

## 2.- O proceso.

- Durante:
  - a través do caderno do profesor no que se recolle información acerca do cumprimento dos obxectivos didácticos de cada U.D.
- Despois:
  - valoración da consecución dos obxectivos xerais ó final do ciclo.

## 3.- Profesor.

- Durante: de forma subxectiva: diario persoal do profesor.
- Despois: valoración da información obtida cos instrumentos anteriores.

## **Retroalimentación**

Toda a información obtida neste proceso de avaliación será rexistrada e analizada co fin de emitir xuízos de cara á toma de decisións con respecto a:

- Cualificación final do alumno.
- Consecución dos obxectivos marcados.
- Modificación de aspectos do proceso de ensinanza/aprendizaxe: contidos, obxectivos, medios, materiais...
- Modificación na intervención do profesor: comportamentos, renovación de coñecementos, utilización de estratexias de ensinanza/aprendizaxe...

## **8. CRITERIOS DE PROMOCIÓN E CONTIDOS MÍNIMOS**

Utilizaremos como indicadores para decidir a promoción dos alumnos os seguintes:

- Presentar de maneira aceptable tódolos traballos encargados ó longo do curso.
- Asistir as clases de Educación Física coa vestimenta adecuada.
- Participar nas actividades realizadas nas sesións e acadar unha progresión individual suficiente.
- Amosar un coñecemento dos conceptos básicos transmitidos ó longo do curso e sinalados no apartado de contidos da seguinte programación.
- Os alumnos/as que non cumpran algún destes requisitos terán que repetir no mes de setembro tódalas probas **individuais** realizadas para a valoración dos procedementos e realizar un **exame teórico** sobre os contidos conceptuais impartidos, cunha valoración cuantitativa de 50% o primeiro e 50% o segundo. Así mesmo deberán entregar os traballos non realizados ou realizados incorrectamente.

No caso de que as probas realizadas foran en grupo, adaptaranse estas probas a través de: probas individuais e traballos por escrito.

## **9. CRITERIOS DE AVALIACIÓN E SEGUIMIENTO A ALUMNOS/AS COA ÁREA DE E.F. SUSPENSA**

Os alumnos de ESO que non cumpran os criterios de promoción pero pasen ó seguinte nivel por idade ou segunda repetición, deberán realizar actividades de recuperación ó longo do seguinte curso consistentes en:

- Presentación dos traballos pendentes do ano anterior.

- Realización de probas prácticas e exames de conceptos nos que se valorarán contidos vistos no curso anterior.

A Estrada a 17 de setembro de 2010

María C. Villar Durán

Ricardo Vázquez Vaamonde

## ANEXO 1

### PROGRAMACIÓN SECCIÓN BILINGÜE 3º E 4º ESO

#### **Introducción**

A utilización dun modelo de ensinanza bilingüe na área de Educación Física (EF) baséase no emprego do inglés e o galego como linguas habituais por parte do profesor e alumnos para o desenvolvemento dos contidos desta materia. Non se trata de crear unha dificultade engadida para adquirir as capacidades básicas da área, senón de animar á utilización da lingua estranxeira, tendo en conta as limitacións que docente e alumnos teñan.

Os contidos do ámbito propio da EF caracterízanse pola presenza de conceptos vinculados ao corpo humano, a hixiene e seguridade, as normas e regulamentos deportivos, a saúde e hábitos de alimentación... O vocabulario destes contidos forma parte, na súa maioría, da linguaxe común de vida diaria, polo que poden ser utilizados con facilidade en distintos contextos. Isto dálle un valor engadido ao ensino bilingüe, ao que lle debemos sumar o manexo do vocabulario máis específico, propio de modalidades deportivas e prácticas de actividade física que se desenvolverán na aula.

Temos tamén a peculiaridade de que o galego e o castelán toman prestados do inglés moitos termos propios de distintas modalidades deportivas. Isto pódenos permitir que os alumnos lle dean un significado concreto a estes conceptos, deixando de lado o seu uso como termo de significado abstracto. Exemplos desta terminoloxía témola en: corner, drive, smash, body board, wind surf...

Aprender nocións e coñecementos grazas a unha segunda lingua (non materna) permite confrontar as capacidades de abstracción (a palabra non é obxecto) e de conceptualización e aumentar a creatividade, a imaxinación e o xurdimento de ideas novas e orixinais.

#### **Obxectivos E Contidos**

Os obxectivos e contidos serán os previstos na programación xeral da EF para 4º da ESO durante o curso 10/11.

