

**IES OTERO PEDRAIO**  
**(OURENSE)**

**CURSO:2018-2019**

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DO**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN**

**FÍSICA E DEPORTIVA**

**XEFE DE DEPARTAMENTO:**

Iglesias Rodríguez Eduardo

**MEMBROS DO DEPARTAMENTO:**

Iglesias Rodríguez Eduardo

Fernández Valencia Pablo



## **ÍNDICE PAXINADO**

**Introducción e contextualización. Pag 3**

**Contribución ao desenvolvemento das competencias clave. Pag 5**

**Concreción dos obxectivos para o curso. Pag 12**

**Metodoloxía didáctica. Pag 14**

**Criterios sobre a avaliación, cualificación e promoción do alumnado.  
Pag 15**

**Indicadores de logro para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente. Pag 16**

**Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias  
pendentes. Pag 17**

**Deseño da avaliación inicial e medidas individuais ou colectivas que se poidan  
adoptar como consecuencia dos seus resultados. Pag 17**

**Medidas de atención á diversidade. Pag18**

**Pautas e directrices de adaptación curricular para alumnos/as con necesidades  
educativas especiais. Pag 19**

**Concreción dos elementos transversais que se traballarán no curso que corresponda.  
Pag 22**

**Actividades complementarias e extraescolares. Pag 22**

**Mecanismos de revisión, avaliación e modificación das programacións didácticas en  
relación cos resultados académicos e procesos de mellora.  
Pag 26**

**Concreción temporal de contidos,obxetivos xerais,criterios de avaliación,estándares  
de aprendizaxe co seu peso e grado mínimo de consecución e a vinculación coas  
competencias clave. Pag 27**

**1º ESO. Pag 28**

**2º ESO. Pag 39**

**3º ESO. Pag 54**

**4º ESO. Pag 68**

**1º BACHARELATO. Pag83**

## **INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN**

O IES OTERO PEDRAIO é un centro de ensino público encravado no Casco Vello de Ourense, a rentes do Xardín do Posío. A actividade docente, dado o gran número de alumnos da zona, desenvólvese principalmente no edificio que naceu para Centro Provincial de Instrucción de Ourense no último tercio do s. XIX. Na actualidade, como espazo anexo utilízase un antigo colexio de Primaria, adaptado e modernizado, situado mesmo na outra beira da rúa Padre Feixoo. Trátase dun dos edificios nobres destinados para ensino con máis tradición dentro de Galicia, ó cal o tempo, no canto de murchar a súa beleza, faina máis esplendorosa. Destaca, en demasía, a suntuosidade do seu paraninfo, orgullo de todos os exalumnos e admiración de todos os visitantes que acoden a distintos actos culturais. Nas súas aulas, corredores e claustros permanecen os recordos imperecedeiros de numerosas promocións de alumnos e mestres entre os que sobresaen nomes como Saco e Arce, Julián Besteiro, Otero Pedrayo, Vicente Risco, Marcelo Macías, Xocas, José Angel Valente, Carlos Casares ou Elena Espinosa... Hoxe participamos do proceso educativo que se leva a cabo no centro case mil alumnos, distribuídos nas ensinanzas de ESO, Bacharelato e Adultos, preto de noventa profesores e catorce profesionais de administración e servizos. Neste proceso educativo resulta imprescindible e sempre está presente a colaboración activa de nais e pais.

O centro dispón dun POLIDEPORTIVO cuberto, cunha cancha multiusos, na que están delimitadas pistas dos seguintes deportes: balonmano, fútbol, baloncesto, voley, bádminton.

Tamén conta cun anexo ( gimnasio ) , que dispón dun gran espello e espalderas, pegado a este hai un aula para a impartición de clases teóricas.

Na cuberta do polideportivo hai unha superficie ao descuberto que ten delimitados campos de fútbol, baloncesto e voley.

En canto ao material , polo que se refire a estruturas fixas, temos na pista cuberta, catro canastras , dúas porterías e espalderas. No anexo, un gran espello e espalderas. A aula conta con 30 cadeiras, televisión, vídeo e encerado. A pista exterior conta co dúas canastras, dúas porterías e postes con rede de voley.

Tamén dispoñemos de dous almacéns con acceso á pista, e outro na parte superior do polideportivo

Outro material co que contamos é o seguinte:

- Postes e redes de bádminton
- Postes e redes de voleibol
- 4 canastras fixas de baloncesto
- 3 mesas de pin pon
- Plinto e potro
- Dúas colchonetas " quitamiedos ", colchonetas

- Dúas baloneras móbiles
- Bancos suecos, balóns medicinales, picas , cordas , aros, zancos ,petos,cronómetros,
- Material para deporte alternativo ( discos voladores, pelotas malabares, aros malabares, diabólos... )
- Material para aerobic/step (30 steps,equipo musical)
- Balóns ( fútbol , baloncesto, balonmano, voley... )
- Material didáctico ( tª ): video, televisión, cintas video, aparello musical, cds, libros, ordenador...

Entendemos que unha programación anual da Área de Educación Física, como a que segue, lonxe de constituír unha consideración teórica, ha de consistir nunha reprodución fiel e realista das posibilidades de enfoque e desenvolvemento dos cursos e ciclos académicos no que a esta materia se refire.

O obxectivo primordial é lograr que os alumnos e alumnas descubran a importancia da Educación Física na sociedade actual, que sexan capaces de incorporar á súa vida cotiá algún tipo de actividade física e que comprendan que a educación a través do corpo e do movemento non pode reducirse aos aspectos perceptivos ou motores, senón que implica ademais aspectos expresivos, comunicativos, afectivos e cognoscitivos. Para programar - declarar precisamente o que se pretende facer nalgunha materia- cómpre baixar ao miúdo e determinar non só os obxectivos da actividade, senón tamén os contidos e os medios pertinentes para a súa realización e avaliación. É por esta razón polo que consideramos imprescindible facer algunhas consideracións previas referidas ao alumnado e aos medios, variables que interveñen no proceso de formulación dunha programación:

1) Os medios -material, espacio, tempo, climatoloxía- con que se conte condicionarán en grande medida as posibilidades de acadar os nosos obxectivos e a metodoloxía a seguir para conseguilo.

Todo o mundo sabe que medios como a climatoloxía (abundancia de precipitacións que impiden a impartición das aulas ao aire libre durante boa parte do ano), o tempo de clases ou a *ratio* de alumnos/as por grupo e o seu espacio deixan a súa marca no desenvolvemento do curso de Educación Física en todos os nosos centros, circunstancias que nos obrigan a contar coa posibilidade de que afecten, en maior ou menor medida, á hora de conseguir os nosos obxectivos iniciais; podendo mesmo levarnos a ter que reconsideralos.

2) O alumnado constitúe o elemento sobre o que temos de traballar e respecto a eles habemos de ter en conta factores como o seu contorno, a súa capacidade, a súa experiencia e nivel cognitivo, o seu interese, etc.

Temos alumnos e alumnas de idades diferentes e, consecuentemente, con distinto estado de desenvolvemento físico, intelectual, psicolóxico...; mais nalgúns casos cun mesmo nivel de coñecementos e habilidades motrices e deportivas. **Isto pode obrigar a cambiar contidos da programación ao longo do curso académico ou mesmo a individualizar tanto a súa ensinanza que a grupos do mesmo curso poderán serlles impartidos contidos distintos.** Así, o proxecto pretende ser aberto ás innovacións que cumprisen, atendendo á resposta que vaíamos obtendo do rendemento dos nosos alumnos e alumnas.

## Contribución ao desenvolvemento das competencias clave.

A materia de Educación Física ten como finalidade principal que os alumnos e as alumnas alcancen a **competencia motriz, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e coas demais**, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesión de Educación Física como na súa vida cotiá; sempre actuando de forma coherente e en concordancia co nivel de desenvolvemento psicomotor, e outorgándolle especial sensibilidade á atención á diversidade nas aulas, utilizando estratexias inclusivas e procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións que se vinculan á conduta motora. **A competencia motriz, malia non estar recollida como unha das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento destas**, nomeadamente o das competencias sociais e cívicas, de aprender a aprender, de sentido de iniciativa e espírito emprendedor, de conciencia e expresións culturais, da competencia matemática e as competencias básicas en ciencia e tecnoloxía e, en menor medida, da de comunicación lingüística e da competencia dixital. **O traballo por competencias integra un coñecemento de base conceptual, outro relativo ás destrezas e, por último, un con grande influencia social e cultural, que implica un conxunto de valores e actitudes.**

*(Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato)*

### 1. Comunicación lingüística

La competencia en comunicación lingüística es el resultado de la acción comunicativa dentro de prácticas sociales determinadas, en las cuales el individuo actúa con otros interlocutores y a través de textos en múltiples modalidades, formatos y soportes. Estas situaciones y prácticas pueden implicar el uso de una o varias lenguas, en diversos ámbitos.

Para el adecuado desarrollo de esta competencia resulta necesario abordar el análisis y la consideración de los distintos aspectos que intervienen en ella, debido a su complejidad. Para ello, se debe atender a los cinco componentes que la constituyen y a las dimensiones en las que se concretan:

– El componente lingüístico comprende diversas dimensiones: la léxica, la gramatical, la semántica, la fonológica, la ortográfica y la ortoépica, entendida esta como la articulación correcta del sonido a partir de la representación gráfica de la lengua.

– El componente pragmático-discursivo contempla tres dimensiones: la sociolingüística (vinculada con la adecuada producción y recepción de mensajes en diferentes contextos sociales); la pragmática (que incluye las microfunciones comunicativas y los esquemas de interacción); y la discursiva (que incluye las macrofunciones textuales y las cuestiones relacionadas con los géneros discursivos).

– El componente socio-cultural incluye dos dimensiones: la que se refiere al conocimiento del mundo y la dimensión intercultural.

– El componente estratégico permite al individuo superar las dificultades y resolver los problemas que surgen en el acto comunicativo. Incluye tanto destrezas y estrategias comunicativas para la lectura, la escritura, el habla, la escucha y la conversación, como destrezas vinculadas con el tratamiento de la información, la lectura multimodal y la producción de textos electrónicos en diferentes formatos; asimismo, también forman parte de este componente las estrategias generales de carácter cognitivo, metacognitivo y socioafectivas que el individuo utiliza para comunicarse eficazmente, aspectos fundamentales en el aprendizaje de las lenguas extranjeras.

– Por último, la competencia en comunicación lingüística incluye un componente personal que interviene en la interacción comunicativa en tres dimensiones: la actitud, la motivación y los rasgos de personalidad.

## **2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología**

a) La competencia matemática implica la capacidad de aplicar el razonamiento matemático y sus herramientas para describir, interpretar y predecir distintos fenómenos en su contexto.

La competencia matemática requiere de conocimientos sobre los números, las medidas y las estructuras, así como de las operaciones y las representaciones matemáticas, y la comprensión de los términos y conceptos matemáticos.

