

Departamento de Educación Física
Enseñanza Secundaria Obligatoria
Bacharelato

I.E.S. SÁNCHEZ CANTÓN CURSO 2010/11

INDICE

1. INFORMACIÓN XERAL	4
2. OBXECTIVOS XERAIS DA ESO	7
3. COMPETENCIAS BÁSICAS	8
4. OBXECTIVOS DE 1º DA ESO	11
CONTIDOS	12
CRITERIOS DE AVALIACION	14
TEMPORALIZACION	16
MINIMOS ESIXIBLES	16
ATENCION Á DIVERSIDADE	17
5. OBXECTIVOS DE 2º DA ESO	17
CONTIDOS	18
CRITERIOS DE AVALIACION	19
TEMPORALIZACION	20
MINIMOS ESIXIBLES	21
ATENCION Á DIVERSIDADE	21
6. OBXECTIVOS DE 3º DA ESO	22
CONTIDOS	22
CRITERIOS DE AVALIACION	24
TEMPORALIZACION	26
MINIMOS ESIXIBLES	26
ATENCION Á DIVERSIDADE	27
7. OBXECTIVOS DE 4º DA ESO	28
CONTIDOS	29
CRITERIOS DE AVALIACION	31
TEMPORALIZACION	32
MINIMOS ESIXIBLES	32
PROCEDEMENTOS DA EVALUACION	33
ATENCION Á DIVERSIDADE	34
8. CRITERIOS DE CALIFICACION DA ESO	

9. OBXECTIVOS DO BACHARELATO	36
CONTIDOS	36
CRITERIOS DE AVALIACION	37
TEMPORALIZACION	38
MINIMOS ESIXIBLES	38
PROCEDEMENTOS DE AVALIACION	38
ATENCION Á DIVERSIDADE	39
10. CRITERIOS DE CALIFICACION DO BACHARELATO	39
11. METODOLOXIA XERAL	40
12. INSTRUMENTOS DE AVALIACION	41
13. RECUPERACION DE PENDENTES	41
14. ATENCION ALUMNADO CON N. ED. ESPECIAIS	42
15. XENERALIDADES DA ATENCION Á DIVERSIDADE	42
16. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES	44
17. NORMAS XERAIS SOBRE Á CONDUCTA NA AULA	44
18. PLAN LECTOR E TRATAMENTO DAS TIC	45
18. PUBLICIDADE DA PROGRAMACION E INF. Ó ALUMNADO	45
19. PROCEDEMENTOS PARA AVALIAR A PROGRAMACION	46
20. SINATURAS DO PROFESORADO	47
21. APARTADOS ENGADIDOS Á PROGRAMACIÓN	49

1. INFORMACIÓN XERAL:

Esta programación de aula está deseñada para o I.E.S Sánchez Cantón de Pontevedra.

No noso centro impártense actualmente:

- 1º y 2º ciclo de Ensinanza Secundaria Obrigatoria.
- Bacharelato.
- Ciclo Superior en Animación de Actividades Físicas e deportivas.
- Ciclo de Grado Medio de Fútbol
- Ciclo de Grado Medio de Balonman

As programacións dos distintas materias dos Ciclos TSAAFD e Técnicos Deportivos, son entregadas polo profesorado que imparte docencia en cada materia e ciclo.

O Departamento de Ed. Física está composto durante o presente curso escolar por:

1. Rafael Sánchez-Agustino Rodríguez
2. Xoán Xosé Rey Durán
3. Eladio Otero López., vicedirector do IES Sánchez Cantón
4. Gabriel Carral Pérez, xefe de estudos da extensión do CGTD
5. Domingo Antonio Rey Sorribas, xefe de estudos do IES Sánchez Cantón
6. Francisco Manuel Pérez Carral, xefe de departamento
7. Julia Rey Dovalo
8. Carlos Besada Rico
9. Roberto Faya Cerqueiro
10. Jesus López Rodríguez.
11. Antonio Villamor Pérez
12. Emilio Pintos Soto

Reunión de departamento Ed. Física:

- A hora de reunión semanal será os os Luns de 18.30 – 19.20 H. Redactaremos al menos unha acta mensual coa relación de acordos, xestións e actividades realizadas nas sesións de reunión realizadas en cada mes.

Horarios:

O Departamento de Educación Física imparte 190 horas lectivas este ano.

- 1º ciclo: 8 horas (4 grupos) 2 horas por grupo

- 2º ciclo: 16 horas (8 grupos) 2 horas por grupo.
- Bacharelato: 10 horas (5 grupos) 2 horas por grupo.
- Ciclo Superior en Animación de Actividades Físicas e deportivas cunha duración de 2.000 horas
 - o Primer curso: 36 horas.
 - o Segundo curso: 36 horas (das que 33 son impartidas por este departamento didáctico)

- Ciclo Medio de Fútbol cunha duración de 1.020 horas
 - o Primer curso: 17 horas semanales
 - o Segundo curso:18 horas semanales
- Ciclo Medio de Balonman cunha duración de 430 horas
 - o Primer curso:16 horas semanales
 - o Segundo curso:19 horas semanales

Instalacións do departamento: As nosas instalacións son:

- Pavillón polideportivo de dimensións: 42 X 25 m.
- Almacén 1 anexo ó pavillón
- Almacén 2 anexo ó pavillón.
- Vestiarios masculinos e femininos anexos ó pavillon
- Dúas pistas exteriores polideportiva de dimensións 20 X 40 m.
- Departamento nº 2: despacho con ordenador, impresora e conexión a internet.

Instalacións deportivas externas utilizadas para impartir parte dos ciclos:

Para impartir o Ciclo de TSAAFD:

- Piscina cuberta municipal Servicioc de Campolongo.
- Piscina climatizada do Centro Galego de Tecnificación Deportiva
- Pista de atletismo do Centro Galego de Tecnificación Deportiva

Para impartir o Ciclo de T.D. De Fútbol e Balonman:

- Campo de herba sintética “A XUNQUEIRA II”
- Pavillón polideportivo do CGTD
- Ximnasio multiusos do CGTD

Aulas de ciclos:

TSAAFD:

- Aula S1, asignada ó 1º curso. Dotada de cañón proxeutor, televisión e lector DVD e video.
- Aula S2, asignada ó 2º curso. Dotada de cañón proxeutor, pantalla de proxección automatizada, televisión, lector dvd e video.

C. T. Deportivo de Fútbol e Balonman:

- Aula1, dotada de ordenador, cañón proxeutor e pantalla de proxección e conexión a internet.
- Aula de audiovisuales: dotada de pizarra dixital, cañón proxeutor e ordenador.
- Estas aulas atópanse no CGTD de Pontevedra.

Instalacións, entidades, enclaves e recursos próximos ó noso centro:

Instalacións Municipais próximas:

- Piscina Cuberta Municipal Servicioc de Campolongo, Instalacións do Centro Galego de Tecnificación Deportiva e Instalacións do Instituto Municipal de Deportes

Planos de deporte de orientación practicables pola súa proximidade:

Plano de sprint da cidade de Pontevedra , Illa das esculturas na xunqueira e Lagoa de Castiñeiras e Pastoriza entre os máis próximos.

Material deportivo do departamento:

Trala última actualización do inventario presentada en xuño polo departamento de ED. Física, no sucesivo no que se refire ós niveis de ESO / Bacharalato /TSAAFD e Ciclos de Técnicos Deportivos en Fútbol e Balonmano, se procederá do seguinte xeito:

Cada profesor ou grupo de profesores responsable/s dunha materia ou nivel educativo, presentará/n:

- O inventario actualizado do material que utiliza no desenvolvemento da sua/s materia/s ó comezo e o término das actividades lectivas, facendo constar as altas e as baixas de material que se produciran.
- Entregara/n á xefatura de departamento un presuposto conforme ás normas da secretaría do centro, facendo constar o material que estime necesario adquirir para o correcto desenvolvemento da súa materia.

Libros de texto:

Non foi fixado ningún libro de texto para o presente curso escolar. Aínda que o departamento esta estudiando diversos textos de cara a escoller o mais axeitado.

Material de uso individual para o alumnado: ESO /Bach / Ciclos

Indumentaria deportiva: pantalón curto e camisetas lisas, e sudadeira ou chándal..

- O Calzado deportivo debe estar convenientemente atado, debe ser traído nunha bolsa e volto a cambiar ó remate da clase por outro calzado e calcetíns limpos. Constituirá unha falta de material o realizar a clase con calzados mal atados, frouxos ou co calcetín no empeine.

- O alumno/a traerá unha camiseta e calcetíns de reposto, toalla, útiles de aseo e roupa de cambio.

Fixamos como aspecto importante que o alumnado cambie o calzado ó comezo e final da clase, calcetíns e camiseta, pois estes aspectos son asumibles para o noso control.

- Promoveremos que o alumnado se duche tamén, aínda que entendemos que isto non será tan sinxelo de controlar por razóns evidentes. En todo caso se valorará positivamente como una conducta hixiénica dos alumnos.

- Para as sesións de natación o alumnado traerá a maiores: bañador, gorro de baño, chanclas e gafas de natación.

- Raqueta de bádminton e 2 volantes homologados pola FEB.

- A asistencia sen o material axeitado dará lugar a unha falta de material (FM no parte actitudinal) e se esta falta é reiterativa suporá unha avaliación negativa.

2. OBXECTIVOS XERAIS DO ENSINO SECUNDARIO OBLIGATORIO.

[Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia. \(DOG 13-07-07\)](#)

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

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

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

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.

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.

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

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

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.

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.

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

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

3. Contribución da materia de Educación Física ao logro das competencias básicas.

No marco da proposta realizada pola Unión Europea, identificáronse oito competencias básicas:

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática.
3. Competencia no coñecemento e na interacción co mundo físico.
4. Tratamento da información e competencia dixital.
5. Competencia social e cidadá.
6. Competencia cultural e artística.
7. Competencia para aprender a aprender.
8. Autonomía e iniciativa persoal.

A materia de Educación Física contribúe:

De xeito directo e claro á consecución de 3 competencias básicas:

- Competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico (3)
- Competencia social e cidadá (5)
- Competencia cultural e artística (6)

De forma xenérica contribúe a outras tres:

- Competencia en comunicación lingüística (1),
- Competencia para aprender a aprender (7)
- Competencia para a autonomía e iniciativa persoal (8).

En menor medida, pero con posibilidades específicas de traballar certos aspectos, estarían as dous últimas:

- Competencia en tratamento da información e competencia dixital (4).
- Competencia matemática (2)

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 consecuenta.

A educación física suscita tamén, en canto a esta competencia, a realización de actividades físicodeportivas 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 engádesse 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. E 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 oriéntanse 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, oriéntanse 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 complementarias 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 exixencias 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, proponendo 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, individuais 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 compartidos. 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.

4. PRIMEIRO CURSO.

OBXECTIVOS:

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

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

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.

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.

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

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

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.

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.

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

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

4.1. CONTIDOS.

Bloque 1. Condición física e saúde.

- * O quecemento e o seu significado na práctica da actividade física.
- * Execución de xogos e exercicios apropiados para o quecemento.
- * Valoración do quecemento como hábito saudable ao comezo dunha actividade física.
- * Realización de actividades de baixa intensidade na finalización da actividade física.
- * Condición física. Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde.
- * Acondicionamento físico a través do desenvolvemento das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- * Realización de xogos para a mellora da condición física.
- * Exercitación de posicións corporais axeitadas na práctica de actividades físicas e en situacións da vida cotiá.
- * Fortalecemento da musculatura de sostén mediante a realización de exercicios de mobilidade articular, de fortalecemento muscular e de relaxación.
- * Atención á hixiene corporal logo da práctica de actividade física.

Bloque 2. Xogos e deportes.

- * O deporte como fenómeno social e cultural.

- * Execución de habilidades motrices vinculadas a accións deportivas.
- * Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
- * Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual.
- * As fases do xogo nos deportes colectivos: concepto e obxectivos.
- * Realización de xogos e actividades en que prevalezan aspectos comúns dos deportes colectivos.
- * Realización de tarefas xogadas e actividades cooperativas. Desafíos físicos cooperativos.
- * Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- * Aceptación do propio nivel de execución e disposición cara á súa mellora.
- * Valoración das actividades deportivas como unha forma de mellorar a saúde.
- * Respetto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practicados.

Bloque 3. Expresión corporal.

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

Bloque 4. Actividades no medio natural.

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

4.2 CRITERIOS DE AVALIACIÓN.

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

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

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

Mediante este criterio preténdese comprobar a progresión das capacidades coordinativas nas habilidades específicas dun deporte individual. Ademais, observa-rase 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.

4.3 TEMPORALIZACIÓN DOS CONTIDOS EN UNIDADES DIDÁCTICAS

PRIMEIRO CURSO:

1ª Avaliacion

U.D. 1 Quecemento: 5

U.D. 2 Condición física: 21(2 de ev. Inicial y 3 de ev. Final)

2ª Avaliacion

U.D. 3 Atletismo: 12

U.D. 4 Xogos predeportivos colectivos: 12

3ª Avaliacion

U.D. 5 Xogos tradicionais (aros guía, xogos de corda e petanca): 3

U.D. 6 Danzas do mundo (Bojarca, Enas Mythos, Sabila se bela loza,Chapeloise): 4 (1 de ev.)

U.D. 7 Xogos de expresión : 5

U.D. 8 Sendeirismo de pequeno e largo percorrido, marcacións...8

4.4 MINIMOS ESIXIBLES

Uso da vestimenta e calzado deportivo así como un correcto aseo persoal.

Participación positiva por parte do alumno buscando a cooperación do grupo

Aceptación das normas e a valoración do xogo limpo.

Realizar tarefas de quecemento e coñecer a metodoloxía deste

Relacionar cada capacidade física cos xogos e actividades realizados na clase

Realización dos tests de condición física

Mellorar os resultados dos tests da avaliación inicial en relación consigo mesmo e obter valores normais en relación co grupo . (Estes valores se decidirán en reunión cos profesores implicados dos diferentes cursos trala avaliación inicial)

Valorar os beneficios da actividade física na saúde

Realizar as habilidades específicas de cada actividade predeportiva

Aplicar estas habilidades nas situacións reais de práctica e xogo
Utilizar técnicas propias e en colaboración co grupo de manifestacións expresivas
Mostrar en todo momento actitudes de tolerancia, cooperación e deportividade
Participar nas actividades físico-deportivas unha actitude de superación
Asimilar os contidos teóricos impartidos nas diferentes avaliacións
Presentación adecuada e obrigatoria dos diferentes traballos de busca de información como parte do plan lector e utilización das novas tecnoloxías de acordo cos diferentes contidos.

4.5 ATENCIÓN A DIVERSIDADE

- Os alumnos/as con asma, diabetes, problemas de columna ou problemas cardíacos realizarán actividades adaptadas ás súas posibilidades motrices. Os exercicios que non podan realizar no plano práctico, serán realizados a través de traballos teórico-prácticos en relación coa actividade que non poden realizar.
- En función deste aspecto, é indispensable que traian tamén material deportivo para poder evolucionar por la instalación.

Traballos para os alumnos lesionados: realización de traballos sobre aspectos relacionados coa condición física, a saúde e os sistemas de entreno.

Traballos sobre Atletismo e as súas diferentes modalidades, xogos populares, danzas tradicionais, expresión corporal e ó sendeirismo.

5. SEGUNDO CURSO.

OBJECTIVOS

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

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

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.

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.

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

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

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.

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.

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

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

5. 1. CONTIDOS.

Bloque 1: Condición física e saúde.

- Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico.
- Realización de xogos e exercicios aplicados ao quecemento. Recompilación destes.
- Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade.
- Control da intensidade do esforzo: toma da F.C. e cálculo da zona da zctividade.
- Acondicionamento físico xeral con especial incidencia na resistencia aeróbica e flexibilidade.
- Realización de actividades e xogos para a mellora da condición física.
- 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 do tabaco, alcohol e estupefacientes.

Bloque 2: Xogos e deportes

- Práctica de actividades e xogos para os aprendizaxes 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 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 e 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 carreira, material e vestimenta necesaria.
- Realización de percorridos preferentemente no medio natural.
- As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, mar e aire. 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 contornos.
- Procura de información previa sobre o espazo natural en que se van desenvolver propostas fora do centro.

5.2.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 de F.C., 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 as 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 de espectador/a 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 as normas, a quen arbitre, ás compañeiras /os e ás persoas pertencentes ao equipo contrario, así como a aceptación do resultado. Cando actúe como espectador/a 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.

Preténdese 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 autoevaluación 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.