## UNIDADES DIDÁCTICAS

	3º ESO	SESIÓN
1ª Avaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction</li> <li>• “Physical fitness and health”</li> <li>• "Basketball: technical and táctic skills”</li> </ul>	1/2 6 5
2ª Avaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Athletics: start, relay sing, hurdles, triple jump and discus thrower”</li> <li>• “Aeróbic”</li> </ul>	5 5
3ª Avaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Orienteering”</li> <li>• “Alternative sports: baseball, floorball, freesbe, beach tennis”</li> </ul>	4 5
	4º ESO	SESIÓN
1ª Avaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction</li> <li>• “Physical fitness and health”</li> <li>• "Handball: technical and táctic skills”</li> </ul>	1/2 6 5
2ª Avaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “First aid”</li> <li>• “Acrosport”</li> <li>• “Latin Dancing and aerobic: designing a choreography ”</li> </ul>	1 3 6
3ª Avaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Tennis”: How to organize a sport competition?”</li> <li>• “Organizing activities in the nature”</li> <li>• “Sport and society”</li> </ul>	5 3 1

### Metodoloxía

A metodoloxía de traballo na sección bilingüe estará baseada en:

- Utilización por parte do docente do inglés naquelas partes fixas da sesión (quentamento e volta a calma) na que o alumnos coñece o contido xeral da mensaxe e familiarízase desta forma con vocabulario e expresións básicas.
- Utilización de materiais didácticos en inglés: fichas de sesión e contidos conceptuais.
- Lectura de textos sinxelos en inglés sobre os contidos teóricos traballados na aula.
- Solicitar ó alumnado a utilización do inglés para a realización de preguntas ou contestar cuestións feitas polo docente.
- Coñecemento por parte dos alumnos da terminoloxía técnica da área en inglés; partes do corpo, prácticas físico-deportivas, material deportivo, terminoloxía específica da especialidade deportiva, instalacións...

Nas actividades de avaliación que teñan un compoñente de comunicación oral ou escrita, daremoslle liberdade ós alumnos para a utilización do inglés, se ben trataremos de incentivar o seu uso a través das axudas constantes con: dicionarios, materiais didácticos da aula e a axuda do docente.

Asemade, aproveitaremos as grandes posibilidades que nos ofrece internet para utilizar vídeos e textos en inglés relacionados cos contidos que esteamos traballando. Procuraremos incentivar aos alumnos para que utilicen a rede na procura e manexo de información en inglés cando teñan que presentar un traballo ou facer unha exposición na aula.

### **Utilización do inglés e materiais**

Resulta moi difícil valorar de maneira precisa o grao de emprego da lingua inglesa na aula. Podemos facer unha aproximación que nos sitúa entorno ao 30 % en terceiro de ESO e o 40 % en cuarto, de uso oral do inglés sobre o total de tempo de explicacións e diálogo cos alumnos.

En canto ao material a empregar, aínda que tomaremos como referencia os materiais usados co resto dos alumnos, buscaremos o seu uso en traducións totais ou parciais, complementando este material con novas actividades e textos en inglés.

A maioría do material empregado será confeccionado polo docente de EF, en colaboración cos profesores do departamento de inglés. Asemade botaremos man dos recursos materiais utilizados por outras seccións bilingües en centros de ensino de Galicia e os diferentes recursos educativos que están ao noso alcance en internet.

### **Avaliación**

A avaliación dos alumnos axustarase ao recollido na programación xeral de EF para o curso 10/11.

A Avaliación por parte dos alumnos do funcionamento desta sección farase ó final do curso a través dun cuestionario anónimo, no que tentaremos de recoller información para optimizar o seu funcionamento en cursos seguintes.

# **PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA**

## **CONTIDOS MÍNIMOS**

**IES GARCÍA BARROS - CURSO 10/11**

## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

MARÍA C. VILLAR DURÁN

RICARDO VÁZQUEZ VAAMONDE

### CRITERIOS DE PROMOCIÓN E CONTIDOS MÍNIMOS

Utilizaremos como indicadores para decidir a promoción dos alumnos os seguintes:

- Presentar de maneira aceptable tódolos traballos encargados ó longo do curso.
- Asistir as clases de Educación Física coa vestimenta adecuada.
- Participar nas actividades realizadas nas sesións e acadar unha progresión individual suficiente.
- Amosar un coñecemento dos conceptos básicos transmitidos ó longo do curso e sinalados no apartado de contidos da seguinte programación.
- Os alumnos/as que non cumpran algún destes requisitos terán que repetir no mes de setembro tódalas probas *individuais* realizadas para a valoración dos procedementos e realizar un *exame teórico* sobre os contidos conceptuais impartidos, cunha valoración cuantitativa de 50% o primeiro e 50% o segundo. Así mesmo deberán entregar os traballos non realizados ou realizados incorrectamente.

No caso de que as probas realizadas foran en grupo, adaptaranse estas probas a través de: probas individuais e traballos por escrito.

#### Contidos

#### 1º ESO

##### *Condición física e saúde*

- O quecemento. ¿Que?, ¿como? e ¿por que?.
- Capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Realización e identificación de tarefas para a mellora da condición física.
- Valoración da propia condición física.
- Coñecemento e respecto de normas de hixiene e seguridade na práctica de actividade física.

##### *Xogos e deportes*

- Práctica de habilidades técnicas específicas da ximnasia artística e rítmica.
- Coñecemento das bases regulamentarias da ximnasia artística e rítmica.
- Ataque e defensa nos xogos colectivos: principios tácticos individuais aplicados no balonmán.
- Realización de xogos a actividades cooperativas a través dun deporte colectivo: o voleibol.
- Respecto e aceptación das regras das actividades e xogos practicados.
- Valoración das actividades deportivas como unha forma de mellorar a saúde.
- Práctica de xogos e deportes tradicionais de Galicia.

##### *Expresión corporal*

- Execución de actividades expresivas individuais e colectivas.

- Disposición favorable á desinhibición nas actividades de expresión corporal.

### *Actividades no medio natural*

- Realización de actividades físico deportivas no medio natural.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.

## **2º ESO**

### *Condición física e saúde*

- Capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade.
- Control da intensidade do esforzo: toma de frecuencia cardíaca e cálculo da zona de intensidade
- Realización e identificación de tarefas para a mellora da condición física.
- Valoración da propia condición física e recoñecemento da relación entre condición física e saúde.
- Valoración de hábitos saudables e toma de conciencia sobre os efectos que teñen para a saúde determinados hábitos: consumo drogas, sedentarismo, mala alimentación.

### *Xogos e deportes*

- Práctica de tarefas para a aprendizaxe da técnica dalgunhas probas do atletismo: carreira de velocidade, marcha, salto de altura e lonxitude, lanzamento de peso e disco.
- Realización de tarefas de aprendizaxe dos elementos técnico-tácticos do bádminton.
- Coñecemento do regulamento do bádminton.
- Recuperación de xogos tradicionais no marco xeográfico de referencia: concello de A Estrada.
- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Práctica dos fundamentos técnico-tácticos individuais do baloncesto.
- Práctica de xogos cooperativos e de cooperación-oposición a través dun deporte colectivo: o voleibol.
- Respecto e aceptación das regras das actividades e xogos practicados.

### *Expresión corporal*

- Realización de actividades rítmicas de carácter colectivo: danzas populares e danzas do mundo.
- Os xestos e as posturas. Realización de composicións creativas colectivas a través da comunicación non verbal.

### *Actividades no medio natural*

- O sendeirismo: descrición, tipos de carreiro, material e vestimenta axeitada.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.

## **3º ESO**

### *Condición física e saúde*

- Acondicionamento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia, mediante a posta en práctica de sistemas e métodos de adestramento.
- Relación destas capacidades físicas cos sistemas e aparellos do corpo humano.
- Control da intensidade do esforzo: manexo da frecuencia cardíaca máxima, de repouso e de reserva, así como as recuperacións.
- Alimentación e actividade física: equilibrio entre inxesta e o gasto calórico.
- Execución de métodos de relaxación como medio de liberar tensións.

### *Xogos e deportes*

- Práctica dos fundamentos técnico-tácticos individuais e colectivos do baloncesto.
- Práctica de habilidades técnicas específicas do atletismo: saídas, relevos, valos, triplo salto e lanzamentos de disco e peso.
- Práctica de deportes e xogos alternativos e valoración destas actividades como medio de ocupación activa do tempo de lecer e mellora das capacidades físicas: béisbol, xoquei, disco voador, ultimate.

### *Expresión corporal*

- Realización de movementos rítmicos globais e segmentarios, combinando as variables de espazo, tempo e intensidade.
- Aeróbic: pasos básicos, construción de coreografías sinxelas.

### *Actividades no medio natural*

- Realización de percorridos de orientación, a partir do uso de elementos básicos de orientación natural e da utilización de mapas.
- Normas de seguridade nos percorridos de orientación.
- A orientación como disciplina deportiva.

## **4º ESO**

### *Condición física e saúde.*

- Realización e práctica de quecementos autónomos, logo de análise da actividade física que se vai a realizar.
- Sistemas e métodos de adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia.
- Efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade e de forza resistencia sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.
- Aplicación dos métodos de adestramento da resistencia aeróbica, da flexibilidade 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 melloralas.
- 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.

### *Xogos e deportes.*

- Realización de xogos e deportes individuais, de competición entre dúas persoas: o tenis.
- Planificación e organización de campionatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.
- Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo: aplicación nun deporte colectivo como o balonmán

### *Expresión corporal.*

- Adquisición de directrices para o deseño de composicións coreográficas e a súa aplicación no acrosport.
- 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.

### *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: sendeirismo. Procura e procesamento da información. Presentación de proxectos a compañeiras e compañeiros.
- Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.

## **1º BACHARELATO**

### *Actividade física e saúde*

- Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.
- Aceptación da responsabilidade no mantemento e mellora da condición física.
- Criterios fundamentais para a planificación da actividade física para a saúde.
- Execución de probas para a avaliación das capacidades motoras.
- Actividade física para a saúde: o acondicionamento físico, o xogo motor, as actividades deportivas e as actividades físicas no medio natural.
- Métodos básicos para o desenvolvemento da condición física.
- Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica de actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.
- Análise da influencia dos hábitos sociais positivos: alimentación, descanso e estilo de vida activo.
- Análise e influencia de 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.