Se trata, por tanto, de reconocer el papel que desempeñan las matemáticas en el mundo y utilizar los conceptos, procedimientos y herramientas para aplicarlos en la resolución de los problemas que puedan surgir en una situación determinada a lo largo de la vida.

Así pues, para el adecuado desarrollo de la competencia matemática resulta necesario abordar cuatro áreas relativas a los números, el álgebra, la geometría y la estadística, interrelacionadas de formas diversas.

b) Las competencias básicas en ciencia y tecnología son aquellas que proporcionan un acercamiento al mundo físico y a la interacción responsable con él desde acciones, tanto individuales como colectivas, orientadas a la conservación y mejora del medio natural, decisivas para la protección y mantenimiento de la calidad de vida y el progreso de los pueblos.

Para el adecuado desarrollo de las competencias en ciencia y tecnología resulta necesario abordar los saberes o conocimientos científicos relativos a la física, la química, la biología, la geología, las matemáticas y la tecnología, los cuales se derivan de conceptos, procesos y situaciones interconectadas.

Se requiere igualmente el fomento de destrezas que permitan utilizar y manipular herramientas y máquinas tecnológicas, así como utilizar datos y procesos científicos para alcanzar un objetivo; es decir, identificar preguntas, resolver problemas, llegar a una conclusión o tomar decisiones basadas en pruebas y argumentos.

### **3. Competencia digital**

La competencia digital es aquella que implica el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación para alcanzar los objetivos relacionados con el trabajo, la empleabilidad, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y participación en la sociedad.

Requiere de conocimientos relacionados con el lenguaje específico básico: textual, numérico, icónico, visual, gráfico y sonoro, así como sus pautas de decodificación y transferencia. Esto conlleva el conocimiento de las principales aplicaciones informáticas. Supone también el acceso a las fuentes y el procesamiento de la información; y el conocimiento de los derechos y las libertades que asisten a las personas en el mundo digital. Igualmente precisa del desarrollo de diversas destrezas relacionadas con el acceso a la información, el procesamiento y uso para la comunicación, la creación de contenidos, la seguridad y la resolución de problemas, tanto en contextos formales como no formales e informales. La persona ha de ser capaz de hacer un uso habitual de los recursos tecnológicos disponibles con el fin de resolver los problemas reales de un modo eficiente, así como evaluar y seleccionar nuevas fuentes de información e innovaciones tecnológicas, a medida que van apareciendo, en función de su utilidad para acometer tareas u objetivos específicos.

#### **4. Aprender a aprender**

Esta competencia se caracteriza por la habilidad para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje. Esto exige, en primer lugar, la capacidad para motivarse por aprender. Esta motivación depende de que se genere la curiosidad y la necesidad de aprender, de que el estudiante se sienta protagonista del proceso y del resultado de su aprendizaje y, finalmente, de que llegue a alcanzar las metas de aprendizaje propuestas y, con ello, que se produzca en él una percepción de auto-eficacia.

En segundo lugar, en cuanto a la organización y gestión del aprendizaje, la competencia de aprender a aprender requiere conocer y controlar los propios procesos de aprendizaje para ajustarlos a los tiempos y las demandas de las tareas y actividades que conducen al aprendizaje. La competencia de aprender a aprender desemboca en un aprendizaje cada vez más eficaz y autónomo.

Aprender a aprender incluye conocimientos sobre los procesos mentales implicados en el aprendizaje (cómo se aprende). Además, esta competencia incorpora el conocimiento que posee el estudiante sobre su propio proceso de aprendizaje que se desarrolla en tres dimensiones: a) el conocimiento que tiene acerca de lo que sabe y desconoce, de lo que es capaz de aprender, de lo que le interesa, etcétera; b) el conocimiento de la disciplina en la que se localiza la tarea de aprendizaje y el conocimiento del contenido concreto y de las demandas de la tarea misma; y c) el conocimiento sobre las distintas estrategias posibles para afrontar la tarea.

Todo este conocimiento se vuelca en destrezas de autorregulación y control inherentes a la competencia de aprender a aprender, que se concretan en estrategias de planificación en las que se refleja la meta de aprendizaje que se persigue, así como el plan de acción que se tiene previsto aplicar para alcanzarla; estrategias de supervisión desde las que el estudiante va examinando la adecuación de las acciones que está desarrollando y la aproximación a la meta; y estrategias de evaluación desde las que se analiza tanto el resultado como del proceso que se ha llevado a cabo. La planificación, supervisión y evaluación son esenciales para desarrollar aprendizajes cada vez más eficaces. Todas ellas incluyen un proceso reflexivo que permite pensar antes de actuar (planificación), analizar el curso y el ajuste del proceso (supervisión) y consolidar la aplicación de buenos planes o modificar los que resultan incorrectos (evaluación del resultado y del proceso). Estas tres estrategias deberían potenciarse en los procesos de aprendizaje y de resolución de problemas en los que participan los estudiantes.



Saber aprender en un determinado ámbito implica ser capaz de adquirir y asimilar nuevos conocimientos y llegar a dominar capacidades y destrezas propias de dicho ámbito.

### **5. Competencias sociales y cívicas**

a) La competencia social se relaciona con el bienestar personal y colectivo. Exige entender el modo en que las personas pueden procurarse un estado de salud física y mental óptimo, tanto para ellas mismas como para sus familias y para su entorno social próximo, y saber cómo un estilo de vida saludable puede contribuir a ello.

Para poder participar plenamente en los ámbitos social e interpersonal es fundamental adquirir los conocimientos que permitan comprender y analizar de manera crítica los códigos de conducta y los usos generalmente aceptados en las distintas sociedades y entornos, así como sus tensiones y procesos de cambio. La misma importancia tiene conocer los conceptos básicos relativos al individuo, al grupo, a la organización del trabajo, la igualdad y la no discriminación entre hombres y mujeres y entre diferentes grupos étnicos o culturales, la sociedad y la cultura. Asimismo, es esencial comprender las dimensiones intercultural y socioeconómica de las sociedades europeas y percibir las identidades culturales y nacionales como un proceso sociocultural dinámico y cambiante en interacción con la europea, en un contexto de creciente globalización.

Los elementos fundamentales de esta competencia incluyen el desarrollo de ciertas destrezas como la capacidad de comunicarse de una manera constructiva en distintos entornos sociales y culturales, mostrar tolerancia, expresar y comprender puntos de vista diferentes, negociar sabiendo inspirar confianza y sentir empatía. Las personas deben ser capaces de gestionar un comportamiento de respeto a las diferencias expresado de manera constructiva.

Asimismo, esta competencia incluye actitudes y valores como una forma de colaboración, la seguridad en uno mismo y la integridad y honestidad. Las personas deben interesarse por el desarrollo socioeconómico y por su contribución a un mayor bienestar social de toda la población, así como la comunicación intercultural, la diversidad de valores y el respeto a las diferencias, además de estar dispuestas a superar los prejuicios y a comprometerse en este sentido.

b) La competencia cívica se basa en el conocimiento crítico de los conceptos de democracia, justicia, igualdad, ciudadanía y derechos humanos y civiles, así como de su formulación en la Constitución española, la Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea y en

declaraciones internacionales, y de su aplicación por parte de diversas instituciones a escala local, regional, nacional, europea e internacional. Esto incluye el conocimiento de los acontecimientos contemporáneos, así como de los acontecimientos más destacados y de las principales tendencias en las historias nacional, europea y mundial, así como la comprensión de los procesos sociales y culturales de carácter migratorio que implican la existencia de sociedades multiculturales en el mundo globalizado.

Adquirir estas competencias supone ser capaz de ponerse en el lugar del otro, aceptar las diferencias, ser tolerante y respetar los valores, las creencias, las culturas y la historia personal y colectiva de los otros.

### **6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor**

La competencia sentido de iniciativa y espíritu emprendedor implica la capacidad de transformar las ideas en actos. Ello significa adquirir conciencia de la situación a intervenir o resolver, y saber elegir, planificar y gestionar los conocimientos, destrezas o habilidades y actitudes necesarios con criterio propio, con el fin de alcanzar el objetivo previsto.

Entre los conocimientos que requiere la competencia sentido de iniciativa y espíritu emprendedor se incluye la capacidad de reconocer las oportunidades existentes para las actividades personales, profesionales y comerciales. También incluye aspectos de mayor amplitud que proporcionan el contexto en el que las personas viven y trabajan, tales como la comprensión de las líneas generales que rigen el funcionamiento de las sociedades y las organizaciones sindicales y empresariales, así como las económicas y financieras; la organización y los procesos empresariales; el diseño y la implementación de un plan (la gestión de recursos humanos y/o financieros); así como la postura ética de las organizaciones y el conocimiento de cómo estas pueden ser un impulso positivo, por ejemplo, mediante el comercio justo y las empresas sociales.

Asimismo, esta competencia requiere de las siguientes destrezas o habilidades esenciales: capacidad de análisis; capacidades de planificación, organización, gestión y toma de decisiones; capacidad de adaptación al cambio y resolución de problemas; comunicación, presentación, representación y negociación efectivas; habilidad para trabajar, tanto individualmente como dentro de un equipo; participación, capacidad de liderazgo y delegación; pensamiento crítico y sentido de la responsabilidad; autoconfianza, evaluación y auto-evaluación, ya que es esencial determinar los puntos fuertes y débiles de uno mismo y de

un proyecto, así como evaluar y asumir riesgos cuando esté justificado (manejo de la incertidumbre y asunción y gestión del riesgo).

Finalmente, requiere el desarrollo de actitudes y valores como: la predisposición a actuar de una forma creadora e imaginativa; el autoconocimiento y la autoestima; la autonomía o independencia, el interés y esfuerzo y el espíritu emprendedor. Se caracteriza por la iniciativa, la pro-actividad y la innovación, tanto en la vida privada y social como en la profesional. También está relacionada con la motivación y la determinación a la hora de cumplir los objetivos, ya sean personales o establecidos en común con otros, incluido el ámbito laboral.

### **7. Conciencia y expresiones culturales**

La competencia en conciencia y expresión cultural implica conocer, comprender, apreciar y valorar con espíritu crítico, con una actitud abierta y respetuosa, las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute personal y considerarlas como parte de la riqueza y patrimonio de los pueblos.

Esta competencia incorpora también un componente expresivo referido a la propia capacidad estética y creadora y al dominio de aquellas capacidades relacionadas con los diferentes códigos artísticos y culturales, para poder utilizarlas como medio de comunicación y expresión personal. Implica igualmente manifestar interés por la participación en la vida cultural y por contribuir a la conservación del patrimonio cultural y artístico, tanto de la propia comunidad como de otras comunidades.

Así pues, la competencia para la conciencia y expresión cultural requiere de conocimientos que permitan acceder a las distintas manifestaciones sobre la herencia cultural (patrimonio cultural, histórico-artístico, literario, filosófico, tecnológico, medioambiental, etcétera) a escala local, nacional y europea y su lugar en el mundo. Comprende la concreción de la cultura en diferentes autores y obras, así como en diferentes géneros y estilos, tanto de las bellas artes (música, pintura, escultura, arquitectura, cine, literatura, fotografía, teatro y danza) como de otras manifestaciones artístico-culturales de la vida cotidiana (vivienda, vestido, gastronomía, artes aplicadas, folclore, fiestas...). Incorpora asimismo el conocimiento básico de las principales técnicas, recursos y convenciones de los diferentes lenguajes artísticos y la identificación de las relaciones existentes entre esas manifestaciones y la sociedad, lo cual supone también tener conciencia de la evolución del pensamiento, las corrientes estéticas, las modas y los gustos, así como de la importancia representativa, expresiva y comunicativa .

## Concreción dos obxectivos para o curso.

- a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural, e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.
- b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.
- d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo e os comportamentos sexistas, e resolver pacificamente os conflitos.

### **Concreción para os obxectivos a,b,c,d.**

**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**

- e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.

### **Concreción para o obxectivo (e)**

**Utilizar medios audiovisuais nas clases e a aula virtual como apoio adicional e instrumento de avaliación**

- f) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en materias, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia.
- g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.
- h) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.
- i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.
- l) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.
- m) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.

### **Concreción para o obxectivo (m)**

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

2. Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida

3. Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoexigencia na súa execución.

4. Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica físico-deportiva.

5. Planificar actividades que permitan satisfacer as necesidades en relación coas capacidades físicas e habilidades específicas a a partir da valoración do nivel inicial.

6. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación.

7. Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.

n) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.

### **Concreción para o obxectivo (n )**

**Practicar e deseñar actividades expresivas con ou sen base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa.**

ñ) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e na súa mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito.

o) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o antemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

## Metodoloxía didáctica

Seguindo os esquemas da aprendizaxe significativa utilizaranse os diferentes estilos baseados na **Busqueda**, sen menosprezar a **Instrución directa**.

A **metodoloxía** en xeral estará deseñada de forma tal que o alumno sexa e teña:

- Mais reflexivo sobre o por que e para que das actividades que realiza e que teña:
- un maior autoconhecimento e autoafirmación de si mesmo.
- maior coñecementoto do proceso e resultado.

Para iso basearémonos no coñecemento de partida e do progreso desenvolvido polo alumno. Facendo que valore os seus propios progresos e os do grupo.

- Sexa máis colaborador e a cooperación sexa unha constante en todos os aspectos da súa vida.
- Que sexa capaz de comprender que o exercicio físico ten un principal obxectivo: o que consiga habitos de hixiene e saúde á vez que se debe realizar con criterios de seguridade.

Para que o alumno poida chegar a ter estas peculiaridades a programación ten as seguintes características:

1. **Flexibilidade:** axustarémonos aos niveis personalizados, fuxindo dos modelos e alumnos estandard. Non se separarán os alumnos por niveis de capacidades ou sexo. No plano de condición física a esixencia será a que este a o alcance do alumno e sempre dentro da esixencia personalizada.

2. **Activa:** O alumno será o autentico protagonista e as clases estarán dirixidas para que poida responsabilizarse da súa propia tarefa e chéguese a cumprir os seguintes obxectivos:

- \* Asignación de tarefas na propia clase.
- \*Asignación de tarefas máis alla do centro escolar.
- \*Aprenda a ser autónomo na programación e dirección da súa propia actividade.

3 **Participativa:** Fomentar as actividades que fomenten a organización de grupos, tanto en niveis de organización como de participación de exercicio físico.

4. **Integradora** Os niveis de esixencia serán en base ao progreso motriz,tendo presente o seu estado de partida.

5. **Inductiva** Intentando que o alumno en cada momento saiba que parte do seu corpo está desenvolvendo ou está movendo.

6 **Lúdica.** Fundamentar todas as actividades nos principios do xogo. .

## **Crterios sobre a avaliación, cualificación e promoción do alumnado.**

Todo o alumnado ten tres avaliacións programadas ao longo do curso na disciplina de Educación Física. As cualificacións dos alumnos e alumnas baséanse na observación e avaliación continua, ademais de utilizar probas específicas, conceptuais ou de destrezas, - tendo en conta tanto o rendemento/producto coma o progreso do alumno/a. Os estándares de aprendizaxe avaliábeles son , na súa gran maioría, de tipo actitudinal ou de participación activa nas sesións prácticas de clase. Algúns deles son avaliábeles a través de probas puntuais, teóricas ou prácticas, traballos etc...

**Procedementos e instrumentos de avaliación** : Posto que non é doado medir normas, valores, actitudes, etc. ou a cantidade de traballo realizado en cada sesión de clase e por cada alumno/a, abonda con chegar a unha aproximación con respecto aos procedementos de avaliación actitudinais e de participación activa nas sesións prácticas: A lista de control/observación da aula é o instrumento/procedemento idóneo para avaliar rasgos de comportamento. Emprégase para avaliar os estándares de aprendizaxe actitudinais, a través da observación directa. A rúbrica/observación da aula é un instrumento/procedemento que posibilita avaliar o grao de cumprimento dunha conducta.. Emprégase para graduar os estándares vencellados ao traballo diario e a participación activa nas sesións prácticas de clase, identificando a gran maioría dos alumnos/as que traballaron normalmente, outros que se esforzaron moito e uns poucos que non cumpriron cos graos mínimos de consecución dos estándares de aprendizaxe, os que non chegaron a participar e traballar correctamente. Resulta fácil, xa que logo, anotar estes poucos que se desvían da normalidade. Puntualmente e en función das características dos contidos que se imparten en cada avaliación, empréganse baremos para os seguintes procedementos de avaliación: traballo individual, tarefas na aula virtual, tests de condición física, exposición oral, proba oral, exames prácticos de habilidades motrices específicas.etc.

**Criterios de cualificación**: Combínanse en cada unha das avaliacións trimestrais os resultados da cualificación dos estándares actitudinais e dos estándares de participación activa cos da cualificación de probas ou traballos, tanto sexan prácticos ou teóricos (destrezas ou conceptos), de xeito que:

1. O peso da cualificación dos estándares de participación activa e práctica é o 40% (rúbrica/oservación aula = 40%).
2. O peso dos estándares actitudinais é o 30 % (lista control / observación aula = 30%).
3. O peso dos estándares avaliábeles a través de procedementos de probas prácticas ou teóricas como p.ex. exames, tests, tarefas na aula virtual, traballos ou exposicións orais, tamén é o 30 % (un baremo de un procedemento ou combinacións de baremos de máis dun procedemento = 30%).

### **Criterios de puntuación**

Detállase na concreción dos criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe (peso, grado de consecución). Obxetivamente o 5 e o aprobado.

### **Criterios de promoción**

1. Cada alumno/a ten que participar dentro das súas posibilidades e limitacións físicas ou psicomotrices.
2. A cualificación final calcúlase como media aritmética non ponderada das tres avaliacións trimestrais, posto que en Educación Física se imparten combinacións de bloques de contidos diferentes en cada trimestre.

**Conclusións** : *Os alumnos que non acumulan anotacións negativas nas listas de control*

*actitudinais e se esforzan e participan ben, poden obter unha boa cualificación.. Os alumnos/as*

*que se comportan e participan ben e ademais destacan nas probas/traballos etc., poden obter cualificacións excelentes. Deste xeito primase a boa actitude, a participación activa e o esforzo no traballo diario..*

## **Indicadores de logro para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente.**

### **Indicadores de logro do proceso de ensino**

1. O nivel de dificultade foi adecuado ás características do alumnado.
2. Conseguiuse crear un conflito cognitivo que favoreceu a aprendizaxe.
3. Conseguiuse motivar para lograr a actividade intelectual e física do alumnado.
4. Conseguiuse a participación activa de todo o alumnado.
5. Contouse co apoio e coa implicación das familias no traballo do alumnado.
6. Adoptáronse as medidas organizativas adecuadas para atender ao alumnado con NEE
7. Atendeuse adecuadamente á diversidade do alumnado.
8. Usáronse distintos instrumentos de avaliación.
9. Dáse un peso real á observación do traballo na aula.
10. Valorouse adecuadamente o traballo colaborativo do alumnado dentro do grupo.

### **Indicadores de logro da práctica docente 0 1 2 3**

1. Como norma xeral, fanse explicacións xerais para todo o alumnado.
2. Ofrécense a cada alumno/a as explicacións individualizadas que precisa.
3. Elabóranse actividades atendendo á diversidade.
4. Adaptanse as probas de avaliación ás necesidades do alumnado con NEE
5. Utilízanse distintas estratexias metodolóxicas en función dos temas a tratar.
6. Combínase o traballo individual e en equipo.
7. Poténcianse estratexias de animación á lectura.
8. Poténcianse estratexias tanto de expresión como de comprensión oral e escrita.



9. Incorporáranse as TIC aos procesos de ensino – aprendizaxe.

10. Préstase atención aos elementos transversais vinculados a cada estándar.

11. Ofrécense ao alumnado de forma rápida os resultados das probas / traballos, etc.

12. Analízanse e coméntanse co alumnado os aspectos máis significativos derivados da corrección das probas, tr  
etc.

13. Dáselle ao alumnado a posibilidade de visualizar e comentar os seus acertos e erros.

## **Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes.**

No caso de ter a materia de Educación Física pendente, un/unha alumno/a ten a posibilidade de recupera-la de tres maneiras:

1º.

O/a alumno/a aproba na avaliación continua: Para iso ten que aprobar as primeiras dúas avaliacións do nivel superior.

2º

Se non aproba na avaliación continua, ten dereito a un exame final no mes de maio e no mes de setembro, baseado nos mínimos . Si supera esta proba, ten a materia pendente aprobada. O exame pode consistir tamén na entrega de traballos.

3º

O/a alumno/a aproba o nivel superior (o ano escolar en curso) e con isto supera tamén a materia pendente do ano anterior.

## **Deseño da avaliación inicial e medidas individuais ou colectivas que se poidan adoptar como consecuencia dos seus resultados.**

O deseño de actividades constitúe un dos factores de maior relevancia na actuación do profesorado no proceso de ensino-aprendizaxe. É necesario para facilitar o proceso deseñar actividades que poidan cumprir unha función de diagnóstico, de reforzo ou ampliación, de resume, de avaliación e de desenvolvemento e aprendizaxe.