5.3 TEMPORALIZACION DAS UNIDADES DIDACTICAS DE SEGUNDO :

1ª Avaliacion

U.D. 1 Quecemento xeral e específico: 8

U.D. 2 Condición física.:18 (2 de ev.in. y 3 de ev. Final)

2ª Avaliacion

U.D. 3 Badminton : 12

U.D. 4 Baloncesto: 12

3ª Avaliacion

U.D. 5 Xogos tradicionais (ringo, bolos e pelouros): 3

U.D. 6 Danzas do mundo: a moto, Gavote, Hanter Dro, Tsadik Katamar): 3

U.D. 7 Xogos de expresión: 5

U.D. 8 Orientación (mapas sinxelos):9

5.4 MINIMOS ESIXIBLES

- Uso da vestimenta e calzado deportivo así como un correcto aseo persoal.
- Participacion positiva por parte do alumno buscando a cooperacion do grupo
- Aceptacion das normas, regulamentos e a valoracion do xogo limpo.
- Realizar tarefas de quecemento xeral e específico e coñecer a metodoloxia destes
- Realizacion dunha ficha do control da FC
- Realizacion dos tests de condicion física
- Mellorar os resultados dos tests da avaliacion inicial en relacion consigo mesmo e obter valores normais en relacion co grupo de referencia . (Estes valores se decidiran en reunion cos profesores implicados dos diferentes cursos trala avaliacion inicial)
- Valorar os beneficios da actividade física na saude
- Realizar as habilidades específicas de cada actividade deportiva con implemento e de equipo
- Aplicar estas habilidades nas situacions reais de práctica e xogo
- Utilizar técnicas propias e en colaboracion co grupo de manifestacións expresivas
- Realizacion e presentacion das actividades propias de orientacion
- Mostrar en todo momento actitudes de tolerancia, cooperación e deportividade
- Participar nas actividades físico-deportivas cunha actitude de superación
- Asimilar os contidos teóricos impartidos nas diferentes avaliacións
- Presentacion adecuada e obrigatoria dos diferentes traballos de búsqueda de informacion como parte do **plan lector** e **utilizacion das TICs** dacordo cos diferentes contidos.

5.5 ATENCIÓN A DIVERSIDADE

- Os alumnos/as con asma, diabetes, problemas de columna ou problemas cardíacos realizarán actividades adaptadas ás súas posibilidades motrices. Os exercicios que non podan realizar no

plano práctico, serán realizados a través de traballos teórico-prácticos en relación coa actividade que non poden realizar.

- En función deste aspecto, é obrigatorio que traian tamén material deportivo para poder evolucionar por la instalación.

Traballos para os alumnos: lesionados:

- realización de traballos sobre aspectos relacionados coa condición física, a saúde e os sistemas de entrenamiento.
- Traballos sobre Badminton, baloncesto, xogos populares, danzas tradicionais e deporte de orientación

6. TERCER CURSO ESO.

OBXECTIVOS

1.1- Realizar tarefas de mellora da condición física facendo un tratamento discriminado de cada capacidade, prestando especial atención as de resistencia e flexibilidade e incrementar estas capacidades.

1.2.- Elaborar e poñer en práctica de forma autónoma quecementos xerais e específicos.

1.3.- Coñecer e valorar os efectos beneficiosos que a práctica regular de actividade física ten para a saúde física e psíquica e tamén os riscos, contraindicacións, precaucións e medidas hixiénicas.

1.4.- Valorar positivamente os cambios orgánicos producidos polo traballo de resistencia aeróbica e flexibilidade en beneficio da saúde e a calidade de vida.

1.5.- Coñecer e practicar modalidades deportivas individuais (atletismo), colectivas e de adversario (bádminton), aplicando los fundamentos regulamentarios técnicos e tácticos

1.6.- Adquirir as técnicas básicas das diferentes modalidades do atletismo.

1.7. Practicar actividades encamiñadas a aprendizaxe dos elementos técnicos básicos e tácticos de Bádminton

1.8.- Utilizar as actividades de ritmo e expresión nas que se combinan distintos elementos (espacio, tempo, intensidade), a nivel individual e colectivo (acrosport) como medio de comunicación corporal.

1.9.- Coñecer e utilizar técnicas básicas de relaxación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensións.

1.10.- Realizar actividades físico-deportivas no medio natural (sendeirismo, orientación e acampada) que contribuían a súa conservación y mellora.

1.11.- Fomentar actitudes de reflexión e crítica fronte ao fenómeno sociocultural do deporte.

1.12.- Desenrolar actitudes de autoesixencia e superación na práctica de actividades físico-deportivas.

1.13.- Adoptar una actitude crítica ante as prácticas que teñen efectos negativos para la saúde individual e colectiva.

1.14. Desenrolar os aspectos de relación cos demais a través do deporte (bádminton e atletismo) fomentando actitudes de tolerancia, cooperación e deportividade.

1.7.- Asumir la existencia de diferentes niveles de destreza sen que sexa causa de discriminación, comprendendo la función integradora de las actividades físicas.

6.1. CONTIDOS.

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, así como a súa repercusión na determinación do 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 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 mapas .
- * Recoñecemento das actividades na natureza como actividades para a mellora da condición física e como medio de recreación.
- * Aplicación da cabullería de xeito utilitario, así como na 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.

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

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

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

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

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

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

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

9. Realizar bailes por parellas ou en grupo con calquera membro da clase e 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.

6.3. TEMPORALIZACION DAS UNIDADES DE TERCEIRO CURSO

1ª Avaliacion

U.D 1 O Quecemento: 4

U.D 2 A Condición física :19 (2 de ev.in. y 3 de ev. Final)

U.D 3 A Relaxación e respiración: 3

2ª Avaliacion

U.D 4 Aprendemos a patinar: 12

U.D. 5 Iniciación aos deportes de stick : Floorball (Unihockey): 12

3ª Avaliacion

U.D. 6 Xogos populares (a Chave, Diobolo):3

U.D.7 Danzas do mundo : Pravo Horo, Pont du Rhone, O Regadinho, Khassapikos e xogos de dramatización: 4

U.D.8 Aerobic:5

U.D. 9 Iniciación os bailes de salón (merengue): 4

U.D. 10 Orientación: 5

6.4. MINIMOS ESIXIBLES

- Uso da vestimenta e calzado deportivo así como un correcto aseo persoal.
- Participacion positiva por parte do alumno buscando a cooperacion do grupo

- Aceptación das normas e valoración do xogo limpo.
- Se avaliará a través da elaboración por parte dos alumnos, de un traballo sobre o quecemento xeral, que se porá en práctica ao longo do trimestre, no inicio das sesións de condición física.
- Avaliación da condición física mediante tests de condición física e observación sistemática do traballo en clase por parte dos alumnos.
- Control do pulso / recuperación tras unha fase de carreira submáxima
- Control de máxima duración en carreira.

Fichas e traballos de tipo teórico:

- Ficha de control da evolución do pulso en repouso durante o curso.
- Ficha de seguimento das actividades aeróbicas: control del pulso inicial, intermedio e final.
- Cálculo do % de intensidade de entrenamiento sobre a fórmula da frecuencia cardíaca máxima; $220 - \text{edad}$.
- Realizaremos un exame teórico con preguntas referentes ós apuntes e bibliografía das unidades didácticas
- Valoraremos o grao de respeto polo traballo de respiración e relaxación e a capacidade de relaxación do alumno-
- Realización dun circuito de habilidade dos aspectos técnicos realizados na u.d.de patinaxe
- Realización dun circuito de habilidade dos aspectos técnicos do Unihockey
- Realización dun cuestionario sobre os apuntes e as explicacións dadas nas sesións prácticas sobre os aspectos técnicos e o cuidado e mantemento dos patins
- Realización dos pasos basicos de baixo impacto de aerobic.
- Cuestionario no que se identifiquen os pasos básicos do aerobic, e os aspectos básicos dunha coreografía de aerobic, así como, as partes dunha sesión de aerobic.
- Realizar un recorrido no plano do centro dun balizado de 10 balizas, no que alomenos sea capaz de marcar no orden axeitado 8 balizas no tempo asignado para elo.
- Cuestionario con preguntas referentes ós apuntes e bibliografía de orientación e senderismo.
- Participación de forma activa na realización de actividades de senderismo e orientación.

6.5 ATENCIÓN A DIVERSIDADE

- Os alumnos/as con asma, diabetes, problemas de columna ou problemas cardíacos realizarán actividades adaptadas ás súas posibilidades motrices. Os exercicios que non podan realizar no plano práctico, serán realizados a través de traballos teórico-prácticos en relación coa actividade que non poden realizar.

- En función deste aspecto, e indispensable que traian tamén material deportivo para poder evolucionar por la instalación.

Traballos para os alumnos lesionados:

- Realización de traballos sobre aspectos relacionados coa condición física, a saúde e os sistemas de entrenamiento.
- Recopilación de pasos de aerobic de baixo e alto impacto.
- Traballos sobre patinaxe e Unihoc, xogos populares e bailes de salon

7. CUARTO CURSO.

OBXECTIVOS

1.1. Coñecer e realizar quecementos específicos autónomamente en función das diferentes actividades e coma medio de prevención de lesións.

1.2. Coñecer os efectos beneficiosos, ricos e contraindicacións do traballo das capacidades físicas así como os beneficios da hixiene, a actitude postural e a nutrición na saúde individual e colectiva.

1.3. Ser capaz de avaliar e planificar un traballo de acondicionamento físico de tódalas capacidades, tendo en conta os principios que rixen o proceso de entrenamiento deportivo.

1.4. Realizar exercicio físico de forma correcta atendendo á postura como factor preventivo e terapéutico de diversas patoloxías,

1.5. Realizar actividades de aprendizaxe e de perfeccionamento de ó menos un deporte colectivo e outro individual.

1.6. Coñecer os fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios básicos dos deportes practicados.

1.7. Participar nos deportes practicados de forma autónoma e cun nivel de execución aceptable.

1.8. Planificar e practicar o traballo dos deportes aprendidos dentro e fora do horario escolar.

1.9. Aceptar o noso nivel de execución e o dos outros compañeiros e ser críticos ante desigualdades de todo tipo.

1.10. Realizar prácticas de relaxación e respiración como medio para evitar desequilibrios psicofísicos.

1.11. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural, cuidando do seu mantemento e mellora.

1.12. Coñecer e practicar habilidades expresivas con base rítmica.

1.13. Ser respectuosos e cooperar cos nosos compañeiros no logro de obxectivos comúns e individuais.

1.14. Respetar e coidar o material e instalacións de E.F.

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

7.1. CONTIDOS.

1. Condición física e saúde.

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

- Capacidades físicas relacionadas coa saúde: forza, resistencia muscular e velocidade. Conceptos, tipos de exercicios e formas nas que se manifestan estas capacidades.

- Acondicionamento da forza-resistencia mediante a práctica de exercicios localizados e en parellas. Elaboración dun repertorio de exercicios de forza.

- A postura corporal nas actividades cotiás. Análise dos malos hábitos e a súa corrección.

- Efectos do traballo de forza, resistencia muscular e velocidade sobre o estado de saúde.

- Elaboración e posta en práctica dun plan de traballo da resistencia aeróbica e da flexibilidade.

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

2.2. Habilidades específicas.

2.2.1. Habilidades deportivas.

- Realización de actividades encamiñadas á aprendizaxe e perfeccionamento dun deporte colectivo e doutro individual.

-Planificación de propostas de actividades aplicables ós deportes que se están practicando, levándoas á práctica de forma autónoma.

-Práctica de actividades deportivas individuais e colectivas de ocio e recreación.

-Planificación e organización de campionatos deportivos.

-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.

22.2. No medio natural.

-Aspectos xerais que hai que considerar na organización de actividades no medio natural.

-Perfeccionamento e profundización de técnicas de orientación. Localización de controis seguindo a simboloxía internacional.

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

-Planificación e realización de actividades no medio natural: cicloturismo, excursións, travesías, exploracións, itinerarios e rutas ecolóxicas e culturais...

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

2.2.3. Ritmo e expresión.

-Prácticas de actividades rítmicas cunha base musical.

-Directrices que hai que seguir para a elaboración de deseños coreográficos.

-Creación dunha composición coreográfica colectiva con apoio dunha estrutura musical incluíndo os diferentes elementos: espacio, tempo e intensidade.

-Introducción ós métodos de relaxación: Jacobson, Schultz, tai-chi...

-Participación e contribución ó traballo en grupo.

2.3. Actitudes, valores e normas.

-Toma de conciencia da importancia de evitar actitudes posturais inadecuadas.

-Cooperación e aceptación das funcións atribuídas dentro dun labor de equipo.

-Actitude responsable da mellora da propia condición física.

-Valoración da disposición desinteresada na participación e organización de actividades como esencia dun espírito olímpico.

-Valoración obxectiva dos elementos técnicos, tácticos e plásticos do deporte, independentemente da persoa e/ou equipo que o realice.

-Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas sobre o medio en que se realizan.

7.2. CRITERIOS DE AVALIACIÓN.

* Realizar quecementos xerais e específicos adecuados ás actividades físicas que practica, de forma autónoma.

* Incrementa-las capacidades físicas de resistencia, flexibilidade, forza, resistencia muscular e velocidade respecto a si mesmo e ó contorno de referencia e tendo en conta, sobre todo, a súa superación persoal.

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

* Analiza-los efectos duradeiros, que son beneficiosos para a saúde, do traballo de forza e velocidade.

* Comportarse respectuosamente co medio natural, planificar e utiliza-las técnicas adecuadas no desenvolvemento de actividades físicas na natureza.

* Coordina-las accións propias coas do equipo, participando no deporte seleccionado de forma cooperativa.

* Practicar deportes colectivos, de ocio e recreación, aplicando as regras, a técnica, e elaborar estratexias de ataque e defensa.

- * Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia, propios do contorno do centro.
- * Participar de forma activa na realización de actividades físico-deportivas mostrando unha actitude de tolerancia e deportividade, tanto no papel de participante coma no de espectador.
- * Aceptar as diferencias de habilidade, sen que sexan obxecto de discriminación, por razóns de sexo, raza, capacidade física, etc.
- * Utilizar técnicas de relaxación para recobra-lo equilibrio psico-físico e como preparación para o desenvolvemento doutras actividades.
- * Realizar, mediante a aplicación de técnicas básicas, producións artísticas sinxelas, cooperando cos compañeiros e dándolles un matiz expresivo.
- * Resolver supostos prácticos sobre as lesións que se poden producir na vida cotiá, na práctica de actividades físicas e no deporte, aplicando unhas primeiras atencións e protocolos básicos de actuación.

7.3. TEMPORALIZACION DAS UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 4º ESO.

1ª Avaliación

U.D 1 O Quecemento específico: 4

U.D 2 A Condición física: 17 (2 de ev. In. y 3 de ev. Final)

U.D 3 Os primeiros auxilios aplicados:5

2ª Avaliación

U.D 4 Xockey sala: 10

U.D 5 Rugby sala:10

U.D 6 Ximnasia acrobática: 4

3ª Avaliación

U.D.7 Nos iniciamos nos bailes de salón (vals inglés e cha cha chá): 7

U.D.8 A coreografía de aerobic: 6

U.D. 9 A orientación e senderismo. Elaboración de mapas: 5

U.D. 10 Xogos populares : xogo da Rá, carrilanas...3

7.4. MINIMOS ESIXIBLES

- Uso da vestimenta e calzado deportivo así como un correcto aseo persoal.
- Participación positiva por parte do alumno buscando a cooperación do grupo
- Aceptación das normas e a valoración do xogo limpo.
- Se avaliará a través da elaboración por parte dos alumnos, de un traballo sobre o quecemento específico, que se porá en práctica ao longo do trimestre, no inicio das sesións de condición física.
- Diseñar e levar a cabo un plan de traballo dunha capacidade física relacionada coa saúde, incrementando o propio nivel inicial, a partir do coñecemento de sistemas e métodos de adestramento.
- Realización das técnicas de primeiros auxilios
- Avaliación da condición física mediante tests de condición física e observación sistemática do traballo en clase por parte dos alumnos.
- Control do pulso / recuperación tras unha fase de carreira submáxima
- Control de máxima duración en carreira.
- Superación do exame teórico con preguntas referentes ós apuntes e bibliografía das unidades didácticas
- Realización dun circuíto de habilidade dos aspectos técnicos realizados na u.d.de xoquei sala, rugby sala e ximnasia acrobática
- Realización dos pasos básicos de baixo impacto de aerobio, vals inglés e cha-cha-chá
- Realizar as actividades de orientación e a elaboración dos mapas
- Cuestionario con preguntas referentes ós apuntes e bibliografía de orientación e sendeirismo.
- Participación de forma activa na realización de actividades de xogos tradicionais

7.5. PROCEDIMIENTOS DE AVALIACIÓN.

- Realizaremos exames teóricos con preguntas referentes ós apuntes e bibliografía das unidades didácticas
- Execución dunha coreografía de acrosport na que se convinen a lo menos 4 figuras de parellas nas que alomenos una teña unha dificultade media.

- Realización dun cuestionario sobre os apuntes e as explicacións dadas nas sesións prácticas sobre os aspectos técnicos e de seguridade básicos do acrosport
- Elaboración e execución dunha coreografía aerobio de alomenos 2 frases musicais con 4 pasos diferentes de baixo impacto.
- Cuestionario con preguntas referentes ós apuntes e bibliografía de orientación e senderismo.
- Participación de forma activa na realización de actividades de senderismo e orientación.
- Mostrar unha actitude de respecto na realización de bailes de salón

7.6. ATENCIÓN Á DIVERSIDADE:

- Os alumnos/as con asma, diabetes, problemas de columna ou problemas cardíacos realizarán actividades adaptadas ás súas posibilidades motrices. Os exercicios que non poidan realizar no plano práctico, serán realizados a través de traballos teórico-prácticos en relación coa actividade que non poden realizar. En función deste aspecto, e indispensable que traian tamén material deportivo para poder evolucionar por la instalación.

Traballos para os alumnos lesionados:

- Realización de traballos sobre aspectos relacionados coa condición física, a saúde e os sistemas de entrenamiento.
- Recopilación de pasos de aerobio de baixo e alto impacto.
- Elaboración dunha coreografía de aerobio.

8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DA ESO

A calificación será numérica conforme á lexislación vixente:

INSUFICIENTE: 0,1,2,3,4;

SUFICIENTE: 5; BEN: 6; NOTABLE: 7,8; SOBRESAINTE: 9,10.

Os criterios de calificación acordados polo departamento son:

- **20% conceptos:** Probas teóricas (orais ou escritas), traballos... que se realizarán en cada avaliación.
- **55% procedementos:** Probas prácticas (procedementos cuantitativos e cualitativos). Tests de habilidade motriz y de habilidade deportiva.
- **25% actitudes:** Observación directa, continua e individualizada del alumno/a sobre aspectos tales como: asistencia, participación, solidaridade no xogo, tolerancia, ríspeto por los compañeiros/as, disposición favorable o aprendizaxe, interés, entrega, etc.

Aspectos a ter en conta: Posto que se trata de una avaliación continua, para evaluar a nota da terceira avaliación, se realizará unha media coas calificacións das avaliacións anteriores e a calificación da terceira avaliación, podendo incluír na segunda avaliación aspectos relacionados coa primeira para os alumnos cunha calificación negativa nesta, e tamén na terceira aspectos da segunda o a primeira para os mesmos casos. Así, a nota da terceira avaliación se obtendrá coa media das tres avaliacións do curso, constituíndo a nota final do proceso de ensinanza e aprendizaxe.

Para poder facer a media dos tres apartados o alumno/a deberá acadar a lo menos un 4 en cada un deles.

As faltas de asistencia: Dado que o carácter desta área e eminentemente práctico , convén ter en conta as seguintes consideracións:

- As faltas de asistencia sen xustificar, supondrá ter unha valoración negativa no apartado actitudinal da materia.
- O alumno/a deberá xustificar as faltas con algún dos seguintes documentos oficiais, segundo o caso: **parte médico, o do Instituto debidamente firmado polos pais o tutores ou o que estableza o regulamento interno do centro para estes casos.**
- A no participación nas clases por non traer a indumentaria adecuada, sen unha causa que lo xustifique, se considerará negativamente a todos los efectos.
- Os retrasos, sen unha causa que lo xustifique, se considerarán negativamente a tódolos efectos.
- Os lesionados/as que non podan realizar lo exercicios físicos terán que asistir á clase e realizar unha ficha na que se incluían os contenidos desenrolados na mesma, o calquera outra actividade que o profesor/a estime conveniente (labores de arbitraje, etc).

9. PROGRAMACIÓN DO BACHARELATO

OBXECTIVOS

- * Planificar actividades físicas e deportivas que lle permitan satisfacer as súas necesidades de crecemento e lle sirvan como recurso para ocupar o seu tempo libre.
- * Avaliar o seu nivel de condición física e elaborar e poñer en práctica un programa de actividade física e saúde, incrementando as capacidades físicas implicadas.
- * Participar en actividades deportivas (convencionais e recreativas), cooperando cos compañeiros e valorando os aspectos de relación que aquelas supoñen.
- * Diseñar e realizar actividades físico-deportivas no medio natural que contribúan á súa conservación e mellora.
- * Utilizar e valorar técnicas de relaxación como medio de coñecemento persoal e como recurso para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida diaria.
- * Adoptar unha actitude crítica ante as prácticas que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva.
- * Diseñar e practicar, en pequenos grupos, coreografías cunha base musical como medio de comunicación e expresión creativa.

9.1. CONTIDOS.

2.1. Condición física e saúde.

- Realización de probas de avaliación da condición física favorable.
- Coñecemento dos beneficios e riscos da actividade física nos diferentes niveis de esixencia: esporádica, mantemento, alto rendemento...
- Práctica de sistemas e exercicios para o desenvolvemento das capacidades físicas: sistemas de desenvolvemento da resistencia, da forza e da flexibilidade.

-Planificación do traballo das capacidades físicas relacionadas coa saúde. Principios e factores que se considerarán.

-Elaboración e posta en práctica, de forma autónoma, dun programa persoal de actividade física e saúde, atendendo á frecuencia, intensidade, tempo e tipo de actividade.

-Coñecemento e valoración dos hábitos e prácticas sociais que prexudican a saúde: sedentarismo, consumo de sustancias tóxicas (drogas, alcoholismo, tabaquismo, anabolizantes, dieta, etc.).

2.2. Habilidades deportivas.

-Perfeccionamento dos fundamentos técnicos e principios tácticos dun deporte practicado na etapa anterior.

-Aprendizaxe das técnicas básicas e coñecemento das regras do xogo dun deporte recreativo colectivo.

-Práctica de técnicas específicas de actividades de pala e/ou raqueta.

-Perfeccionamento e profundización de actividades de recreo no medio natural: cicloturismo, rutas ecolóxicas e culturais.

-Planificación e organización de actividades especializadas (montañismo, cross de orientación, deportes de neve, deportes de remo, vela, etc.).

-Análise das saídas profesionais relacionadas coa actividade física

2.3. Ritmo e expresión.

-O ritmo. Efectos sobre a actividade física.

-Manifestacións rítmicas. Orixe e evolución histórica.

-Práctica de movementos danzados.

-Exploración e utilización do espazo e do tempo como elemento de expresión e comunicación.

-Realización de actividades físicas, utilizando a música como fondo e/ou axuda rítmica.

-Elaboración e representación dunha composición individual ou colectiva.

2.4. Actitudes, valores e normas.

-Actitude crítica, coñecemento e valoración de hábitos e prácticas sociais que prexudican a saúde: sedentarismo, drogas, alcoholismo, tabaquismo, anabolizantes, dieta, etc.

-Valoración da incidencia da práctica habitual dun deporte na saúde e nas relacións sociais.

-Valoración da expresión e comunicación a través do corpo e do movemento.

-Aceptación da responsabilidade e/ou mellora da condición física.

-Interese por coñecer e realizar formas de ocupa-lo tempo de lecer noutros ambientes diferentes ós habituais.

9.2. CRITERIOS DE AVALIACIÓN.

* Mellora-las capacidades físicas relacionadas coa saúde, achegándose ós valores normais do medio de referencia, tendo en conta as características individuais.

* Realizar de forma autónoma un programa de actividade física e saúde, utilizando as variables de frecuencia, intensidade, tempo e tipo de actividade.

* Diseñar e organizar actividades de carácter físico-recreativas para o emprego do tempo libre, utilizando os recursos dispoñibles no centro educativo e no medio natural.

* Perfecciona-las técnicas específicas das actividades no medio natural e organizar actividades nel.

* Perfecciona-las habilidades específicas do deporte seleccionado e mostrar un dominio técnico e táctico en situacións reais de práctica.

*Elaborar composicións corporais tendo en conta os elementos técnicos das manifestacións de ritmo e expresión, cooperar cos compañeiros e transmitir

unha mensaxe ós demais.

*Utilizar de forma autónoma algunha das técnicas de relaxación aprendidas, tomando conciencia dos beneficios que reporta para a mellora da saúde.

9.3. UNIDADES DIDÁCTICAS PARA BACHARELATO E TEMPORALIZACIÓN

1ª Avaliacion

U.D 1 A Condición física elaboración dun programa: 24 sesiónes

2ª Avaliacion

U.D 2 O voleibol, un xogo de equipo: 12 sesiónes

U.D 4 Intercrosse: 12 sesiónes

3ª Avaliacion

U.D 3 Os bailes de salón, vals vienés e pasodoble: 10

U.D.5 Os xogos populares: 3 sesiónes

U.D. 6 O senderismo:4

U.D. 7 Os xogos malabares: 3 sesiónes

9.4. MINIMOS ESIXIBLES

- Presentacion e execucion do plan individual de entramento logo da avaliacion inicial
- Realización dun circuío de habilidade dos aspectos técnicos realizados na u.d.de voleibol e o Intercrosse
- Realización dos pasos básicos do vals vienes e pasodoble
- Realizacion dos xogos populares
- Realizacion das actividades na natureza

- Realización dos xogos malabares

9.5. PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN.

- Elaborar un entrenamiento para o acondicionamento físico xeral e específico das distintas cualidades físicas.
- Facer uso dos elementos técnico tácticos adecuados a unha situación de xogo en voleibol e Intercrosse.
- Realizar cuestionarios sobre as regras elementais do voleibol e Intercrosse
- Coñecer os aspectos técnico-tácticos elementais do voleibol e Intercrosse
- Coñecer os aspectos técnicos das figuras do vals vienés e pasodoble
- Elaborar una coreografía cos pasos básicos do vals e do pasodoble

BACHARELATO BILINGÜE

Os alumnos que cursan o bacharelato bilingüe seguen a mesma programación que os outros alumnos do Centro, coa diferenza de que parte da materia se lle impartirá en Francés tentando de que os alumnos cheguen a acadar as 4 competencias lingüísticas básicas, a saber:

Comprensión oral: para conseguir adquirir estas competencias, intentarase que a comunicación oral do profesor cara aos alumnos sexa preferentemente en Francés.

Comprensión escrita: o material de consulta e informacións que se vai dar aos alumnos por escrito vai ser sempre en lingua francesa para desenvolver comprensión escrita.

Expresión oral: fomentarse que a comunicación dos alumnos co profesor e entre eles se faga sempre en francés, para desenvolver expresión oral.

Expresión escrita: todo o material escrito elaborado polos alumnos será obrigatoriamente en lingua francesa para desenvolver expresión escrita.

9.6. ATENCIÓN A DIVERSIDADE

-Os alumnos/as con asma, diabetes, problemas de columna ou problemas cardíacos realizarán actividades adaptadas ás súas posibilidades motrices. Os exercicios que non podan realizar no plano práctico, serán realizados a través de traballos teórico-prácticos en relación coa actividade que non poden realizar.

- En función deste aspecto, e indispensable que traian tamén material deportivo para poder evolucionar por la instalación.

Elaboración de programas de acondicionamento físico para cada unha das cualidades físicas.

Realizar unha recopilación dos aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios do voleibol, Intercrosse e Bailes de salón

10. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN EN BACHARELATO

Para a avaliación, conforme á lexislación vixente, as calificacións serán:

INSUFICIENTE: 0,1,2,3,4;

SUFICIENTE: 5; BEN: 6; NOTABLE: 7,8; SOBRESAINTE: 9,10.

Os criterios de calificación propostos para os alumnos son:

20% conceptos:. Probas teóricas (orais ou escritas), traballos... que se realizarán en cada avaliación.

55% procedementos: Probas prácticas (procedementos cuantitativos e cualitativos). Tests de habilidade motriz y de habilidade deportiva.

25% actitudes: Observación directa, continua e individualizada del alumno/a sobre aspectos tales como: asistencia, participación, solidaridade no xogo, tolerancia, ríspeto por los compañeiros/as, disposición favorable o aprendizaxe, interés, entrega, etc.

Aspectos a ter en conta: Posto que se trata de una avaliación continua, para evaluar a nota da terceira avaliación, se realizará unha media coas calificacións das avaliacións anteriores e a calificación da terceira avaliación, podendo incluír na segunda avaliación aspectos relacionados coa primeira para os alumnos cunha calificación negativa nesta, e tamén na terceira aspectos da segunda o a primeira para os mesmos casos. Así, a nota da terceira avaliación se obtendrá coa media das tres avaliacións do curso, constituíndo a nota final do proceso de ensinanza e aprendizaxe.

Para poder facer a media dos tres apartados o alumno/a deberá acadar a lo menos un 4 en cada un deles.

As faltas de asistencia: Dado que o carácter desta área e eminentemente práctico , convén ter en conta as seguintes consideracións:

- As faltas de asistencia sen xustificar levarán consigo unha valoración negativa no apartado actitudinal da materia.
- O alumno/a deberá xustificar as faltas con algún dos seguintes documentos oficiais, segundo o caso: **parte médico, o do Instituto debidamente firmado polos pais o titores ou o que estableza o regulamento interno do centro para estes casos.**
- A no participación nas clases por non traer a indumentaria adecuada, sen unha causa que o xustifique, se considerará negativamente a todos os efectos.
- Os retrasos, sen unha causa que o xustifique, se considerarán negativamente a tódolos efectos.
- Os lesionados/as que non podan realizar lo exercicios físicos terán que asistir á clase e realizar unha ficha na que se incluírán os contidos desenrolados na mesma, ou outras actividades que o profesor/a asigne durante a sesión (labores de arbitraje, etc).

11. METODOLOXIA XERAL

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

O enfoque metodolóxico debe contribuír a afianzar á autonomía plena do alumnado para satisfacer as súas propias necesidades motoras, a facilitarlle a adquisición dos procedementos necesarios para planificar, organizar e dirixir as súas propias actividades.

Debese favorecer a competencia do alumnado para aplicar os coñecementos de forma autónoma, creativa, responsable e crítica tanto no plano persoal como no social.

As estratexias metodolóxicas que se propoñen para desenvolver os currículos desta materia son:

- Propiciar unha aprendizaxe significativa a partir dunhas experiencias previas que permita a transferencia a outras situacións posteriores.
- Impulsar as relacións entre iguais fomentando á cooperación co grupo evitando calquera tipo de discriminación.
- Fomentar á autonomía, iniciativa persoal, creatividade, responsabilidade, actitude crítica e a competencia de aprender á aprender, partindo dun estado inicial valorado e tendo en conta os condicionantes do contorno.
- Atender a diversidade seleccionando actividades con diferente grao de complexidade.
- Favorecer o desenvolvemento persoal e social.
- Fomentar a adquisición de sensibilidade e respecto polo medio natural.
- Promover a utilización das novas tecnoloxías para informarse, comunicarse e avanzar nos coñecementos propios das ciencias da actividade física e do deporte.
- Promover a aprendizaxe desenvolvendo aquelas competencias básicas que lle permitan constituírse en persoas autónomas, contribuíndo a súa capacidade de tomar decisións responsables sobre cuestións relacionadas coa actividade física e á saúde e a xestión activa do seu tempo libre.

12 . INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN A UTILIZAR POLO DEPARTAMENTO:

- Tests da condición física.
- Tests da habilidade motriz.
- Tests de coordinación segmentaria e dinámico xeneral
- Rexistro de feitos e observacións no transcurso da clase.
- Listas de control de conducta.
- Exames e traballos teóricos
- Exames orais
- Traballos e fichas de sesión de elaboración teórico práctica.
- Reflexións sobre a actividade propia ou dos demais.
- Comentarios sobre ilustración e artigos periodísticos

13. EXÁMES E ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA O ALUMNADO DE ESO CON EDUCACIÓN FÍSICA PENDENTE

O departamento establecerá a posibilidade de que o alumno poda presentar trimestralmente traballos teóricos sobre os aspectos non superados para a recuperación da asignatura, además de esta medida o alumnado con Educación Física pendente terá a posibilidade de presentarse ós exames extraordinarios que terán lugar nas dúas convocatorias oficiais nas datas que determinará a Xefatura de Estudos:

- ▶ Exames a celebrar a finais de Maio
- ▶ Exames a celebrar a principios de Setembro.

Educación para o respecto do medio ambiente:

Realizaremos unha marcha de sendeirismo aberta a 2º ciclo na que realizaremos un reportaxe fotográfico no que faremos fincapé nos contrastes paisaxísticos, basureiros e pequenas xoias da natureza que nos vaiamos atopando no traxecto elixido.

O final, ó material obtido darémoslle forma de reportaxe en imaxes que compóndremos utilizando os programas Power point e memories on tv. O traballo será exposto con motivo do día do medio ambiente e colgado na paxina web do centro.

Tamén consideramos interesante facer algunha etapa do Camiño de Santiago de especial valor natural.

14. ATENCIÓN Ó ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

El feito diferencial, e unha realidade que condiciona todo o proceso de ensinanza-aprendizaxe. Os alumnos son diferentes no seu ritmo de traballo, estilo de aprendizaxe, coñecementos previos, experiencias, etc, o que implica educar en e para a diversidade.

Nunha mesma aula van a estar xuntos alumnos que presentan dificultade para o aprendizaxe de modos moi diversos e con grandes diferencias entre eles.

Existen medidas de actuación básicas para calquera centro, como son as ADAPTACIONES DE ACCESO consistentes na eliminación de barreiras arquitectónicas.

Outras posibilidades de actuación son:

-REFORZO EDUCATIVO NA AULA: E unha medida ordinaria sen necesidade de adaptar o currículo. Se actuará sobre a secuenciación, temporalización, avaliación, actividades de ensinanza-aprendizaxe.

-ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN (superdotados): Para aqueles alumnos que xa alcanzaron os obxectivos propostos.

-ADAPTACIÓNS CURRICULARES: Son medidas extraordinarias, para aqueles alumnos que necesiten unha modificación do currículo en canto a obxectivos, contidos, criterios de avaliación para alcanzar os novos obxectivos que no necesariamente serán os correspondentes a o seu curso. Será necesaria unha avaliación psicopedagóxica e contar co visto bo da inspección.

Outro tipo de alumnado cada vez mais presente nos centros, son os alumnos estranxeiros que poden precisar de este tipo de adaptacións por diferentes motivos (idioma, cultura, costumes sociais, etc.). Neste aspecto se poden plantexar actividades que lles permitan aportar aspectos da súa cultura, como no contido de danzas do mundo, presentando danzas propias do seu país, o no contido de xogos e deportes, pódense realizar xogos e deportes propios da súa cultura.

15 TRATAMENTO DA ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Aínda que na maioría das unidades didácticas hai un apartado detallado sobre aspectos a ter en conta e atención á diversidade, recalcamos que ademais da avaliación inicial inherente a cada unidade, constantemente detectamos alumnado que non é capaz de seguir o ritmo de aprendizaxe do resto dos compañeiros pois ten un nivel de base máis baixo. Tamén atopamos escolares avantaxados que deben ser motivados na súa progresión máis rápida polas súas capacidades e experiencia.

Todo elo supón unha adaptación dos, medios e metodoloxías de ensinanza que fai todo o proceso un pouco máis complexo pero fructuoso.

▶ No caso do **alumnado lesionado temporalmente** a opción será a realización de traballos teórico-prácticos de búsqueda de información, realización de fichas de traballo e de sesión.

▶ No caso do **alumnado con lesións crónicas** a opción será unha adaptación curricular contemplando o bagaxe motriz dispoñible e as opcións de traballo co alumnado. Neste caso a nosa opción será tamén reclamar os desdobres necesarios para un traballo serio co alumnado para poder acadar uns niveis óptimos de traballo específico con el. Ata o de agora os desdobres para traballar con este alumno nunca foron concedidos.

▶ No caso do **alumnado con asma, diabetes, problemas de columna ou problemas cardíacos** realizarán actividades adaptadas ás súas posibilidades motrices. Os exercicios que non podan realizar no plano práctico, serán realizados a través dun traballo en relación coa proba non realizada.

▶ Os alumnos con dificultades de aprendizaxe nalgunhas fases da materia se lles orientará cara unha práctica sistemática tutorizada, co deseño de plans individualizados de traballo que terán que desenrolar extraescolarmente e eventualmente nalgún recreo do que dispoñan e o soliciten ó profesorado.

▶ En tódolos casos o alumnado terá que traer o seu material e calzado deportivo para estar na instalación salvo casos moi concretos e xustificadas.

▶ Prestarase especial atención ós aspectos relacionados coa seguridade na realización das actividades, axudas e atención á execución dos compañeiros, situación e montaxe de aparatos e elementos de protección.

▶ Os alumnos con dificultades de aprendizaxe ou impedimentos físicos totais ou parciais de execución, desenvolverán labores de colaboración no desenvolvemento das sesións, axudas, anotacións, correccións, realización de fichas e debuxos sobre aspectos técnicos das actividades, realizando actividades adaptadas ás súas posibilidades motrices

▶ Traballo para alumnos lesionados: Lecturas de artigos e reflexións a cerca de temas relacionados coa saúde como: obesidade, nutrición e trastornos da mesma. (anorexia, bulimia..), e outros relacionados coa desmesura na práctica do exercicio físico (ergorexia, culturismo, ..) , doping e os excesos no entrenamiento infantil (Ximnasia deportiva..)

▶ Traballo de recompilación sobre lugares por onde discorren sendeiros PRG. na provincia de Pontevedra.

▶ Traballo de recompilación sobre actividades de danza, tanto tradicionais como de competición

16. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

COMPLEMENTARIAS (Dentro do horario escolar y de obrigado cumprimento)

1º ESO

- Sendeirismo.

3º ESO

- Carreira de Orientación.

4º ESO

- Marcha con plano de Orientacion

EXTRAESCOLARES (Fora do horario escolar e optativas)

- Semana Branca (Actividades de esquí)
- Marcha do día da bicicleta (en coordinación con outros centros de Pontevedra).
- Sendeirismo
- Maratón escolar A Xunqueira
- Ligas internas de fútbol sala.

17. NORMAS XERAIS SOBRE CONDUCTA NA AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA E A UTILIZACIÓN DO MATERIAL

- As instalacións e o material son propiedade de todos, polo tanto, todos somos responsables do seu estado e conservación.
- Un dos obxectivos xerais da etapa educativa na que nos atopamos e tamén da área de Educación Física e a Educación para a saúde. Deberemos fomentar en nosos alumnos e alumnas hábitos de hixiene e de vida saudable. Será importante sobre todo desenrolar en todos o hábito de ducharse despois das clases de Educación Física.

Para o acceso ó aula de Educación Física será necesario o uso de calzado deportivo.

- No interior da aula, vestiarios e pasillos de acceso non se poderá comer, introducir bebidas sen permiso previo, mascar chicles ou golosinas e tirar basoira de calquera tipo. Da mesma forma non se consentirá calquera comportamento que vaxa en contra das normas básicas de hixiene y civismo.
- As clases de Educación Física non poderán ser interrompidas para solicitar material o profesor, deberá esperarse o final de la mesma.
- O material prestado estará baixo a responsabilidade de la persoa que o solicite, presentando en caso necesario el depósito de D.N.I. do interesado. A perda o deterioro do material supondrá a restitución de este pola persoa o persoas responsables.
- Durante o período correspondente o tempo de lecer, só será posible a utilización do aula cando se encontre presente, durante todo ese tempo, un profesor como responsable.
- Durante as sesións de Educación Física os propios alumnos e alumnas son responsables da desaparición ou deterioro grave do material, facéndose cargo da súa reposición.
- Calquera outra eventualidade que puidera xurdir durante o presente curso e no se vise reflexada nestas normas, será resolta polo Departamento de Educación Física en coordinación, con os órganos de goberno do Centro.

18 . PLAN LECTOR E TRATAMENTO DAS TIC

Tendo en conta as dificultades do departamento para levar a cabo estas modalidades, o departamento informará os alumnos dos libros que poden consultar na biblioteca do centro e que as informacions acadadas nestes sean para cumprimentar traballos das diferentes unidades didácticas. Asemade se lles informará que algúns contidos poden ser ampliados buscando a

información a través de las nuevas tecnologías, como buscar itinerarios de senderismo localizando los puntos importantes del recorrido, para luego comprobarlo en el medio natural. Lecturas recomendadas: mitos y falsas creencias sobre la actividad deportiva, Stretching, el calentamiento una vía para la autogestión de la actividad física, el calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo.

19. PUBLICIDADE DA PROGRAMACIÓN E INFORMACIÓN Ó ALUMNADO

Os criterios de avaliación, cualificación e mínimos esixibles están no tablón exterior do departamento de Ed. Física a vista de todos os alumnos. A programación de Educación Física ten unha copia depositada no departamento para os alumnos que o desexen. Ademais estará colgada na web dinámica do centro.

20. PROCEDIMENTOS PARA AVALIAR A PROGRAMACIÓN

A través de cuestionarios, planillas de observación, análise estadístico dos datos e posta en común entre o profesorado e o alumnado cando proceda, empregaránse entre outros:

- Análise do grado de adecuación dos contidos da programación por parte do profesorado e alumnado a través de cuestionarios ó remate das actividades lectivas. Isto nos permitirá fundamentar os cambios posibles de cara ó vindeiro curso.
- Análise do grado de adecuación das metodoloxías e tecnoloxías utilizadas no proceso de ensino aprendizaxe por parte do profesorado e alumnado a través de cuestionarios ó remate das actividades lectivas. Isto nos animará na progresiva introducción das mesmas.
- Utilización dos diferentes test de rendimento dos alumnos que indican o grado que acadaron respecto aos obxectivos do curso. Servirá para determinar en que aspectos débese enfatizar a ensinanza, e servirá asemade para calificar os alumnos.

- Utilización das planillas de observación actitudinal. Servirá para determinar o grado de respecto a os compañeiros e profesor e a participación e motivación.
- Revisión dos medios e materiais utilizados para o desenvolvemento das sesións, tendo en conta o seu estado de conservación, a polivalencia do mesmo, ó índice de peligrosidade no seu uso e mantemento.
- Propostas de novas inversións en función das prioridades e necesidades, sempre relacionadas cos contidos.
- Previsions para a reposición de material básico que teñan unha degradación progresiva e nos sirva para a avaliación pedagóxica.
- Seguimento e control da secuenciación dos contidos seleccionados nas reunións de departamento.
- Análise da viabilidade práctica da programación, dificultades no seu seguimento e control e as posibles insuficiencias desta.
- Contrastar anotacións e impresións dos docentes no desenvolvemento das sesións e a metodoloxía e técnicas didácticas
- Valorar o grado de mellora do alumnado por medio de test ou probas preestablecidas de condición física, habilidades deportivas e coñecementos básicos sobre saúde e actividade física.

21. SINATURAS DO PROFESORADO

Asdo.: Francisco Pérez Carral, Xefe Dep.	Asdo.: Eladio Otero López
Asdo.: Domingo Antonio Rey Sorribas	Asdo.: Xoán Xosé Rey Durán
Asdo.: Rafael Sanchez-Agustino	Asdo.: Gabriel Carral Pérez
Asdo.: Antonio Villamor	Asdo.: Jesús López Rodríguez
Asdo.: Carlos Besada Rico	Asdo.: Emilio Pintos Soto
Asdo.: Julia Rey Dovalo	Asdo.: Roberto Faya Cerqueiro

Pontevedra, 17 de Setembro do 2010

APARTADOS ENGADIDOS Á PROGRAMACIÓN

Os seguintes apartados engádense na parte final da programación complementando ó documento inicial presentado o 17 de setembro de 2010. Estes engadidos inclúense tralos preceptivos acordos tomados polo departamento e constan nas actas de reunión de departamento.

Asdo.: Francisco M. Pérez Carral,

Pontevedra, 9 de Decembro de 2010

PROCEDEMENTOS PARA A AVALIACIÓN INICIAL NA ESO:

Nos distintos grupos de ESO realizarase unha avaliación inicial ó comezo de cada bloque teórico práctico de contidos en base á

Observación sistemática a través de escalas de valoración da habilidade motriz

Realización de test inicial de valoración da condición física ou da habilidade motriz

Realización de preguntas e test teóricos de avaliación do nivel inicial de dominio dos contidos conceptuais relacionados *cos conceptos e regulamentos relacionados con* cada bloque de contidos.

ACLARACIÓN SOBRE O PLAN DE TRABALLO PARA A SUPERACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES NA ESO:

Por acordo do Departamento de Educación Física, a avaliación de pendentes será realizada por o profesorado que imparte Educación Física ó alumnado pendente, considerando a súa marcha xeral no presente curso como aspecto positivo a ter en conta para a avaliación positiva da materia pendente.

O alumnado pendente deberá mostrar o seu dominio dos contidos mínimos establecidos para os cursos que teña pendentes, aspectos que serán avalidados por este profesorado a través das probas teórico prácticas pertinentes en cada trimestre nas datas que a xefatura de estudos fixe a través do calendario correspondente. O profesorado informará á Xefatura de Departamento e titoría de pendentes sobre a marcha desde proceso de recuperación.

O alumnado pendente disporá ademáis das convocatorias de Maio e Setembro para superar estas materias pendentes. Nestas probas de Maio e Septiembre, o alumnado que non supere o proceso de recuperación plantexado na aula, será avaliado dos contidos mínimos do curso pendente a través dunha proba teórico práctica que realizará a Xefatura de Departamento.

PROCEDEMENTO PARA A CALIFICACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES OU DA NOTA FINAL DO CURSO SE HAI ALUMNADO QUE ASISTE A PROGRAMAS DE REFORZO CON ATRIBUCIÓN HORARIA NA ESO

No caso do noso Departamento, non temos actualmente atribución horaria dentro de programas de reforzo para o alumnado na nosa materia.

En canto ó procedemento para a calificación das materias pendentes aclarar que este procedemento para o alumnado pendente de 1º, 2º, 3º, 4º ESO no que se refire ás calificacións é como sigue:

Calificacións:

INSUFICIENTE: 0,1,2,3,4;

SUFICIENTE: 5; BEN: 6; NOTABLE: 7,8; SOBRESAINTE: 9,10.

Os criterios de calificación propostos para o alumnado pendente nas probas de Maio e Setembro é::

50% conceptos: Probas teóricas (orais ou escritas), traballos en relación cos contidos do curso pendente.

50% procedementos: Probas prácticas (procedementos cuantitativos e cualitativos). Tests de habilidade motriz y de habilidade deportiva en relación co curso pendente.

Para o alumnado que realiza os plans de recuperación titorizados polo profesorado que lle imparte a materia no curso actual o sistema de calificación será :

20% conceptos: Probas teóricas (orais ou escritas), traballos... que se realizarán en cada avaliación.

55% procedementos: Probas prácticas (procedementos cuantitativos e cualitativos). Tests de habilidade motriz y de habilidade deportiva.

25% actitudes:

O alumnado terá que alcanzar un mínimo de 4 puntos en cada apartado.

PROGRAMAS ESPECÍFICOS PERSONALIZADOS PARA O ALUMNADO REPETIDOR NA ESO

O nivel de fracaso escolar na asignatura de Educación Física no noso centro foi baixo no pasado curso escolar. Realizaranse programas por niveis de práctica ou dominio das distintas especialidades deportivas de xeito que o alumnado atope un nivel de partida axeitado ó seu nivel e dominio practico inicial para progresivamente ir reubicando ó alumnado en función do nivel que vaia acadando. Os programas materializaranse en base á elección de axeitados niveis de intensidade, duración, carga, repeticións e nivel de complexidade relativos ós distintos mecanismos (perceptivo, toma de decisión e execución) que interveñen na realización das distintas tarefas motrices. Incidirase tamén na variable motivacional, aspecto que convén coidar co alumnado repetidor, facéndolle ver que as súas capacidades lle permitirán progresar no programa da materia de xeito similar ós seus compañeiros de grupo co seguemento dos plans de traballo individualizados e por niveis ós que se fan referencia..

ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO NAS MATERIAS PENDENTES NO BACHARELATO:

A xestión do alumnado pendente en bacharelato será realizada a través da aula virtual do centro e en concreto a través do curso Educación Física: pendentes, donde se detallarán as tarefas a

realizar durante o curso nos distintos trimestres e os correspondentes buzóns de envío para as distintas tarefas en relación cos contidos mínimos e criterios de avaliación para o bacharelato.

- O alumnado de 1º bacharelato pendente realizará 5 tarefas relacionadas cos contidos mínimos e criterios de calificación do 1º curso de Bacharelato. As tarefas estarán relacionadas na categoría tarefas alumnado pendente e poderán ser atoparse nos blogs: Ciclos Deporte e Deportes y Experiencias Educativas e na aula virtual do centro.
- O alumnado remitirá 1 tarefa no 1º trimestre e 2 nos restantes, sendo a entrega realizada nas datas das probas oficiais que determine a xefatura de estudos en cada trimestre.
- Para a realización das tarefas o alumnado precisará ter unha conta de correo electrónico (preferentemente gmail.) co formato: . nome.apellido1.apellido2@gmail.com. As comunicacións e peticións do alumnado pendente de bacharelato serán xestionadas a través da conta de correo: pacocarral@gmail.com.

PROCEDEMENTOS PARA ACREDITAR OS COÑECEMENTOS PREVIOS EN BACHARELATO. RELACIONADO NO ART. 3.7 DA ORDEN DE 24/06/2008 SOBRE O BACHARELATO.

No caso de Educación física, habilitaranse os recursos necesarios para que o alumnado acade os niveis mínimos de referencia que lle permitan desenvolverse de xeito adecuado no 2º curso de bacharelato. No caso da nosa materia, ésta non se imparte en 2º curso, pero algúns dos nosos alumnos poderán ter pensado acceder ós ciclos medios ou superiores ou ensinanzas de grado (diplomatura e/ou licenciatura en Educación Física) ou ensinanzas deportivas.

En relación con isto, o departamento está traballando dende hai anos no blog de aula Ciclos Deporte, e recentemente no blog Deportes y Experiencias Educativas e na aula virtual do centro, donde se están a desenvolver cursos e recursos interesantes de cara á formación nestes niveis educativos con recursos de interese para o alumnado que decida ir pola rama das ensinanzas deportivas. Estes recursos están entre outros no apartado da aula virtual: REPOSITORIO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN EN VALORES:

Dentro da presente programación de aula debemos aclarar o desenvolvemento da educación en valores de xeito integrado dentro da temática relativa ó desenvolvemento xeral dos contidos actitudinais da materia. Así, dentro do desenvolvemento regulamentario dos deportes incidimos na importancia do respecto ó contrario dentro da actividade deportiva, o respecto das normas e regulamentos de carácter interno nas actividades deportivas e regulamentos federativos como eixos conductores dunha práctica deportiva equitativa e equilibrada. Dentro dos distintos deportes e da vertiente relacionada co olimpismo estudiamos os valores relativos á búsqueda da independencia dos condicionantes políticos e económicos de desenvolvemento da actividade física e o estudio dos modelos que o deporte nos ofrece en determinados momentos (positivos e negativos), así como os valores positivos que podemos atopar en determinados momentos.

ACCIÓNS E CONTRIBUCIÓNS Ó PLAN DE CONVIVENCIA:

Dentro da programación de aula reséñanse unha serie de normas de carácter interno e específicas da nosa materia que o alumnado debe observar durante as sesións e que constitúen un complemento ó regulamento de réximen interno do centro. A regulamentación exténdese dende a necesidade dunha certa uniformidade e observancia de normas durante a sesión, facilitación da hixiene posterior ó exercicio físico e búsqueda da mellora do autoconcepto pola mellora da capacitación motriz do alumnado e mellora da interacción do alumnado a través do establecemento de relacións motrices de colaboración e participación grupal. Dende a materia velarase pola conciliación dos distintos intereses e costumes de cara a unha educación integral na que o alumnado dispoña dun marco axeitado de convivencia e colaborarase na inclusión destas normas dentro da revisión do plan de convivencia que se faga en cada curso.

MODIFICACIÓNS PROPOSTAS DA MEMORIA DO CURSO ANTERIOR:

Non atopamos mención algunha a necesidades de modificación na memoria do curso anterior, aínda que as modificacións realizadas á programación deste ano contaron coa colaboración do profesorado que impartiu docencia no curso pasado.