



PRESENTACIÓN MATERIA

MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA		CURSO	3º ESO
CURSO ACADÉMICO	2020-2021	PROFESOR	JUAN CARLOS UREÑA FERNÁNDEZ	

APRENDIZAXES IMPRESCINDIBLES NON ADQUIRIDAS DO CURSO 2019-2020. BLOQUE 1

Descrición do contido	Estándares de aprendizaxe
Expresión corporal	<p>1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vai a realizar, de forma autónoma e habitual.</p> <p>2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e compañeiras.</p> <p>2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.</p> <p>2.1.1. Utiliza técnicas corporais de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.</p> <p>3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</p>
Actividades na natureza	<p>1.2.3. Respecta ós demais dentro da labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</p> <p>1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as aportacións dos demais establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.e as normas</p> <p>3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ós marxes de</p>

	<p>mellora dos principais factores da condición física.</p> <p>3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>4.2.3. Discrimina os estímulos que debe ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración,, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</p>
--	--

CONTIDOS ACTUAIS E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE ASOCIADOS. BLOQUE 2

Descrición do contido	Estándares de aprendizaxe
UD 1 MELLORAMOS A CONDICIÓN FÍSICA	
Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.	Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.
Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida.	Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.
Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.	Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.	Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.
Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.	Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física
UD 2 ATLETISMO I	
Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.



Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas	Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas
Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural	Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos	Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.
Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.	Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.
UD 3 BÁDMINTON III	
Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.	Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.	Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.
Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.	Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.
Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.
UD 4 AERÓBIC I	
Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.	Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.
Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.	Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.
Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.	Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando

	a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.
UD 5 VOLEIBOL III	
Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.	Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.
Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.	Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.
Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.	Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.
Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.
UD 6 XOGOS POPULARES	
Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.	Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.
Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.	Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.
Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.	Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.



Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.

Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.

Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.

PROCEDEMENTO DE AVALIACIÓN CONTINUA

a. Con que temporalización se farán probas escritas?

Unha proba teórica por en cada trimestre. En primeiro ciclo de ESO poderá ser substituída por traballos monográficos ou fichas de traballos.

En caso de perda de dereito a avaliación continua realizarase un exame de toda a materia en xuño. Se fará unha proba práctica ó finalizar cada unidade didáctica

b. Como se cualificarán as probas, traballos individuais ou colectivos, traballos na libreta, observación. Ponderación, redondeo,...

A observación: para contidos de carácter actitudinal recollidos na libreta de rexistro do profesor, mediante positivos ou negativos. Neste apartado partírase cunha nota máxima (5 puntos en 1º de ESO, 4 en 2º de ESO, 3 en segundo ciclo de ESO e, 2 en 1º de Bacharelato) que irá restándose según os negativos acumulados en cada trimestre. Unha anotación na planilla de observación actitudinal, vai supor un 0.25 si é unha falta leve (faltas de puntualidade sen xustificar; non traer a roupa ou calzado adecuado, interromper as explicación do profesor ou o ritmo da clase reiteradamente, etc.); 0.5 si corresponde a unha falta grave (falta de asistencia sen xustificar, comer ou beber en clase sen permiso do profesor, non entregar a memoria de clase si está lesionado, exento de práctica ou apartado da propia clase, etc.) ou 1 punto menos si se trata de una falta moi grave (romper o material por uso indebido, faltas de respecto, agresións ós compañeiros ou ó profesor ou utilización de palabras malsoantes, etc.).

- Contidos de carácter conceptual: se avalían a través de probas escritas ou orais, traballos ou fichas de traballo que Terán, como máximo unha valoración de 1 punto en 1º ciclo de ESO, 2 no 2º ciclo e, 3 en 1º de Bacharelato.

- A parte procedimental avaliarase mediante probas prácticas en cada trimestre que sumarán un máximo de 5 puntos en tódolos cursos agás en 1º de ESO que será de 4.

As probas tanto teóricas como prácticas califícanse de 0 a 10.



c. Como se fai a media de cada unha das avaliacións? Ponderación, redondeo,...

Porcentaxes de cualificación	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
Contidos conceptuais	10%	10%	20%	20%	30%
Contidos procedimentais	40%	50%	50%	50%	50%
Contidos actitudinais	50%	40%	30%	30%	20%

Será necesario alcanzar o grao mínimo de consecución de cada tipo de contido para poder facer media. En todo caso, unha nota mínima de 3 sobre 10 en cada apartado.

d. Que aspectos se van a valorar dentro da observación do traballo de aula?

Participación activa, motivación cara a materia, colaboración con compañeiros/as, responsabilidade na utilización do material e no desenvolvemento da actividade práctica sin riscos para a saúde propia e allea, asistencia e puntualidade, vestimenta apropiada, hábitos de aseo, atención ás explicacións do profesor, respecto polos/as compañeiros/as, participación en actividades complementarias e extraescolares, colaboración na recollida e colocación do material e, calquera outro aspecto que teña que ver cun comportamento axeitado e respecto polas regras establecidas.

e. Como se recupera unha proba non superada?

En caso de necesidade de recuperación de algunha proba teórica non superada, se introducirán preguntas de dita proba na proba seguinte; si a proba non superada é práctica, o alumno poderá repetila ó largo da avaliación seguinte nun horario determinado entre profesor e alumno.

f. Como se recupera unha avaliación non superada?

