

3. Obter imaxes fotográficas, aplicarles técnicas de edición dixital e diferenciarlas das imaxes xeradas por ordenador.

Este criterio pretende valorar a capacidade de diferenciar as imaxes vectoriais das imaxes de mapa de bits. Céntrase na captación de fotografías en formato dixital e no seu almacenamento e edición para modificar características das imaxes tales como o formato, a resolución, o encadramento, a luminosidade, o equilibrio de cor e os efectos de composición.

4. Capturar, editar e montar fragmentos de vídeo con audio.

Con este criterio preténdese comprobar se o alumnado é capaz de instalar e utilizar dispositivos externos que permitan a captura, xestión e almacenamento de vídeo e de audio. Aplicaranse as técnicas básicas para editar calquera tipo de fonte sonora: locución, son ambiental ou fragmentos musicais, así como as técnicas básicas de edición non lineal de vídeo para compoñer mensaxes audiovisuais que integren as imaxes capturadas e as fontes sonoras.

5. Diseñar e elaborar presentacións destinadas a apoiar o discurso verbal na exposición de ideas e de proxectos.

Preténdese avaliar a capacidade de estruturar mensaxes complexas coa finalidade de expoñelas publicamente, utilizando o ordenador como recurso nas presentacións. Valorarase a correcta selección e integración de elementos multimedia en consonancia co contido da mensaxe, así como a corrección técnica do produto final e o seu valor de discurso verbal.

6. Desenvolver contidos interactivos para a rede aplicando estándares de accesibilidade na publicación da información.

Preténdese comprobar se as alumnas e os alumnos utilizan aplicacións específicas para crear e publicar sitios web, incorporando recursos multimedia, aplicando os estándares establecidos polos organismos internacionais, aplicando ás súas producións as recomendacións de accesibilidade e valorando a importancia da presenza na web para a difusión de todo tipo de iniciativas persoais e de grupo.

7. Participar en redes sociais virtuais como emisores e receptores de información e iniciativas comúns.

Este criterio céntrase na comprobación da capacidade das alumnas e dos alumnos para localizala na internet servizos que posibiliten a publicación de contidos, utilizándoos para a creación de diarios ou páxinas persoais ou de grupo, para subscribirse a grupos relacionados cos seus intereses e para participar activamente neles. Valorarase a adquisición de hábitos relacionados co mantemento sistemático da información publicada e a incorporación de novos recursos e servizos. No ámbito das redes virtuais deberán ser quen de acceder e manexar contornos de aprendizaxe a distancia e busca de emprego.

8. Elixir entre produtos de software e de contidos, tanto de código aberto e comerciais, con funcionalidades similares, os que sexan compatibles co respecto polos dereitos de autor e que mellor se axusten aos requirimentos das publicacións e ás necesidades dos usuarios.

Trátase de avaliar a capacidade para optar entre aplicacións con funcionalidades similares cando se necesite incorporalas ao sistema, tendo en conta as particularidades dos diferentes modelos de distribución de software. Terase en conta o respecto ás ditas particularidades e a actitude á hora de utilizar e compartir as aplicacións e os contidos xerados con elas. Así mesmo, valorarase o respecto aos dereitos de terceiras persoas no intercambio de contidos de produción allea.

Educación física.

Introdución.

A estrutura de competencias que se presenta como base deste currículo lévanos ao concepto das «intelixencias múltiples» no ser humano. Entre elas destaca a existencia dunha específica que ten que ver coa utilización do noso corpo, a súa capacidade de movemento e manipulación de obxectos, a intelixencia motriz. A construción e o desenvolvemento da intelixencia motriz implica a conxugación, a través do movemento, de procesos cognitivos, biolóxicos e socioafectivos que lles permitirán ao alumnado afrontar e superar os problemas motrices que puidesen xurdir en diversos contextos, a partir dunha aprendizaxe realmente significativa. A partir deste concepto propónse o desenvolvemento motor como algo imprescindible nun sistema educativo adaptado ás exixencias do ser humano. A sociedade de hoxe non é comprensible sen os coñecementos relacionados co corporal e o motriz. É parte da nosa cultura e do noso futuro a consolidación dun mellor coñecemento das nosas capacidades corporais, das súas funcións e dos valores e que implica a interacción entre corpo e movemento.

Desde outro punto de vista, o actual estilo de vida, de carácter sedentario, require ademais que a educación física se estableza como contrapeso que manteña o equilibrio psíquico e físico do ser humano e sexa impulsora de prácticas saudables para o tempo de lecer. A promoción da saúde e a calidade de vida debe ser, en consecuencia, un dos obxectivos básicos de todo sistema educativo.

A proposta que se fai desta materia permite achegar e incluír unha multiplicidade de funcións que se establecen en relación ao propio movemento que as mediatiza e que se relacionan, como función de coñecemento, de organización perceptiva, anatómico/funcional, estético/comunicativa, de relación social coas outras persoas, hixiénica e hedonística. Deste xeito, unha correcta utilización do movemento por medio da actividade física facilitará, ademais dun maior autocoñecemento, unha utilización máis produtiva do contorno, unhas mellores relacións coas outras persoas e un incremento da calidade de vida e a saúde, entendida

como o estado de completo benestar físico, mental e social.

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

Pártese da necesidade de construír unha educación física para todo o alumnado, en que a diversidade é entendida como un elemento valioso e na cal a aprendizaxe e a construción de novos significados é o resultado dun proceso de integración a partir das experiencias e ideas previas. É necesario romper coa desconfianza e o temor da alumna e do alumno ante a súa competencia motora, sobredimensionando as dificultades que incrementan as posibilidades de fracaso á hora de afrontar a tarefa, e que ao cabo conduce a adoptar unha actitude pasiva na aula. É por iso que debemos concretar actuacións axustadas aos ritmos de aprendizaxe e á singularidade e características do alumnado, valorando de forma diferente resultados que serán diferentes. Educar na diversidade en educación física implica resituar permanentemente os recursos para desenvolver as diferentes capacidades de cada quen. Isto supón unha mudanza importante na focalización da práctica profesional de cada día, é dicir, na forma de realizarse a interacción entre o profesorado e o alumnado, na metodoloxía de ensino seleccionada, na detección de diferentes xeitos de aprendizaxe, na organización de grupos, tempos e espazos e na toma en consideración de elementos de carácter ambiental, sociocultural, de xénero ou familiar. A partir da explicitada e necesaria adecuación de contidos ao alumnado e á realidade do contorno, podemos definir como orientacións básicas a desenvolver en educación secundaria obrigatoria as referidas a unha educación física para o coidado e/ou mellora do corpo, a forma física e a saúde, a unha educación física para medrar nas capacidades socio-comunicativas e expresivas e a unha educación física para a utilización construtiva do lecer orientado á práctica de actividades recreativas e deportivas individuais ou colectivas ou de adversario.

Unha consideración especial merece o deporte como valor social e parte específica das condutas motrices. O deporte debe ter un carácter aberto, sen que a participación se supedite a discriminacións en canto ao sexo, nivel ou habilidade e non debe responder a formulacións estritamente competitivas, selectivas e restrinxidas a unha soa especialidade. As propostas competitivas poden resultar formativas en canto motiven o alumnado, sexan utilizadas con criterios educativos e vaian acompañadas de actuacións prácticas que fomenten a colaboración, contribuíndo a educar para gañar e para perder. Ao mesmo tempo, a educación

física na educación secundaria ten que relacionar a práctica e a observación de todo tipo de actividades deportivas cunha escala de valores baseada no respecto e consideración a outras persoas en situación de competición e cunha análise crítica de calquera tipo de actitude antideportiva.

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

O bloque Condición física e saúde agrupa contidos relativos á capacidade para a realización dunha tarefa, á saúde física, aos hábitos de exercicio físico e de práctica deportiva que inciden, a partir das condicións anatómicas e fisiolóxicas, no desenvolvemento motor nas súas diferentes manifestacións e na capacidade das persoas para mellorar a súa calidade de vida utilizando de forma construtiva o seu tempo libre. Así, a condición física convértese na referencia fundamental na relación entre actividade física e saúde.

O bloque de Xogos e deportes contribúe, a partir da realización de propostas polivalentes enmarcadas nun sistema de regras determinadas por unha lóxica interna, a atinxir unha educación física de carácter educativo, promovendo as capacidades que pretende esta materia a través do desenvolvemento de habilidades específicas que implican dominios corporais adaptados, a través da colaboración, a participación e o coñecemento da propia cultura, a través da percepción das estruturas comúns que subxacen en xogos e deportes e a través do desenvolvemento de actitudes dirixidas cara á solidariedade, a cooperación e a non-discriminación.

No bloque 3, Expresión corporal, incorpóranse contidos relacionados co coñecemento e coa toma de conciencia do propio corpo, coas súas posibilidades de movemento no tempo e no espazo e coa utilización de diferentes técnicas corporais como forma de aprender a expresar e a comunicar emocións, sentimentos e ideas e como medio de desenvolvemento de capacidades como a relaxación, a concentración, a respiración, a desinhibición ou a sensibilización.

Os contidos incluídos no bloque 4, Actividades no medio natural, constitúen unha oportunidade para que o alumnado interaccione directamente co contorno, con plena seguridade e desenvolvendo diferentes tipos de actividades físico-deportivas, coñecendo materiais específicos, adquirindo técnicas básicas de aplicación no medio e valorando a súa conservación e mellora, tanto nun contorno inmediato como afastado, en área urbana ou en espazos abertos.

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

Contribución da materia á adquisición das competencias básicas.

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

Forman parte da competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico o conxunto de aspectos que interveñen nas interaccións motoras que se realizan en diferentes contornos e que xeran a capacidade de afrontar e superar múltiples retos motores, tanto na aula como na vida cotiá. O noso corpo é o vínculo de relación co contorno e coas persoas que nos rodean. A saúde como referencia fundamental maniféstase a través de respostas motoras variables que se corresponden coa existencia de continuos axustes corporais adaptados ás condicións do contorno.

Por outra banda, a educación física ten que adaptarse ao medio onde se desenvolven programas e contidos. É necesario axustar as propostas de actividades ao que o contorno social e cultural demanda. O ensino está inserido nunha comunidade determinada, con certas particularidades socioculturais ou xeográficas, que deben ser un punto de partida para a construción dunha adecuada competencia motora e dunha educación física consecuente.

A educación física suscita tamén, en canto a esta competencia, a realización de actividades físico-deportivas no medio natural, así como o coñecemento de materiais, técnicas e criterios específicos previos a calquera tipo de actuación fóra do espazo-aula, de forma que se garanta a seguridade e unha secuencia axeitada das capacidades que se deben desenvolver nos diferentes contornos. A todo iso engádese a promoción dunha utilización responsable do medio natural, sexa en espazos abertos ou urbanos.

Desde o punto de vista da educación física a competencia social e cidadá incorpora a capacidade de establecer dinámicas persoais e grupais a través do propio corpo, en situacións de cooperación e de oposición, preservando e fomentando os valores deportivos máis esenciais, que comportan a posta en práctica dun proxecto en común e a aceptación de regras e normas establecidas polo grupo na práctica de xogos ou deportes, así como o respecto aos materiais, ao contorno e ás persoas participantes. As habilidades asociadas á interacción con outras compañeiras e compañeiros implican, xa que logo, a integración de diferentes saberes (sociais e deportivos) que permiten establecer relacións construtivas e facilitan a integración do alumnado na sociedade e/ou no grupo.

O deporte é o resultado dun proceso histórico e cultural. Os códigos, interpretacións e significados que xerou esta evolución poden ser moi diverxentes entre

si. Por iso, propónse unha educación física que ten en conta o espazo social en que se desenvolve e que ten como norte formar un alumnado activo, capaz de analizar con espírito crítico o conxunto de espectáculos, manifestacións, valores e actitudes que xiran arredor do deporte e da súa actualidade, seleccionando a información recibida e procesándoa, obtendo conclusións a partir da realización de análises persoais e achegándoo a unha cultura deportiva na cal o deporte estea ao servizo do ser humano e no que palabras como satisfacción, autonomía, confianza, esforzo, axuda ou traballo en equipo sexan un referente que se vaia seguir. Por iso, a práctica e a organización de actividades deportivas colectivas propóñense cun carácter aberto, de pacto, e exige a aceptación das diferenzas e limitacións das persoas participantes e a asunción por parte de cada integrante das súas propias responsabilidades.

Esta competencia tamén relaciona o dereito que toda a cidadanía ten á saúde coa promoción da actividade física no período escolar. A inactividade física é un problema importante de saúde pública. A visión dunha mocidade sedentaria, observadora deportiva e afastada da práctica motora, con índices crecentes de obesidade e problemas de saúde realmente alarmantes establece como prioridade social a educación para a prevención de comportamentos de risco e a promoción da actividade física como base de cultivo de hábitos saudables.

A educación física promove de forma singular a consecución da autonomía e iniciativa persoal das alumnas e dos alumnos. As bases da identidade persoal edifícanse a partir de dous dos aspectos reguladores do ser humano, o corpo e o movemento. A forma de interaccionar con outras persoas e co medio realízase a partir da diferenciada motricidade de cada quen. É aí, na disposición persoal para a acción, onde se afirma a súa base identitaria.

O ensino das diferentes propostas motoras, dos xogos e deportes, das actividades no medio natural ou do desenvolvemento da condición física e a expresión corporal oríentanse cara á formación dun ser autónomo capaz de anticipar, percibir, decidir, relacionar, executar e reflexionar sobre as súas actuacións e de transferir o traballo na aula a outros espazos persoais de recreación e tempo libre.

Estas propostas, que fomentan a autonomía e a iniciativa persoal, oríentanse en educación física, basicamente, desde tres campos: desde a forma de producirse a interacción entre o profesorado e o alumnado, desde a metodoloxía de traballo na aula e desde as exixencias e os retos da propia actividade.

A interacción na aula fai referencia ao clima existente, á cooperación e participación das alumnas e dos alumnos nas propostas que se desenvolven na aula e fóra dela. Neste espectro inclúense formulacións de autoxestión ou coxestión das propias sesións de educación física ou da organización de propostas comple-

mentarias como xornadas deportivas, eventos singulares ou programacións específicas.

As metodoloxías seleccionadas condicionan o nivel de autonomía do alumnado. A metodoloxía debe ser utilizada en función da actividade e das características das persoas destinatarias. Con todo as propostas máis creativas, máis autónomas, máis individualizadas, máis exploratorias, promoven unha formación máis individualizada e desenvolven unha maior capacidade de iniciativa persoal.

Doutra banda, as exigencias e os retos das tarefas con certa dificultade técnica ou enfrontarse á mellora do propio nivel de condición física, implican situacións en que o alumnado debe manifestar autosuperación, perseveranza e actitude positiva; responsabilidade e honestidade na aplicación das regras e capacidade de aceptación dos diferentes niveis de condición física e de execución motriz dentro do grupo.

A educación física contribúe á competencia cultural e artística en dous planos diferentes. O primeiro plano vén definido polo enriquecemento cultural que supón para o alumnado a práctica e o coñecemento das actividades físicas e deportivas. O segundo plano vén determinado pola observación da actividade física e deportiva como unha forma artística, como elemento plástico.

No primeiro caso, esta competencia supón apreciar, comprender e valorar as manifestacións culturais da motricidade humana, tales como os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas ou a danza, e consideralos como parte do patrimonio cultural dos pobos, algo que é necesario coñecer e preservar. Contribúese a adquirir esta competencia facilitando o acceso do alumnado á historia literaria e visual da educación física, ao coñecemento dos seus momentos máis singulares e a unha reflexión e valoración crítica sobre a súa transcendencia no contexto cultural en que teñen/tiveron lugar.

Noutro sentido, esta materia está comprometida coa adquisición dunha actitude aberta e respectuosa ante o fenómeno deportivo como espectáculo e ante as manifestacións lúdicas, deportivas e de expresión corporal propias doutras culturas, propoñendo fomentar unha visión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias á dignidade humana que nel se producen.

A educación física ten un carácter creativo ao que se contribúe mediante a exploración e utilización das posibilidades e recursos expresivos do corpo e o movemento. Desenvólvese esta competencia ensinando a ver e a percibir os aspectos estéticos que poden existir dentro dun acto motor, especialmente na observación das grandes competicións e encontros deportivos. Elasticidade, expresividade, harmonía, plasticidade, son palabras asignables a diversas especialidades e momentos deportivos. A súa aplicación farase a través do desenvolvemento das habilidades perceptivas e da experimentación sensorial, especialmente a través da realización de propostas rítmico-expresivas, indivi-

duais ou grupais e da visualización de actividades deportivas ou de expresión corporal de alto nivel.

Aprender a resolver problemas motores de forma autónoma, aplicar os coñecementos á resolución de novas situacións, é un dos grandes obxectivos da educación física. Aprender a aprender en educación física tamén implica desenvolver habilidades para o traballo en equipo en diferentes actividades deportivas e expresivas colectivas e a adquisición de aprendizaxes técnicas, estratéxicas e tácticas que sexan xeneralizables para varias actividades deportivas.

Esta competencia está vinculada directamente co desenvolvemento da autonomía e da iniciativa persoal na aula. A forma en que se realiza a interacción nela e as metodoloxías de traballo empregadas no desenvolvemento das sesións van condicionar o desenvolvemento desta competencia. A educación física axuda á consecución da competencia para aprender a aprender ao ofrecer recursos para a planificación de determinadas actividades físicas a partir dun proceso de experimentación. Unha educación física e deportiva sobre a base de situacións-problema, discusións polémicas, obradoiros, debates... pode contribuír a que o alumnado sexa capaz de regular a súa propia aprendizaxe da actividade física e á vez estruturar e organizar a práctica no seu tempo libre. Para iso deberán realizarse actividades que, polo seu contido, propicien a resolución de problemas, organizar situacións en que se revelen contradicións, buscar solucións posibles ante as actividades cooperativas ou de competición, individuais ou grupais presentados, e xulgar o proceso e o seu resultado final.

A educación física é unha encrucillada de diversas linguaxes. Algunhas sonlle propias e outras son compartidas. A adquisición da competencia en comunicación lingüística prodúcese en educación física de dúas formas diferentes. A primeira, do mesmo xeito que no resto das materias, ofrecendo unha variedade de intercambios comunicativos e enriquecendo a capacidade comunicativa a través das expresións e o vocabulario específico que achega.

Ademais a comunicación, como factor básico da linguaxe, está unida á área de educación física polo uso do corpo como medio para expresar todo tipo de accións ou sensacións. Co corpo transmítense ademáns, afectos, estados de ánimos, posturas, sinais... que configuran as bases da linguaxe corporal. escoitar, expoñer e dialogar estarían moi empobrecidos sen a significatividade que o corpo lles dá a estes conceptos. A comunicación xestual, a utilización de ritmos e danzas, a respiración e, en xeral, as técnicas de dominio corporal, inicialmente traballadas en primaria, e que convén continuar.

A contribución da educación física á adquisición da competencia matemática é de carácter secundario e prodúcese a través do desenvolvemento de diversos contidos específicos da educación física e a partir doutros de carácter transversal. O cuantitativo no espacial, no temporal, nas distancias e traxectorias, está

reflectido en moi diversos momentos e actos. O control do tempo, a toma de pulsacións, o ritmo en función da distancia, a regulación de esforzos, a ocupación espacial, son formas que se manexan habitualmente en educación física, ben polo coñecemento regulamentario, ben polas exixencias da propia práctica.

Obxectivos.

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferenzas de xénero, culturais, sociais e de habilidade.

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

10. Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.

Contidos.

Primeiro curso.

Bloque 1. Condición física e saúde.

* O quecemento e o seu significado na práctica da actividade física.

* Execución de xogos e exercicios apropiados para o quecemento.

* Valoración do quecemento como hábito saudable ao comezo dunha actividade física.

* Realización de actividades de baixa intensidade na finalización da actividade física.

* Condición física. Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde.

* Acondicionamento físico a través do desenvolvemento das capacidades físicas relacionadas coa saúde.

* Realización de xogos para a mellora da condición física.

* Exercitación de posicións corporais axeitadas na práctica de actividades físicas e en situacións da vida cotiá.

* Fortalecemento da musculatura de sostén mediante a realización de exercicios de mobilidade articular, de fortalecemento muscular e de relaxación.

* Atención á hixiene corporal logo da práctica de actividade física.

Bloque 2. Xogos e deportes.

* O deporte como fenómeno social e cultural.

* Execución de habilidades motrices vinculadas a accións deportivas.

* Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.

* Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual.

* As fases do xogo nos deportes colectivos: concepto e obxectivos.

* Realización de xogos e actividades en que prevailezan aspectos comúns dos deportes colectivos.

* Realización de tarefas xogadas e actividades cooperativas. Desafíos físicos cooperativos.

* Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.

* Aceptación do propio nivel de execución e disposición cara á súa mellora.

* Valoración das actividades deportivas como unha forma de mellorar a saúde.

* Respecto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practicados.

Bloque 3. Expresión corporal.

* O corpo expresivo: postura, xesto e movemento. Aplicación da conciencia corporal nas actividades expresivas.

* Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer unha dinámica positiva do grupo.

* Combinación de distintos ritmos e manexo de diversos obxectos na realización de actividades expresivas.

* Realización de danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.

* Disposición favorable á desinhibición nas actividades de expresión corporal.

Bloque 4. Actividades no medio natural.

* As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: rubir, transportar, remar, montar en bicicleta...

* Adquisición de técnicas básicas no medio natural: iniciación á cabullería básica e montaxe de tendas de campaña. A súa aplicación en diferentes contextos.

* Realización de itinerarios de curto percorrido, preferentemente no medio natural, con recoñecemento de sinais de rastrexo.

* Adquisición de nocións básicas sobre seguridade, coñecemento de materiais e vestimenta necesaria.

* Desfrute con construcións de madeira e/ou corda e con outras actividades de recreación propias do medio natural.

* Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.

Criterios de avaliación.

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

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

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

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

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

Con este criterio preténdese comprobar se o alumnado se esforza para mellorar os niveis das capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde. Para a avaliación deberase ter en conta, sobre todo, a mellora respecto dos seus propios niveis iniciais nas capa-

cidades de resistencia aeróbica, forza, resistencia e flexibilidade, e non só o resultado obtido.

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

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

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

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

6. Resolver desafíos físicos de forma cooperativa.

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

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

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

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

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

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

Búscase comprobar se o alumnado é quen de identificar o significado dos sinais necesarios para completar o percorrido e, a partir da súa lectura, seguilas para realizalo na orde establecida e o máis rápido posible.

Tamén se valorará neste criterio a capacidade para resolver pequenos problemas técnicos asociados aos contidos traballados e a actitude para desenvolverse respectuosamente co contorno físico e social en que se desenvolva a actividade.

Segundo curso.

Bloque 1. Condición física e saúde.

- * Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico.

- * Realización de xogos e exercicios aplicados ao quecemento. Recompilación destes.

- * Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade.

- * Control da intensidade do esforzo: toma da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade.

- * Acondicionamento físico xeral con especial incidencia na resistencia aeróbica e na flexibilidade.

- * Realización de actividades e xogos para a mellora da condición física.

- * Recoñecemento e valoración da relación existente entre unha boa condición física e a mellora das condicións de saúde.

- * Recoñecemento e valoración da importancia da adopción dunha postura correcta en actividades cotiás.

- * Realización de actividades con implementos.

- * Relación entre hidratación e práctica de actividade física.

- * Coñecemento das técnicas de respiración e a súa adecuación a situacións cotiás.

- * Valoración de hábitos saudables como descansar axeitadamente e realizar actividade física. Toma de conciencia sobre os efectos que teñen para a saúde determinados hábitos como o consumo de tabaco, alcohol e estupefacientes.

Bloque 2. Xogos e deportes.

- * Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.

- * Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual diferente ao realizado no curso anterior.

- * Os deportes de competición entre dúas persoas como fenómeno social e cultural.

- * Realización de xogos e actividades con elementos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes de competición entre dúas persoas.

- * Realización de tarefas xogadas e de actividades cooperativas. Novos desafíos físicos cooperativos.

- * Respecto e aceptación das normas dos deportes de competición entre dúas persoas e das establecidas polo grupo.

- * Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.

- * Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo.

- * Autocontrol ante as situacións de contacto físico que se dan nos xogos e no deporte.

- * Cooperación nas funcións atribuídas dentro dun labor de equipo para a consecución de obxectivos comúns.

- * Tolerancia e deportividade por riba da procura desmedida dos resultados.

Bloque 3. Expresión corporal.

- * A linguaxe corporal e a comunicación non verbal.

- * Os xestos e as posturas. Experimentación de actividades encamiñadas ao dominio, ao control corporal e á comunicación coas outras persoas.

- * Control da respiración e da relaxación nas actividades expresivas.

- * Realización de improvisacións colectivas e individuais como medio de comunicación espontánea.

- * Realización de danzas do mundo de carácter colectivo. Contextualización básica.

- * Aceptación das diferenzas individuais e respecto ante a execución das tarefas por parte doutras persoas.

Bloque 4. Actividades no medio natural.

- * O sendeirismo: descrición, tipos de carreiro, material e vestimenta necesaria.

- * Realización de percorridos preferentemente no medio natural.

- * As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: nadar, esquiar, rubir, remar...

- * Adquisición de técnicas básicas no medio natural: aplicación da cabullería básica en diferentes contextos.

- * Respecto do ambiente e valoración deste como lugar rico en recursos para a realización de actividades recreativas. Experimentación con construcións de madeira e/ou corda e con outras actividades de recreación propias do medio natural.

- * Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. Toma de conciencia dos usos adecuados en ambos os contornos.

- * Procura de información previa sobre o espazo natural en que se van desenvolver propostas fóra do centro.

Criterios de avaliación.

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

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

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

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

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

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

4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia e deportividade tanto cando se adopta o papel de participante como o de espectador ou espectadora na práctica dun deporte colectivo.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Terceiro curso.

Bloque 1. Condición física e saúde.

* O quecemento. Efectos. Pautas para a súa elaboración.

* Elaboración e posta en práctica de quecementos, logo da análise da actividade física que se vai realizar.

* Vinculación das capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde, cos aparellos e sistemas do corpo humano.

* Acondicionamento das capacidades relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia xeral, mediante a posta en práctica de sistemas e métodos de adestramento.

* Recoñecemento do efecto positivo que a práctica de actividade física produce no organismo.

* Adopción de posturas correctas nas actividades físicas e deportivas realizadas.

* Control da intensidade do esforzo: coñecemento da frecuencia cardíaca máxima e de repouso. Tempo de recuperación.

* Alimentación e actividade física: equilibrio entre a inxesta e o gasto calórico.

* Valoración da alimentación como factor decisivo na saúde persoal.

* Execución de métodos de relaxación como medio para liberar tensións.

Bloque 2. Xogos e deportes.

* As fases do xogo nos deportes colectivos: organización do ataque e da defensa.

* Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo diferente ao realizado no curso anterior.

* Participación activa nas actividades e xogos e no deporte colectivo escollido.

* Práctica de actividades e xogos para a progresión nun deporte individual.

* Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.

* Tolerancia e deportividade na práctica deportiva e na consecución de resultados.

* Asunción da responsabilidade individual nunha actividade colectiva, como condición indispensable para a consecución dun obxectivo común.

Bloque 3. Expresión corporal.

* Bailes e danzas: realización de danzas colectivas, históricas e do mundo. Aspectos culturais en relación á expresión corporal.

* Realización de movementos corporais globais e segmentarios cunha base rítmica, combinando as variables de espazo, tempo e intensidade, destacando o seu valor expresivo.

* Execución de ritmos con práctica individual, por parellas ou colectiva.

* Predisposición para realizar os bailes e danzas con calquera compañeiro e compañeira.

* Disposición favorable á desinhibición na exteriorización de sentimentos e emocións.

Bloque 4. Actividades no medio natural.

* As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: rapelar, esquiar, rubir, remar...

* Normas de seguridade para a realización de percorridos de orientación no medio urbano e natural.

* Realización de percorridos de orientación, a partir do uso de elementos básicos de orientación natural e da utilización de mapas.

* Recoñecemento das actividades na natureza como actividades para a mellora da condición física e a recreación.

* Aplicación da cabullería a construcións e montaxes básicas características das actividades no medio natural.

* Aceptación das normas de seguridade e protección na realización de actividades de orientación e no paso de construcións e montaxes de madeira e/ou corda, propias do medio natural.

Criterios de avaliación.

1. Relacionar as actividades físicas cos efectos que producen nos diferentes aparellos e sistemas do corpo humano, especialmente con aqueles que son máis relevantes para a saúde.

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

2. Incrementar os niveis de resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia a partir do nivel inicial, participando na selección das actividades e exercicios en función dos métodos de adestramento propios de cada capacidade.

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

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

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

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

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

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

Preténdese comprobar se o alumnado é quen de reflexionar sobre a importancia de manter un equili-

brio diario entre a inxesta e o gasto calórico. Así mesmo, deberá ser consciente dos riscos para a saúde e as enfermidades que derivan dos desequilibrios que se poidan producir cunha actuación incorrecta, que segue, a miúdo, ditames da moda.

6. Resolver situacións de xogo reducido dun ou varios deportes colectivos, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos.

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

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

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

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

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

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

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

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

Preténdese comprobar a capacidade do alumnado para completar unha actividade na cal se deberá orientar coa axuda dun mapa e/ou outros métodos de orientación. Neste criterio tamén se valorará a capacidade para resolver pequenos problemas técnicos asociados aos contidos traballados, como o atender as medidas de seguridade en relación coa roupa e calzado axeitado, a hidratación, o uso de mapas, etc. Cada

centro elixirá o espazo para realizar a actividade en función das súas instalacións e o seu contorno, priorizando o feito de levar a cabo esta actividade nun contorno natural.

Cuarto curso.

Bloque 1. Condición física e saúde.

* Realización e práctica de quecementos autónomos, logo de análise da actividade física que se vai a realizar.

* O quecemento como medio de prevención de lesións.

* Sistemas e métodos de adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia.

* Efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade e de forza resistencia sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.

* Aplicación dos métodos de adestramento da resistencia aeróbica, da flexibilidade e de forza resistencia.

* Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo dunha das capacidades físicas relacionadas coa saúde.

* Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a melloralas.

* Relaxación e respiración. Aplicación de técnicas e métodos de relaxación de forma autónoma.

* Valoración dos métodos de relaxación para aliviar tensións da vida cotiá.

* Valoración dos efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, consumir estupefacientes...) teñen sobre a condición física e sobre a saúde e adopción dunha actitude de rexeitamento ante estes.

* Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. Protocolos básicos de primeiros auxilios.

Bloque 2. Xogos e deportes.

* Realización de xogos e deportes individuais, de competición entre dúas persoas e colectivos de lecer e recreación.

* Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes.

* Coñecemento e práctica de xogos e deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.

* Planificación e organización de campionatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.

* Valoración dos xogos e deportes como actividades físicas de lecer e tempo libre.

* Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.

Bloque 3. Expresión corporal.

* Adquisición de directrices para o deseño de composicións coreográficas.

* Creación de composicións coreográficas colectivas con apoio dunha estrutura musical incluíndo os diferentes elementos: espazo, tempo e intensidade.

* Participación e achega ao traballo en grupo nas actividades rítmicas.

* Disposición favorable á desinhibición na presentación individual ou colectiva de exposicións orais e rítmicas en público.

Bloque 4. Actividades no medio natural.

* Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.

* Participación na organización de actividades no medio natural de baixo impacto ambiental, no medio terrestre ou acuático. Procura e procesamento da información. Presentación de proxectos a compañeiras e compañeiros.

* Habilidades de manipulación dos elementos naturais (refuxio, vivac...).

* Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, preferentemente desenvolvidas no medio natural (escalada, rapel, paso de travesías, carreiras de orientación...).

* Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, desenvolvidas no medio natural (remo, vela, traíñas, montañismo...).

* Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.

Criterios de avaliación.

1. Planificar e poñer en práctica quecementos autónomos respectando pautas básicas para a súa elaboración e atendendo as características da actividade física que se realizará.

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

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

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

que comporta o déficit de actividade física diaria para a saúde e a calidade de vida.

3. Deseñar e levar a cabo un plan de traballo dunha capacidade física relacionada coa saúde, incrementando o propio nivel inicial, a partir do coñecemento de sistemas e métodos de adestramento.

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

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

Pretende valorar, sen esquecer outros aspectos, a capacidade de toma de decisións necesaria para a resolución de situacións de xogo.

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

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

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

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

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

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

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

Con este criterio preténdese coñecer a capacidade de colaboración na organización de situacións deportivas competitivas, ademais de participar activamente nelas. Nestes encontros, autoxestionados polo propio

alumnado, valorarase en canto á organización, aspectos como a iniciativa, a previsión e a anticipación ante posibles desaxustes; en canto á práctica, aspectos como a participación activa, a colaboración cos membros dun mesmo equipo e o respecto polas normas e polas persoas opoñentes.

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

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

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

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

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

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

Latín. Cuarto curso.

Introdución.

A materia de latín, presente no currículo de cuarto curso da educación secundaria obrigatoria, supón un achegamento específico á lingua e á cultura de Roma e, consecuentemente, ao mundo antigo. O seu estudo ofrécese a partir de contidos lingüísticos e culturais, complementarios entre si e unidos polo seu carácter de achegas substanciais do que se coñece como herdanza clásica.

Todas as linguas da Europa occidental incrementaron os seus recursos expresivos, en todas as épocas, mesmo na actualidade, coa adopción de palabras de orixe latina. Esa calidade de achega e continuidade na

sociedade actual debe guiar a súa presentación e dar sentido ao seu estudo.

A adquisición de capacidades básicas e o logro dos obxectivos da etapa deberán estar no horizonte dos dous obxectivos primordiais que persegue esta materia: iniciar un estudo básico da lingua que é nexa e está na orixe do amplo grupo das linguas romances e coñecer os aspectos máis relevantes da sociedade e da cultura romanas para poder relacionalos cos do mundo actual. O primeiro obxectivo axuda a mellorar o coñecemento e uso das propias linguas como instrumento primordial de aprendizaxe e comunicación; o segundo achega unha interpretación máis ponderada da sociedade actual.

A lingua latina é unha das máis importante achegas do mundo clásico á civilización occidental, polo que é razoable que os contidos propiamente lingüísticos ocupen un espazo moi considerable e substancial da materia. Por evolución ou por influencia léxica o latín está presente nas linguas que utilizamos ou nas que son obxecto de aprendizaxe para as alumnas e os alumnos.

O estudo do sistema da lingua latina como modelo de lingua flexiva permite, a través da comparación, unha reflexión profunda sobre os elementos formais e os mecanismos sintácticos das linguas de uso do alumnado. O coñecemento, sequera básico, do latín fai posible entender as linguas de orixe romance como o resultado concreto dunha evolución, e apreciar en que medida a súa estrutura e o seu léxico están en débeda coa lingua da que proceden. Pola súa banda, a práctica da tradución constitúe unha experiencia de investigación que utiliza a lóxica do pensamento, favorece a memoria e potencia os hábitos de disciplina no estudo, co que se razoa mellor e se aprende a aprender. Neste sentido, parece recomendable seguir un método natural en que as regras morfosintácticas se deduzan da práctica da lectura e da tradución e no cal a súa aprendizaxe sistemática constitúa unha segunda fase.

O estudo da historia e evolución da lingua latina e da formación das palabras dota o alumnado dos coñecementos necesarios para entender a evolución lingüística, determinar os procesos de cambio fonético e semántico e ilustrar os procedementos que actúan na formación do léxico, ao mesmo tempo que enriquece o seu vocabulario. O alumnado, ao falar calquera lingua románica, debe ter conciencia de estar mantendo vivos moitos séculos de civilización mediterránea co latín como nexa unificador.

Ademais, a materia aborda o coñecemento do marco xeográfico e histórico e dos aspectos máis relevantes da sociedade romana e clásica en xeral, desde a que se transmitiron modos de vida, institucións e creacións literarias, técnicas e artísticas que están na base da configuración e do progreso de Europa. Ese coñecemento supón un referente necesario no que rastrexar os antecedentes históricos da organización social ou a delimitación dos dereitos das persoas. A cultura que modelou o noso presente e impregna boa parte dos