Estas actividades deben cumprir coas seguintes medidas que se poidan adoptar:

- \* Permitir que o alumno/a aprecie o seu grao inicial de competencia nos contidos de aprendizaxe.
- \* Facilitar a autorregulación do ritmo de execución e aprendizaxe como tratamento específico á diversidade dos alumnos/as.
- \* Presentar unha coherencia interna capaz de ser apreciada polo alumno/a.
- \* Posibilitar que o alumno/a poida construír novas aprendizaxes sobre a base ou superación dos seus coñecementos previos.
- \* Desenvolver os distintos tipos de contidos da área dunha maneira interrelacionada.
- \* Agrupar os alumnos/as de múltiples formas que faciliten o traballo cooperativo.
- \* Implicar a posibilidade de disfrutar con aprendizaxes funcionais motivantes para os alumnos/as.

## Medidas de atención á diversidade.

A modificación curricular de obxectivos, contidos e criterios de avaliación é a forma de organizar o currículo dos alumnos e alumnas con ***necesidades educativas especiais***, dende o currículo ordinario. As adaptacións curriculares individuais que se realizan para estes alumnos e alumnas, en moitos casos, implican a eliminación ou introducción doutros contidos e obxectivos que respondan ás súas necesidades, como ocorre con alumnos e alumnas con incapacidades transitorias ou deficiencias motrices ou sensoriais, temporais ou permanentes.

A este respecto a orde do 10 de xullo de 1995 do Ministerio de Educación e Ciencia pola que se regula a adaptación do currículo da Educación Física para os alumnos/as con necesidades educativas especiais na E.S.O. establece o seguinte:

*"A dispensa de cursar esta materia, que a orde do 31 de xullo de 1961 pola que se regula a dispensa de Educación Física no Ensino Medio prevía para determinados supostos, limitarase a alumnos maiores de 25 anos". "A avaliación das aprendizaxes dos alumnos con necesidades educativas especiais farase conforme aos obxectivos e contidos para eles propostos na adaptación curricular correspondente".*

### **MEDIDAS de atención a diversidade**

1.O currículo de Educación Física establecido para os niveis de E.S.O. inclúe obxectivos, contidos e criterios de avaliación que trascenden a práctica do exercicio físico de distinto signo e que son asequibles á xeneralidade dos alumnos; contidos teóricos e conceptuais que poden ser realizados por todos os alumnos/as.En calquera caso, os alumnos ou as alumnas dispensados/as dalgúns ou todos os contidos prácticos teñen que asistir sempre á clase e axudar e colaborar, p.ex.na colocación e ordenamento do material, cronometrar, medir, arbitrar, etc.

2. O sistema de avaliación-cualificación seguido nas clases permite que, si un alumno/a traballa e participa ben, dentro das súas limitacións ou posibilidades físicas, pode obter unha boa nota, aínda que os seus resultados (probos prácticos ) comparados cos resultados dos outros alumnos non sexan tan bos. En definitiva, tratase de comparar os resultados iniciais e finais dos alumnos valorando máis o progreso individual de cada un que a comparación entre alumnos ou a comparación dos resultados finais con baremos oficiais normativizados. Deste xeito, é dicir valorando máis o progreso individual de cada alumno/a que o simple produto final, de distribución normal en cuanto ás notas, permitenos primeiro prescindir de adaptacións curriculares oficiais e segundo obter bós resultados pola maioría ou case a totalidade dos alumnos.

## **PAUTAS E DIRECTRICES DE ADAPTACIÓN CURRICULAR PARA ALUMNOS/AS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS:**

1. O currículo de Educación Física establecido para os niveis de E.S.O. inclúe obxectivos, contidos e criterios de avaliación que transcenden a práctica do exercicio físico de distinto signo e que son asequibles á xeneralidade dos alumnos; contidos teóricos e conceptuais que poden ser realizados por todos os alumnos/as.

En calquera caso, os alumnos ou as alumnas dispensados/as dalgúns ou todos os contidos prácticos teñen que asistir sempre á clase e axudar na colocación e ordenamento do material, cronometrar, medir, arbitrar, etc.

2. Insuficiencias por enfermidades crónicas:

A maioría dos nenos/as ou adolescentes con eivas ou enfermidades crónicas poden practicar deporte, naturalmente adaptado ás súas capacidades, previa revisión e indicacións médicas.

2.1. O neno diabético (Fonte: Doutores Bonet Rodés, Casasa e Bonet Massó. *Infancia e Deporte*. Alianza Editorial, 1995)

O neno/a e o adolescente con diabete insulino-dependente deben ser considerados normais para a práctica da maioría dos deportes e actividades físicas. Así e todo, cómpre instruílos en relación á súa situación e os posibles riscos e incidentes que poden sufrir. O deporte no neno/a diabético/a non só non está contraindicado, senón que pode ser útil no tratamento da súa enfermidade. O exercicio físico practicado dunha maneira regular mellora a tolerancia á glucosa e diminúe as glucosurias (presencia de glucosa nos ouriños), de tal xeito que con frecuencia permite diminuír a dose de insulina diaria; a pesar de que coa práctica deportiva hai que aumentar o aporte enerxético da dieta, mesmo en hidratos de carbono. Isto débese a que co exercicio físico mellora o metabolismo da fibra muscular e favorece a captación de glucosa polo músculo. Por iso é moi útil que o deporte practicado mobilice a maior parte da masa muscular co fin de que participen na captación de glucosa a maior parte de músculos.

Directrices para a actividade físico-deportiva de nenos diabéticos tratados con insulina (Fonte bibliográfica: Prof. Dr. H. De Marées: *Fisiología deportiva*; Ed. Tropon):

a. O neno/a diabético/a é tan susceptible ao adestramento deportivo coma un neno/a san. Con actividades físicas regulares pode acadar unha boa capacidade e rendemento físico.

b. Sen embargo, a condición previa para o devandito é levar a cabo consecuentemente o tratamento prescrito polo médico: "dieta - administración de insulina - actividade física".

c. Para previr reaccións hipoglucémicas (falta de azucre), cada neno/a ten que coñecer as características subxectivas destas reaccións, debidas a un déficit de azucre no sangue e no cerebro. Estas reaccións poden aparecer a causa de exercicios físicos fortes en combinación co tratamento de insulina.

Cada neno/a debe saber evitar fortes reaccións hipoglucémicas por medio da toma de carbohidratos facilmente dixeribles.

d. 45 minutos antes de empezar unha actividade física (clase de Educación Física) tomar carbohidratos en forma de fruta e pan. Deste xeito o corpo dispón durante o esforzo físico de maiores cantidades de glucosa, coas cales as reaccións hipoglucémicas poden ser evitadas.

e. Se a pesar destas medidas preventivas se producen síntomas hipoglucémicos, haberá que tomar de 20 a 30 gramos de glucosa cun pouco de auga (un sobre de azucre).

f. Síntomas de reaccións hipoglucémicas: Debilidade muscular, diminución da capacidade de concentración, aparición dunha suor intensa, pequenas contraccións musculares e mesmo esvaecemento.

g. Actividade física recomendada: Esforzos de intensidades medias e non moi prolongados. Resulta máis

importante a mellora da capacidade cardio-vascular que o aumento da forza muscular. Son preferibles os esforzos continuos de resistencia aeróbica, non anaeróbica.

Recoméndanse as seguintes disciplinas deportivas: correr (jogging), natación, ciclismo, tenis, bádminton... mais sen carácter de competición.

h. Actividade física non recomendada: ¡O deporte de alta competición e o deporte de equipo ou deporte colectivo con carácter de competición, xa que nos partidos o aporte de enerxía chega moitas veces por vía anaeróbica, producíndose unha forte diminución das concentracións de glucosa no sangue!

2.2. Asma bronquial (Fontes: Doutores Bonet Rodés, Casasa e Bonet Massó: *Infancia y Deporte*; Alianza Editorial, 1995; e Dr. Franchek Drobnic: *Asma y actividad deportiva. Apunts, Educación Física y Deportes*; número 38, 1994).

Esta comprobado que a función e ventilación pulmonar melloran co exercicio físico e a práctica deportiva no neno/a ou adolescente asmático/a; tanto é así que a diferenza na capacidade de esforzo co neno normal non é importante. O risco que se corre neste caso é que durante a actividade deportiva se sufra unha crise asmática. Ao iniciar o esforzo o asmático séntese ben, porque mellora a súa ventilación pulmonar. Iso débese á brocodilatación que se produce ao aumentar a actividade. Ao sentirse ben, de maneira inconsciente aumenta o esforzo, o que pode provocar o broncoespasmo e desencadear unha crise.

Normas para evitar a aparición dunha crise de asma provocada polo exercicio:

- a. procurar evitar os ambientes fríos e secos.
- b. evitar os exercicios intensos ou de longa duración. Sobre todo aqueles que requiren unha gran ventilación pulmonar, ou sexa exercicios de resistencia aeróbica máxima (p. ex.: test de Cooper).
- c. evitar a práctica deportiva en ambientes contaminados ou con atmosferas densas.
- d. evitar a práctica deportiva cando se estea padecendo unha infección respiratoria.
- e. tomar a medicación previa ao exercicio (aerosol ou inhalador).
- f. procurar respirar polo nariz sempre que sexa posible.
- g. levar canda si sempre a medicación broncodilatadora.

¿Que facer no caso dunha crise de asma facendo deporte?

- a. calma.
- b. acompañar o/a enfermo/a a un sitio aireado, lonxe dos seus compañeiros/as e non situarse arredor del/a.
- c. administrar a medicación en aerosol, respirar coas mans tapando o nariz (aire húmido).
- d. sempre se poida integrarse novamente á clase.
- e. en caso de que non se solucione a crise, repetir a dose de broncodilatador e consultar se desexa ir a un centro sanitario.

Así pois, non hai ningún motivo para que o neno/a asmático/a non practique deporte, o cal sempre lle será beneficioso. É imprescindible, non obstante, someterse a un control médico adecuado. Hai que desterrar a superprotección do contorno, que ás veces impide a práctica deportiva na crenza de riscos que practicamente non existen, desmotivando ao neno/a e creando un estado de minusvalía inexistente.

2.3. Cardiopatías conxénitas (Fonte: Doutores Bonet Rodés, Casasa e Bonet Massó: *Infancia y Deporte*. Alianza Editorial, 1995).

Certa porcentaxe de nenos/as ou adolescentes, arredor dun 20 %, poden presentar ruidos cardíacos anormais (soplos) en estado de repouso, ou que aparecen durante o esforzo. Sen debidos a fenómenos funcionais, que adoitan darse en nenos/as ansiosos/as, con situacións de estrés psíquico ou con anemia. Iso non supón unha enfermidade cardíaca e polo tanto non presupón ningunha restricción para a práctica deportiva unha vez establecido o diagnóstico polo médico.

Nos nenos/as que sofren unha verdadeira patoloxía cardíaca, o grao de incompatibilidade virá condicionado polo tipo e grao de lesión, e se esta foi reparada cirurxicamente, o que en certos casos pode permitir un relativo bo rendemento.

A práctica dun deporte precisa de supercontrol médico e seguimento estricto das súas indicacións.

Se durante o exercicio se presenta fatiga física ou respiratoria é necesario deterse e en calquera caso este non debe ser moi prolongado.

2.4. Alteracións da columna vertebral (Fonte: Doutores Bonet Rodés, Casas e Bonet Massó: *Infancia y Deporte*. Alianza Editorial, 1995).

O exercicio físico e o deporte poden ser recomendados a nenos /as e mozos/as que padezan certas alteracións de columna vertebral (escoliose, lordose, cifose), pero coa indicación precisa e o control médico adecuado que eviten efectos nocivos. Como orientación, enuméranse algúns deportes que poden ser beneficiosos ou tolerables e os que deben ser prohibidos polos seus potenciais efectos negativos sobre a columna vertebral do neno/a ou adolescente.

Ximnasia: pode ser útil se os exercicios se orientan a posturas de hiperextensión ou suspensión que inflúen na elongación da columna e fortalecemento muscular, sen xestos que supoñan flexións violentas.

Voleibol: permisible en escolioses moderadas ou en cifóticos, practicado con moderación e co calzado adecuado para amortecer o choque dos pes no chan.

Básquet: permisible se se practica como adestramento, xa que o tensar os músculos da columna resulta favorable. Convén diminuír o choque no chan duro, para evitar microtraumatismos, con calzado brando ou cunha sobreplanta especial.

Carreiras: pódese permitir a marcha lenta e sen fatiga, sen ánimo de competición e, desde logo, sen salto de barreiras ou obstáculos. Tamén se pode permitir en pista branda (ver abaixo).

Natación: é o deporte máis recomendable para os que sofren algunha alteración de columna. Axuda ao endurecemento da mesma, que resulta moi valioso como complemento do tratamento e, ademais, os movementos na auga son máis fáciles e completos, o que permite fortalecer mellor os músculos da columna. Sen embargo, está totalmente contraindicado o estilo bolboreta, así como o mergullo deportivo, o salto de trampolín ou desde o borde da piscina.

Están totalmente contraindicados os seguintes deportes: artes marciais, windsurf, vela, saltos e pértega, rugby, fútbol, hóquei, balonmán, monopatín, remo, halterofilia, bicicleta e bolos, pola súa dureza e posibles choques e caídas, polos movementos bruscos que esixen da columna, tanto de rotación como de flexión, ou polas presións que han de soportar os discos intervertebrais.

O doutor Jesús Vázquez Gallego (*La Voz de Galicia*, 6 de outubro de 1996, px. 31) sinala algunhas disciplinas vertebralmente negativas. Son os chamados deportes asimétricos. Concretamente o tenis, os lanzamentos (asimétricos), o ciclismo que aumenta a cifose, as carreiras en pista dura e os de choque (fútbol, rugby, balonmán).

2.5. Eivados:

Non hai máis contraindicacións que a que o seu estado permita practicar desde o punto de vista técnico e operativo.

Se tivéramos un alumno/a en silla de rodas, podería participar en todos os exercicios que se realizan sentados. Ademais se lle pediría confeccionar unha tabla ou rutina de exercicios axeitada e adaptada a súa situación. Pode buscar información e exercicios adaptados nas páxinas de internet especializadas, consultar toda a información posta no enlace do departamento de educación física e traballar cos recursos da aula virtual.

## **Concreción dos elementos transversais que se traballarán no curso que corresponda.**

### Educación moral e cívica

O desenvolvemento de actividades físico-deportivas que implican a participación, baixo as premisas de cooperación e respecto, contribúen a fomentar nos alumnos e alumnas actitudes favorables á convivencia sen distinción de idade, raza, sexo ou relixión.

### Educación para a saúde

Poñer especial énfase nas repercusións ou efectos fisiolóxicos que teñen as distintas actividades físico-deportivas que se realizan, facilitando o coñecemento do propio corpo, as súas funcións, os efectos sobre os diferentes sistemas e órganos e os beneficios psicofísicos que produce a actividade física.

### Educación do consumidor

Presentar criticamente os hábitos da sociedade de consumo no mundo das actividades físico-deportivas, facendo ver cómo xurdiron diferentes intereses que non teñen unha finalidade educativa, senón un sentido comercial e consumista de marcas e produtos que tratan de aproveitarse da importancia que a sociedade actual concede ao fenómeno deportivo.

### Educación non sexista

As diferencias biolóxicas que existen entre os sexos non son razóns para a marxinação dun ou outro en determinadas actividades físicas. A actividade física educativa vai facilitar o coñecemento entre os sexos e a non discriminación.

### Educación ambiental

Fomentanse actitudes de coidado, protección e respecto polo ecosistema a traves das actividades na natureza.

### Educación vial

Sensibilizar aos alumnos e alumnas sobre os accidentes e outros problemas da circulación vial.

Fomentar conductas e hábitos de seguridade vial nas saídas ou excursións.

### Educación para a paz

Adestrarse para a solución dialogada como forma de resolver as diferencias e os conflitos no ámbito escolar.

# **Actividades complementarias e extraescolares.**

## **PROXECTO DEPORTIVO DE CENTRO**

### **TÍTULO**

**“O SITIO DO MEU RECREO”**

### **INTRODUCCIÓN:**

“O sitio do meu recreo”, é o sitio físico, pero tamén mental, onde queremos que os nosos alumnos-as ocupen o seu tempo de lecer ,de recreo..

Para iso, o departamento de E.F, propón un proxecto deportivo , cuxo obxectivo fundamental é dar continuidade ao traballo desenvolvido nas aulas nas sesións de Educación Física, onde o nº de horas semanais non permite alcanzar os obxectivos desexables, e que posteriormente desenvolveremos.

Habería tres lineas básicas de actuación:

- 1.Competicións nos recreos**, dos deportes que en cada trimestre estanse desenvolvendo no aula, fariáanse competicións nas aulas, e posteriormente nos recreos, competicións interaulas(voleibol, bádminton,baloncesto, rugby-cinta...)
- 2.Competición de Tenis de mesa**, con horarios de partidos, clasificacións,premios... os seus participantes compitirían no programa XOGADE nesta modalidade.Desenvolveríase nos recreos.
- 3.Escola de Bádminton**, actividade que ten unha longa tradición no centro e que se desenvolvería en horario de tarde(martes e xoves de 17h a 19h).Participarían do programe XOGADE.

As actividades irían dirixidas o alumnado dos cursos(1º a 4º ESO)

O proxecto deportivo de centro queremos que sexa un instrumento dinámico e con proxección de futuro que garanta que todas as actividades físicas que se realicen nas instalacións do centro e fóra do horario escolar, teñan un carácter eminentemente educativo, tentaremos promocionar diferentes actividades físico-deportivas como un medio de lecer,recreación e desenvolvemento persoal cunha intencionalidad educativa integral, facilitando a participación do maior número de alumnos.

### **OBXECTIVOS:**

- Dar continuidade ao traballo realizado nas sesións de educación física
- Promover e favorecer a actividade física e o deporte fora do horario lectivo a través da práctica dunha ampla variedade de actividades físicas e deportes.
- Utilizar o deporte como un medio educativo que contribúe á formación integral do individuo

- Ten que ter un carácter aberto: facilitar a máxima participación
- Ademais de traballar as habilidades motrices ten que ter outras intencións: socialización, saúde, ocupación constructiva do tempo de lecer, calidade de vida, recreación,!
- Que a formulación non se base só no resultado deportivo da actividade
- Combater o abandono e o sedentarismo
- Establecer un itinerario que garanta a continuidade da práctica deportiva
- Promover e fomentar entre os nosos alumnos/as accións de voluntariado.

### **ORGANIZACIÓN ,DESENVOLVEMENTO,METODOLOXIA:**

#### **Espazo físico:**

- Cancha polideportiva interior:delimitados campos fut.sala,baloncesto,balonman, voleibol,7 campos de bádminton.
- Cancha polideportiva exterior:fútbol-sala,voleibol,baloncesto
- Ximnasio,anexo o polideportivo:3 mesas de pin-pon
- Patio de recreo pechado, no edificio do instituto:3 mesas de pin-pon

#### **Organización(recursos humans):**

**Membros de departamento de Educación Física**

#### **Organización(desenvolvemento):**

##### **1.Competición inter-aulas:**

**1º trimestre: Voleibol 2/2,Voleibol 6/6**

**Xogos cooperativos:1º ESO**

**2º trimestre: Bádminton equipos mixtos**



### **3º trimestre: Baloncesto 3/3**

#### **Rugby-cinta/Fútbol-Sala**

**Horarios:Recreos (orde de xogo, exposto en taboeiros e BLOG de E.F)**

#### **2.Competición tenis de mesa:**

**Fases: Liga (todos contra todos),2ª fase(Grupos)3ª(play-off final)**

**Participación no programa XOGADE (Campeonato provincial)**

**Horarios:Recreos(orde de xogo, exposto en taboeiros e BLOG de E.F)**

#### **3.Escola de bádminton:**

**Martes e Xoves (17-19h)**

**Ranking mensual**

**Participación no programa XOGADE(previas e campeonato provincial)**

#### **Metodoloxía:**

**Traballo en equipo:Distribuiremos os recreos entre todos os profesores,para levar a cabo todo o traballo programado**

**Interdisciplina: Colaboración co departamento de plástica, onde traballarán na aula todo o relacionado coa cartelería,publicidade...Competición por aulas con esta temática, acompañando o desenrrolo das distintas actividades deportivas.**

**Voluntariado:Colaboración puntual da comunidade educativa(alumnos-as/profes,pais/nais...).**

**Deportividade: As competicións xogaranse sen árbitros(habrá mediación do profesor responsable en caso de conflito e desacordo),tentando fomentar o xogo limpo.**

**Organización: Horarios,encontros,orde de xogo, exposto en taboeiros e BLOG de E.F**

#### **AVALIACIÓN:**

**Memoria final: Detallarse todo o traballo realizado durante o curso(participantes,xornadas, horarios,fotos,premios,participación programa xogade...). Todo será exposto en tempo real dos acontecementos no BLOG de E.F([iesoteropeyof.wordpress.com](http://iesoteropeyof.wordpress.com))**

## **Mecanismos de revisión, avaliación e modificación das programacións didácticas en relación cos resultados académicos e procesos de mellora.**

1. Adecuación do deseño das unidades didácticas, temas ou proxectos a partir dos elementos do currículo.
2. O desenvolvemento da programación respondeu á secuenciación e a temporalización previstas.
3. Adecuación da secuenciación dos estándares para cada avaliación/trimestre
4. Adecuación do grao mínimo de consecución fixado para cada estándar.
5. Asignación a cada estándar do peso correspondente na cualificación.
6. Vinculación de cada estándar a un ou varios instrumentos para a súa avaliación.
7. Fixación dunha estratexia metodolóxica común para todo o departamento.
8. Adecuación da secuencia de traballo na aula.
9. Adecuación dos materiais didácticos utilizados.
10. Adecuación das pautas xerais establecidas para a avaliación continua: probas, traballos, etc.
11. Adecuación dos criterios establecidos para a avaliación final.
12. Adecuación dos criterios establecidos para a avaliación das materias pendentes.
13. Adecuación das probas/traballos, tendo en conta o valor de cada estándar.
14. Adecuación das medidas específicas de atención ao alumnado con NEE
15. Contribución desde a materia ao plan de lectura do centro.
16. Grao de integración das TIC no desenvolvemento da materia.

## **Concreción temporal de contidos, obxetivos xerais, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe co seu peso e grado mínimo de consecución e a vinculación coas competencias clave.**

Para facilitar a concreción curricular de Educación Física establécense dez criterios de avaliación para o primeiro ciclo da ESO, que abrangue os tres primeiros cursos, doce para o cuarto curso da ESO e nove para o primeiro curso de bacharelato, criterios que establecen os resultados que se deben conseguir por medio dos estándares de aprendizaxe. Estes permitirán definir os resultados das aprendizaxes e concretarán, mediante accións, o que o alumnado debe saber e saber facer na materia de Educación Física. Estes estándares están graduados e secuenciados ao longo de todas as etapas e, unha vez finalizadas estas, todos eles deberán estar alcanzados e consolidados.

**Os contidos preséntanse distribuídos en catro grandes bloques:**

- **Bloque 1. Contidos comúns.**
- **Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.**
- **Bloque 3. Actividade física e saúde.**
- **Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.**

Esta distribución non determina métodos concretos; unicamente responde a unha forma de organizar os contidos dun xeito enlazado atendendo á configuración cíclica do ensino da materia, construíndo uns coñecementos sobre os outros, como unha estrutura de relacións observables, de maneira que se facilite a súa comprensión e aplicación en contextos cada vez máis enriquecedores e complexos. Tampouco implica unha organización pechada, xa que permite organizar os contidos de diferentes formas, adoptando a metodoloxía máis adecuada ás características tanto do grupo de alumnos e alumnas como dos propios contidos.

Os contidos do **bloque común**, pola súa natureza transversal, traballaránse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físicodeportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.

O bloque segundo (**Actividades físicas artístico-expresivas**) trata os contidos que teñen que ver coa interpretación e a execución de accións motrices, utilizando técnicas de expresión corporal, baile e outros recursos artísticos.

O terceiro bloque (**Actividade física e saúde**) inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar desde a práctica da actividade física, segundo as recomendacións de diversos organismos de ámbito internacional, estatal e autonómico.

No bloque dos **xogos e as actividades deportivas** tamén están incluídos todos os tipos de actividades físico-deportivas desenvolvidas no medio natural.

Cada bloque traballado en cada avaliación ten un peso de 10 puntos, e a nota de avaliación saírá da media dos bloques traballados por avaliación.

As unidades didácticas traballadas nos distintos bloques estarán o criterio de cada profesor, aén cando no bloque de deportes o departamento suxire que tres deportes sexan vehiculares alo menos durante o primeiro ciclo da ESO (1º a 3º). Os tres deportes serían **voleibol** (1ª avaliación), **Bádminton** (2ª avaliación) e **Baloncesto** (3ª avaliación).

# 1º ESO-1ª AVALIACIÓN

## Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física (Común a todas as avaliacións)

### Secuenciación contidos

### obx

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.</li> <li>▪ B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.</li> <li>▪ B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.</li> </ul>	.b .m .g	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</li> <li>▪ B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</li> <li>▪ B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ l</li> <li>▪ g</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</li> <li>▪ B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</li> <li>▪ B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>□ B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e súa relación coa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ a</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ g</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.12. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas</li>   <li>▪ B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</li>   <li>▪ B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ h</li> <li>▪ i</li> <li>▪ g</li> <li>▪ e</li> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ o</li> </ul>
---	--

**Cráterios avaliación**

**Estándares aprendizaxe**

**peso g<sup>o</sup>mc/cc**

<p>B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para ésta.</p>	<p>EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p>	0,25	50% CSC CMC
	<p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.</p>	2	50% CSC CAA
	<p>EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</p>	2	100% CSC
<p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	1	100% CSC
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> </ul>	1	100% CSC
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</li> </ul>	1	100% CSC

B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.	EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.	0,25	50% CSC
	EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	0,25	50% CSC
	EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	0,25	50% CSC
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> <li>▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</li> </ul>	0,20	100% CSC CSIE
		1	100% CSIE
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> <li>▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	0,40	50% CD CCL
		0,40	50% CD CCL

### Bloque 3. Actividade física e saúde

#### Secuenciación contidos

obx

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Condición física. desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.</li> <li>▪ B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.</li> </ul>	.b .m .g .f	
---	----------------------	--

#### Criterios avaliación

#### Estándares aprendizaxe

peso g<sup>o</sup>mc/cc

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.</li> <li>▪ EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.</li> <li>▪ EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.</li> </ul>	1	50% CMCCT
		2	100% CMCCT CAA
		1	50% CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> <li>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordos ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	1,5	50% CAA
		3	100% CAA
		1,5	50% CMCCT CSIEE

## Bloque 4. Xogos e actividades deportivas

### Secuenciación contidos

### obx

B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	.b .m .g .a	
B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.	.d	
B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.		

### Critérios avaliación

### Estándares aprendizaxe

### peso g<sup>o</sup>mc/cc

<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> <li>EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</li> <li>EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.</li> </ul>	3	100% CAA CSIEE
		1	50% CAA CSIEE
		3	100% CAA CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter ventaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración –oposición facilitadas, respectando o regulamento.</li> <li>EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE
		1	50% CAA CSIEE



	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE
--	---	---	---------------------

## 1º ESO-2ª AVALIACIÓN

### **Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física (Detallado 1ª avaliación)**

### **Bloque 2. Actividades físicas-artístico-expresivas**

#### **Secuenciación contidos**

#### **obx**

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> <li>▪ B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ n</li> <li>▪ m</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ d</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	
---	---	--

#### **Crterios avaliación**

#### **Estándares aprendizaxe**

#### **peso gºmc**

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	3	0.5% CCEC
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.</li> </ul>	4	100% CCEC
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.</li> </ul>	3	100% CCEC

## Bloque 4. Xogos e actividades deportivas

### Secuenciación contidos

### obx

B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	.b .m .g .a .d	
B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.		
B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.		

### Critérios avaliación

### Estándares aprendizaxe

### peso g<sup>o</sup>mc/cc

<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> <li>EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</li> <li>EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.</li> </ul>	3	100% CAA CSIEE
		1	50% CAA CSIEE
		3	100% CAA CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter ventaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración –oposición facilitadas, respectando o regulamento.</li> <li>EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE
		1	50% CAA CSIEE

	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li></ul>	1	50% CAA CSIEE
--	---	---	---------------------

# 1º ESO-3ª AVALIACIÓN

## Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física (Detallado 1ª avaliación)

### Bloque 3. Actividade física e saúde

#### Secuenciación contidos

obx

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Condición física. desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.</li> <li>▪ B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.</li> </ul>	.b .m .g .f	
---	----------------------	--

#### Criteria avaliación

#### Estándares aprendizaxe

peso gºmc/cc

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.</li> </ul>	1	50% CMCCT
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.</li> </ul>	2	100% CMCCT CAA
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.</li> </ul>	1	50% CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	1,5	50% CAA
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordos ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	3	100% CAA
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	1,5	50% CMCCT CSIEE

## Bloque 4. Xogos e actividades deportivas

### Secuenciación contidos

### obx

B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	.b .m .g .a	
B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.	.d	
B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.		

### Crterios avaliación

### Estándares aprendizaxe

### peso g<sup>o</sup>mc/cc

<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> <li>EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</li> <li>EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.</li> </ul>	3	100% CAA CSIEE
		1	50% CAA CSIEE
		3	100% CAA CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter ventaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración –oposición facilitadas, respectando o regulamento.</li> <li>EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE
		1	50% CAA CSIEE

	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li></ul>	1	50% CAA CSIEE
--	---	---	---------------------

## 2º ESO-1ª AVALIACIÓN

### Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física (Común a todas as avaliacións)

#### Secuenciación contidos

#### obx

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física, xeral e específica en función da actividade que se realice.</li> <li>▪ B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados</li> <li>▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</li> <li>▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e do das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ l</li> <li>▪ g</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</li> <li>▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</li> <li>▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li><input type="checkbox"/> B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e súa relación coa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ a</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico expresivas , basada no análise previo das características de éstas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ g</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</li> <li>▪ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ g</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde</li> <li>▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte mais idóneo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ h</li> <li>▪ i</li> <li>▪ g</li> <li>▪ e</li> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ o</li> </ul>	



**Cráterios avaliación****Estándares aprendizaxe****peso gºm/cc**

B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	0,50	50% CSC CMCCT
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar.</li> </ul>	2	100% CSC CAA
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.</li> </ul>	1	50% CSC
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das Actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	1	100% CSC
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> </ul>	1	100% CSC
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</li> </ul>	1	100% CSC
B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	0,25	100% CSC
	EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	0,25	100% CSC
	EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	0,25	CSC
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</li> </ul>	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	0,25	100% CSIIE CSC

	<p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p> <p>EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</p>	1	100% CSIEE
		0,25	100% CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> <li>▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	0,50	50% CD CCL
		0,50	50% CAA CCL

### **Bloque 3. Actividade física e saúde**

#### **Secuenciación contidos**

**obx**

<ul style="list-style-type: none"><li>▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</li><li>▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</li><li>▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</li><li>▪ B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</li><li>▪ B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</li><li>▪ B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</li><li>▪ B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li><li>▪ B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</li><li>▪ B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</li><li>▪ B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</li></ul>	<p>.b .m .g .f</p> <p>.b .m .g .f</p>	
---	---	--

**Cráterios avaliación**

**Estándares aprendizaxe**

**peso g<sup>o</sup>mc**

<p>B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</p>	<p>EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</p>	0,5	50% CMCCT
	<p>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde</p>	1	50% CMCCT
	<p>EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.</p>	1	50% CMCCT
	<p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física</p>	2	100% CMCCT
	<p>EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</p>	0,5	50% CMCCT
	<p>EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</p>	1	50% CMCCT CSC
<p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.</p>	<p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p>	1	50% CAA
	<p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p>	1,5	100% CAA
	<p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</p>	0,5	50% CAA

## Bloque 4. Xogos e actividades deportivas

### Secuenciación contidos

obx

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</li> </ul>	.b .m .g .a .d	
---	----------------------------	--

### Craterios avaliación

### Estándares aprendizaxe

peso g<sup>o</sup>mc

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> </ul>	3	100% CAA CSIEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.</li> </ul>	3	100% CAA CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter ventaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración –oposición facilitadas, respectando regras.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE

## 2º ESO-2ª AVALIACIÓN

### Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física (Detallado 1ª avaliación)

### Bloque 2. Actividades físicas-artístico-expresivas

#### Secuenciación contidos

#### obx

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> <li>▪ B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ n</li> <li>▪ m</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ d</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	
--	---	--

#### Crterios avaliación

#### Estándares aprendizaxe

#### peso gºmc

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	2	50% CCEC
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.</li> </ul>	4	100% CCEC
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras..</li> </ul>	3	100% CCEC
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.</li> </ul>	1	50% CCEC

## Bloque 4. Xogos e actividades deportivas

### Secuenciación contidos

obx

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</li> </ul>	.b .m .g .a .d	
---	----------------------------	--

### Crterios avaliación

### Estándares aprendizaxe

peso g<sup>o</sup>mc

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> </ul>	3	100% CAA CSIEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.</li> </ul>	3	100% CAA CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter ventaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración –oposición facilitadas, respectando regras.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE



	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE

## 2º ESO-3ª AVALIACIÓN

### Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física (Detallado 1ª avaliación)

### Bloque 3. Actividade física e saúde

#### Secuenciación contidos

obx

<ul style="list-style-type: none"><li>▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</li><li>▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</li><li>▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</li><li>▪ B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</li><li>▪ B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</li></ul> <p>B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</li><li>▪ B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</li></ul> <p>B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>	<p>.b .m .g .f</p> <p>.b .m .g .f</p>	
---	---	--

**Cráterios avaliación****Estándares aprendizaxe****peso g<sup>o</sup>mc**

<p>B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</p>	<p>EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</p>	0,5	50% CMCCT
	<p>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde</p>	1	50% CMCCT
	<p>EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.</p>	1	50% CMCCT
	<p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física</p>	2	100% CMCCT
	<p>EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</p>	0,5	50% CMCCT
	<p>EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</p>	1	50% CMCCT CSC
	<p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.</p>	<p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p>	1
<p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p>		1,5	100% CAA
<p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p>		1	100% CAA CSIEE

	EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	0,5	50% CAA
--	---	-----	------------

#### Bloque 4. Xogos e actividades deportivas

##### Secuenciación contidos

*obx*

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</li> </ul>	.b .m .g .a .d	
---	----------------------------	--

##### Craterios avaliación

##### Estándares aprendizaxe

*peso g<sup>o</sup>mc*

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> <li>▪ EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</li> <li>▪ EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.</li> </ul>	3	100% CAA CSIEE
		1	50% CAA CSIEE
		3	100% CAA CSIEE

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración –oposición facilitadas, respectando regras.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE

### 3º ESO-1ª AVALIACIÓN

#### **Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física (Común a todas as avaliacións)**

##### **Secuenciación contidos**

##### **obx**

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.</li>   <li>B1.2. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>b</li> <li>m</li> <li>g</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</li>   <li>▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</li>   <li>▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ l</li> <li>▪ g</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</li> <li>▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</li> <li>▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ a</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</li>   <li>B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</li>   <li>B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ g</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</li> </ul> <p>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ h</li> <li>▪ i</li> <li>▪ g</li> <li>▪ e</li> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ o</li> </ul>	

***Critérios avaliación***

***Estándares aprendizaxe***

***peso g<sup>o</sup>mc***

<p>B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	0,50	50% CSC CMCCT
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.</li> </ul>	2	50% CSC
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.</li> </ul>	1	100% CSC

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Amona tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	1	100% CSC
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> </ul>	1	100% CSC
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</li> </ul>	1	100% CSC
<p>B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.</p>	<p>EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.</p>	0,25	CSC
	<p>EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p>	0,25	CSC
	<p>EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</p>	0,25	CSC
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a e demais.</li> </ul>	0,25	100% CSIEE CSC
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</li> </ul>	1	100% CSIEE
	<p>EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</p>	0,25	CSIEE



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> <li>▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	0,50	50% CD CCL
		0,50	50% CD CCL

### **Bloque 3. Actividade física e saúde**

#### **Secuenciación contidos**

**obx**

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</li> <li>▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</li> <li>▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</li> <li>▪ B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</li> <li>▪ B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.</li> <li>▪ B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</li> </ul>	.b .m .g .f		
	.b .m .g .f		

B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</li> <li>▪ B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</li> <li>▪ B3.11. Técnicas básicas de respiración e relax</li> <li>▪ B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</li> </ul>	.b .m .g .f	

**Crterios avaliación**

**Estándares aprendizaxe**

**peso g<sup>o</sup>mc**

B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándooos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación	EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	0,5	50% CMCCT
	EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.	1	50% CMCCT
	EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.	1	50% CMCCT
	EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.	2	100% CMCCT
	EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física	0,5	50% CMCCT
	EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas	0,5	100%

	para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.		
B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> <li>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul> <p>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</p>	1	100% CAA
		2	100% CAA
		1	50% CAA
		0,5	100% CAA

#### Bloque 4. Xogos e actividades deportivas

##### Secuenciación contidos

obx

B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	.b .m .g .a	
B4.2. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.	.d	
B4.3. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.		

**Criterios avaliación**

**Estándares aprendizaxe**

**peso g<sup>o</sup>mc**

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas</li> </ul>	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.	3	100% CAA CSIEE
--	--	---	----------------

propostas.	EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	1	50% CAA CSIEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.</li> </ul>	3	100% CAA CSIEE
	EFB4.1.4. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.	0,5	50% CAA CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración –oposición facilitadas, respectando o regulamento.</li> </ul>	0,5	50% CAA CSIEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE

### 3º ESO 2ª AVALIACIÓN

#### Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física (Detallado 1ª avaliación)

#### Bloque 2. Actividades físicas-artístico-expresivas

##### Secuenciación contidos

obx

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> <li>▪ B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ n</li> <li>▪ m</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ d</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	
--	---	--

##### Crterios avaliación

##### Estándares aprendizaxe

peso gºmc

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	2	50% CCEC
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.</li> </ul>	4	100% CCEC
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras..</li> </ul>	3	100% CCEC
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.</li> </ul>	1	50% CCEC

## Bloque 4. Xogos e actividades deportivas

### Secuenciación contidos

obx

B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	.b .m .g .a	
B4.2. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.	.d	
B4.3. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.		

### Criterios avaliación

### Estándares aprendizaxe

peso g<sup>o</sup>mc

<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.</li> </ul>	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.	3	100% CAA CSIEE
	EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	1	50% CAA CSIEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.</li> </ul>	3	100% CAA CSIEE
	EFB4.1.4. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.	0,5	50% CAA CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter ventaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración –oposición facilitadas, respectando o regu-</li> </ul>	0,5	50% CAA CSIEE

	lamento.	1	50% CAA CSIEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>		

### 3º ESO 3ª AVALIACIÓN

#### Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física (Detallado 1ª avaliación)

#### Bloque 3. Actividade física e saúde

Secuenciación contidos

obx

<ul style="list-style-type: none"><li>▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</li> <li>▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</li> <li>▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</li>  <li>▪ B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</li> <li>▪ B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.</li> <li>▪ B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</li> <li>B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>.b</li><li>.m</li><li>.g</li><li>.f</li>     <li>.b</li><li>.m</li><li>.g</li><li>.f</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</li>  <li>▪ B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</li>  <li>▪ B3.11. Técnicas básicas de respiración e relax</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>.b</li><li>.m</li><li>.g</li><li>.f</li></ul>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</li> </ul>		
--	--	--

<b><i>Craterios avaliación</i></b>	<b><i>Estándares aprendizaxe</i></b>	<b><i>peso g<sup>o</sup>mc</i></b>	
B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándooos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación	EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	0,5	50% CMCCT
	EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.	1	50% CMCCT
	EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.	1	50% CMCCT
	EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.	2	100% CMCCT
	EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física	0,5	50% CMCCT
	EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	0,5	100%
B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	1	100% CAA
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	2	100% CAA
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	1	50% CAA

	EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	0,5	100% CAA
--	--	-----	-------------

#### Bloque 4. Xogos e actividades deportivas

##### Secuenciación contidos

##### obx

B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	.b .m .g .a	
B4.2. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.	.d	
B4.3. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.		

##### Criteria avaliación

##### Estándares aprendizaxe

##### peso g<sup>o</sup>mc

<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.</li> </ul>	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.	3	100% CAA CSIEE
	EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	1	50% CAA CSIEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.</li> </ul>	3	100% CAA CSIEE
	EFB4.1.4. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.	0,5	50% CAA CSIEE

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración –oposición facilitadas, respectando o regulamento.</li> </ul>	0,5	50% CAA CSIEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	1	50% CAA CSIEE

## 4º ESO 1ª AVALIACIÓN

### Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física (Bloque a traballar nas tres avaliacións)

#### Secuenciación contidos

obx

<ul style="list-style-type: none"><li>▪ B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.</li><li>▪ B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>b</li><li>m</li><li>g</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ m</li><li>▪ n</li><li>▪ a</li><li>▪ b</li><li>▪ c</li><li>▪ d</li><li>▪ g</li></ul>	
<p>B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ m</li><li>▪ a</li><li>▪ c</li><li>▪ d</li><li>▪ g</li><li>▪ ñ</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.</li><li>▪ B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.</li><li>▪ B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</li><li>▪ B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ m</li><li>▪ a</li><li>▪ g</li><li>▪ b</li></ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</li> <li>▪ B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</li> <li>▪ B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.</li> <li>▪ B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ c</li> <li>▪ g</li> <li>▪ d</li> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> </ul>	
<p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ h</li> <li>▪ i</li> <li>▪ g</li> <li>▪ e</li> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ o</li> </ul>	

**Cráterios avaliación****Estándares aprendizaxe****peso g<sup>o</sup>mc**

B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.	EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	0,5	50% CSC
	EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.	0,5	50% CSC
	EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz	1	100% CSC
B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as	EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	0,25	100% CSC
	EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.	0,25	100% CSC
	EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.	0,25	100% CSC
B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.	EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.	0,50	100% CSC
	EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas	0,25	100% CSC
	EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	1	100% CSC
B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que	EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	1	100% CSIEE

poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.	EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	1	100% CSIEE
	EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.	1	100% CSIEE
B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.	EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.	0,5	100% CSC
	EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo	0,5	100% CSC

B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.	EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	0,5	50%  CD CCL
	EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	0,5	50%  CD CCL
	EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	0,5	50%  CD CCL

### Bloque 3. Actividade física e saúde

#### Secuenciación contidos

obx

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.</li> <li>▪ B3.2. Actividade física e saúde.</li> <li>▪ B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.</li> </ul> <p>B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.</p>	<p>.b .m .g .f .h</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.</li> <li>▪ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> </ul> <p>B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.</p>		

#### Criterios avaliación

#### Estándares aprendizaxe

peso g<sup>2</sup>mc/cc

<p>B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.</p>	<p>EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.</p>	<p>1</p>	<p>50% CMCCT</p>
	<p>EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas</p>	<p>1,5</p>	<p>100% CMCCT</p>



	máis frecuentes.	1	100% CMCCT
	EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.		
	EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	1,5	100% CMCCT
B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.	EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	1,5	50% CMCCT
	EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	1,5	100% CMCCT
	EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades	1	50% CMCCT
	EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	1	50% CMCCT

## Bloque 4. Xogos e actividades deportivas

### Secuenciación contidos

### obx

<p>B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</p>	.b .m .g .a	
<p>▪ B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</p> <p>B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.</p>	.b .m .g .a .d .c	
<p>▪ B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.</p> <p>▪ B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural</p> <p>B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.</p>	.f .m .g	

**Crterios avaliación**

**Estándares aprendizaxe**

**peso g<sup>o</sup>mc/cc**

<p>B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.</p>	<p>EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</p>	2	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas</p>	2	100% CAA CSIEE
<p>. B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.</p>	<p>EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.</p>	1	100% CAA CSIEE

## 4º ESO 2ª AVALIACIÓN

### Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física (Detallado 1ª avaliación)

### Bloque 2. Actividades físicas-artístico-expresivas

#### Secuenciación contidos

#### obx

<p>B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ n</li> <li>▪ m</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ d</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	
---	---	--

#### Crterios avaliación

#### Estándares aprendizaxe

#### peso gºmc/cc

<p>B2.1. Compor e presentar montaxes individuais os elementos da motricidade expresiva.</p>	<p>EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.</p>	4	50% CCEC
	<p>EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas</p>	3	50% CCEC
	<p>EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.</p>	3	100% CCEC

## Bloque 4. Xogos e actividades deportivas

### Secuenciación contidos

### obx

<p>B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</p>	<p>.b .m .g .a</p>	
<p>▪ B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</p> <p>B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.</p>	<p>.b .m .g .a .d .c</p>	
<p>▪ B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.</p> <p>▪ B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural</p> <p>B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.</p>	<p>.f .m .g</p>	

**Criterios avaliación**

**Estándares aprendizaxe**

**peso g<sup>o</sup>mc/cc**

<p>B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.</p>	<p>EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</p>	2	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas</p>	2	100% CAA CSIEE
<p>. B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.</p>	<p>EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.</p>	1	100% CAA CSIEE

## 4º ESO 3ª AVALIACIÓN

### Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física (Detallado 1ª avaliación)

### Bloque 3. Actividade física e saúde

Secuenciación contidos

obx

<ul style="list-style-type: none"><li>▪ B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.</li> <li>▪ B3.2. Actividade física e saúde.</li> <li>▪ B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.</li> <li>▪ B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.</li></ul>	.b .m .g .f .h	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala.</li> <li>▪ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> <li>▪ B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.</li></ul>		

**Crterios avaliación****Estándares aprendizaxe****peso g<sup>o</sup>mc/cc**

B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.	EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	1	50% CMCCT
	EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	1,5	100% CMCCT
	EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.	1	100% CMCCT
	EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	1,5	100% CMCCT
B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.	EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	1,5	50% CMCCT
	EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	1,5	100% CMCCT
	EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades	1	50% CMCCT
	EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	1	50% CMCCT



## Bloque 4. Xogos e actividades deportivas

### Secuenciación contidos

### obx

<p>B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</p>	.b .m .g .a	
<p>▪ B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</p> <p>B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.</p>	.b .m .g .a .d .c	
<p>▪ B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.</p> <p>▪ B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural</p> <p>B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.</p>	.f .m .g	

**Cráterios avaliación**

**Estándares aprendizaxe**

**peso g<sup>o</sup>mc/cc**

<p>B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.</p>	<p>EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</p>	2	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas</p>	2	100% CAA CSIEE
<p>. B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.</p>	<p>EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.</p>	1	100% CAA CSIEE

## 1º BACHARELATO 1ª AVALIACIÓN

### Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física (Bloque a traballar nas tres avaliacións)

#### Secuenciación contidos

#### obx

<ul style="list-style-type: none"><li>▪ B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.</li></ul> <p>B1.2. Saídas profesionais.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ b</li><li>▪ c</li><li>▪ i</li><li>▪ m</li><li>▪ ñ</li><li>▪ p</li></ul>	
<p>B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ a</li><li>▪ b</li><li>▪ c</li><li>▪ h</li><li>▪ m</li><li>▪ n</li><li>▪ ñ</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno.</li><li>▪ B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas.</li><li>▪ B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.</li></ul> <p>B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ a</li><li>▪ b</li><li>▪ c</li><li>▪ h</li><li>▪ m</li><li>▪ ñ</li></ul>	
<p>B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ b</li><li>▪ d</li><li>▪ e</li><li>▪ f</li><li>▪ g</li><li>▪ l</li><li>▪ m</li></ul>	

**Craterios avaliación****Estándares aprendizaxe****peso g<sup>o</sup>mc/cc**

B1.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física.	EFB1.1.1. Diseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios.	1,5	100% CSC
	EFB1.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	1	100% CSC
B1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.	EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.	1	100% CSIEE
	EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas	1,5	100% CSIEE
	EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo	1	100% CSIEE
B1.3. Aposar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física	EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas	1	100% CSC
	EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.	1	100% CSC
B1.4. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns.	EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.	1	50% CD CCL
	EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.	1	50% CD CCL

### **Bloque 3. Actividade física e saúde**

#### **Secuenciación contidos**

**obx**

<p>B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.</p> <p>B3.2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais.</p> <p>B3.3. Alimentación e actividade física.</p> <p>B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.</p>	d l m ñ b	
<p>B3.5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física.</p> <p>B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde.</p> <p>B3.7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.</p> <p>B3.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde.</p> <p>B3.9. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde.</p> <p>B3.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo.</p>	d i l m ñ	

**Crterios avaliación****Estándares aprendizaxe****peso g<sup>o</sup>mc/cc**

B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.	EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e a saúde	0,5	50% CMCCT
	EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.	1,5	100% CMCCT
	EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.	1	50% CMCCT
	EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.	1,5	100% CMCCT
B3.2. Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.	EFB3.2.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais.	1	50% CMCCT
	EFB3.2.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.	1	50% CMCCT
	EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.	1	50% CMCCT
	EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.	1	50% CMCCT
	EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.	1	50% CMCCT

	EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo .	0,5	50% CMCCT
--	---	-----	--------------

#### Bloque 4. Xogos e actividades deportivas

##### *Secuenciación contidos*

##### *obx*

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural.</li> <li>▪ B4.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores.</li> </ul> <p>B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables</p>	<p>.b .m .ñ .p .d</p>	
<p>B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.</p>	<p>.a .m .b .C .p</p>	

**Criterios avaliación**

**Estándares aprendizaxe**

**peso g<sup>o</sup>mc/cc**

<p>B4.1. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior.</p>	<p>EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.</p>	1	50% CAA CSIEE CSC
	<p>EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.</p>	2	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.</p>	1	50% CAA CSIEE
<p>B4.2. Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.</p>	<p>EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.</p>	1	50% CAA CSIEE CSC
	<p>EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</p>	1	50% CAA CSIEE CSC
	<p>EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.</p>	1	50% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes.</p>	1	50% CAA CSIEE



## **1º BACHARELATO 2ª AVALIACIÓN**

### **Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física (Detallado 1ª avaliación)**

### **Bloque 2. Actividades físicas-artístico-expresivas**

#### **Secuenciación contidos**

**obx**

B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ n</li><li>▪ m</li><li>▪ b</li><li>▪ p</li><li>▪ d</li><li>▪ ñ</li></ul>	
---	---	--

#### **Crterios avaliación**

#### **Estándares aprendizaxe**

**peso gºmc**

B2.1. Crear e representar composicións orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición.	EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas.	4	100% CCEC
	EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva.	3	50% CCEC
	EFB2.1.3. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.	3	100% CCEC

## Bloque 4. Xogos e actividades deportivas

### Secuenciación contidos

### obx

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural.</li> <li>▪ B4.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores.</li> </ul> <p>B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables</p>	.b .m .ñ .p .d	
<p>B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.</p>	.a .m .b .C .p	

### Criteriaos avaliación

### Estándares aprendizaxe

### peso gºmc/cc

<p>B4.1. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior.</p>	<p>EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.</p>	1	50% CAA CSIEE CSC
	<p>EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.</p>	2	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.</p>	1	50% CAA CSIEE

<p>B4.2. Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.</p>	<p>EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.</p>	1	50% CAA CSIEE CSC
	<p>EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</p>	1	50% CAA CSIEE CSC
	<p>EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.</p>	1	50% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes.</p>	1	50% CAA CSIEE

## **1º BACHARELATO 3ª AVALIACIÓN**

### **Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física (Detallado 1ª avaliación)**

### **Bloque 3. Actividade física e saúde**

**Secuenciación contidos**

**obx**

<p>B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.</p> <p>B3.2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais.</p> <p>B3.3. Alimentación e actividade física.</p> <p>B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.</p>	<p>d l m ñ b</p>	
<p>B3.5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física.</p> <p>B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde.</p> <p>B3.7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.</p> <p>B3.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde.</p> <p>B3.9. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde.</p> <p>B3.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo.</p>	<p>d i l m ñ</p>	

**Crterios avaliación****Estándares aprendizaxe****peso g<sup>o</sup>mc/cc**

B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.	EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e a saúde	0,5	50% CMCCT
	EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.	1,5	100% CMCCT
	EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.	1	50% CMCCT
	EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.	1,5	100% CMCCT
B3.2. Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.	EFB3.2.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais.	1	50% CMCCT
	EFB3.2.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.	1	50% CMCCT
	EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.	1	50% CMCCT
	EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.	1	50% CMCCT

	EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.	1	50% CMCCT
	EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo .	0,5	50% CMCCT

#### Bloque 4. Xogos e actividades deportivas

##### *Secuenciación contidos*

##### *obx*

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural.</li> <li>▪ B4.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores.</li> </ul> <p>B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables</p>	.b .m .ñ .p .d	
B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.	.a .m .b .C .p	

**Cráterios avaliación**

**Estándares aprendizaxe**

**peso g<sup>o</sup>mc/cc**

<p>B4.1. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior.</p>	<p>EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.</p>	1	50% CAA CSIEE CSC
	<p>EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.</p>	2	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.</p>	1	50% CAA CSIEE
<p>B4.2. Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.</p>	<p>EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición</p>	1	100% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.</p>	1	50% CAA CSIEE CSC
	<p>EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</p>	1	50% CAA CSIEE CSC
	<p>EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.</p>	1	50% CAA CSIEE
	<p>EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes.</p>	1	50% CAA CSIEE