En caso de non superar unha avaliación, o carácter continuo da materia, permite a súa recuperación nas posteriores avaliación, aínda que en ningún caso se fará media coa avaliación suspensa si a nota é menos de un 3. Si a avaliación non superada é a terceira, se realizará unha proba final antes de que termine o curso.

PROCEDIMIENTO DE AVALIACIÓN FINAL

a. Quen debe ir a avaliación final?

Aqueles alumnos que non acudiran regularmente a clase e perderan o dereito á avaliación continúa

b. En que consistirá a proba?

Nun exame práctico, con probas das distintas unidades didácticas vistas a lo largo del curso. En un examen teórico sobre los aspectos más importantes del curso, que constará de 10 preguntas con un valor de 1 punto cada una.

c. Que estándares se van a avaliar? Avaliación pendentas, ...

Un compendio de los estándares mínimos exigibles de cada UD

d. Como se elabora a cualificación final. Ponderación, redondeos, ...?

Porcentaxes de cualificación	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
Contidos conceptuais	10%	10%	20%	20%	30%
Contidos procedimentais	40%	50%	50%	50%	50%
Contidos actitudinais	50%	40%	30%	30%	20%



O resultado terá que ser igual ou superior a 5 para aprobar.

PROCEDIMENTO DE AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA

a. Que tipo de proba se vai aplicar, número de preguntas, valoración de cada unha delas, ... ?

Proba teórica dos contidos vistos ó largo do curso, mediante apuntes concretos ou explicacións do docente. Esta parte ten un valor de 40% da nota. A proba constará de 10 preguntas que terán un valor de 1 punto cada unha.

Probas ou test prácticos: test das diferentes habilidades ou destreza, así como acondicionamento físico, traballadas ó largo do curso. Esta parte terá unha valoración do 60% de la nota.

Traballo escrito: se pode solicitar a elaboración dun traballo, a entregar na data da proba extraordinaria, que pode substituir a unha ou ás dúas probas anteriores, que terá una validez entre o 50%-100% do valor da nota de ditapoba.

PROCEDIMENTO DE RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DE PENDENTES

a. Como se fai o seguimento: clases de recuperación, traballos, reunións de seguimento, etc.?

Seoalumnoaprobaocursoñoqueseatopaneseano,automáticamenteaprobaráocurso que teña pendiente. No caso en que non aprobe o curso no que se atopa ese ano, a avaliación consistirá nun exame práctico e nun teórico, que versará sobre as unidades didácticas vistas no curso que tenpendente.

No caso en que o alumno aprobe a materia do curso no que se atopa ese ano, a materia pendenteteráunhacualificaciónde5.Nocasoenqueoalumnononaprobeamateriado curso no que se atopa ese ano, a cualificación será resultado de sumar a nota da parte práctica + a nota da parte teórica e dividir entre2.

METODOLOXÍA

- Presencial

Os principios metodolóxicos xerais constitúen a fonte pedagóxica da programación. A idea fundamental que sustenta estes principios é que o alumno é o principal artífice do seu propio aprendizaxe e que o profesor convértese en mediador ou guía neste proceso, permitindo establecer relacións entre os coñecementos e experiencias previas e os novos contidos. Non existe unha metodoloxía única e válida para todas as situacións, polo tanto, nós utilizaremos aquela que nos axude a alcanzar a progresiva autonomía e educación integral do alumno como obxectivo de final de etapa. Para isto, nos baseamos nos principios que establece o currículo, destacando que o alumno realice aprendizaxes significativos por si, é dicir, que aprenda a aprender. Como técnica de ensinanza empregaremos: a instrución directa naquelas unidades nas que o aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz, e a técnica mediante a busca nas unidades didácticas que nos interese que o alumno desenvolva os procesos dedutivos e de enriquecemento. En canto ao estilo de ensinanza empregaremos aquel máis axeitado a cada situación desde os máis directivos como o mando directo modificado, ata os máis produtivos e creativos como o descubrimento guiado. Como estratexiana práctica utilizaremos tarefas globais sempre que sexa posible e acudiremos ás analíticas cando sexa necesario en función da natureza do



traballo a realizar. Proporasetraballar por proxectos e dependendo da resposta do alumnado variaraseounon ese método.

- Semipresencial

No centro adoptáronse as medidas para optar polo ensino presencial. O suposto que se contempla é que parte do alumnado non poda asistir a clases por estar confinado. O procedemento a seguir con este alumnado é o mesmo que no suposto de clases non presenciais.

- Non presencial

Co alumnado que non poda asistir ao centro por estar confinado o ensino será non presencial. O procedemento será o seguinte. O profesor indicará na aula virtual e/ougoogleclassroomou por correo electrónico as actividades a realizar, explicacións de contidos, correccións de exercicios,... Tamén será a canle de contacto para resolver dúbidas e planificar videoconferencias (Zoom ouWebex).

No caso de alumnado que non dispoña de medios telemáticos a información se lle comunicará por correo postal.

Modelo acorde ao artigo 21 do capítulo IV relativo a avaliacións, promoción e titulación DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia.