

Adaptación da Programación Didáctica
Departamento: Educación Física

Curso 2019 / 2020.

Data: 07/05/2020

CENTRO: I.E.S. LAURO OLMO
O BARCO DE VALDEORRAS (Ourense)

Profesores:

Xefe de Departamento: JOSÉ TRINCADO LÓPEZ

Membro do Departamento:

- AGUSTÍN GONZÁLEZ RÚIZ

CARACTERÍSTICAS DO GRUPO

As clases impartidas polo profesorado deste Seminario perante o curso 2019/2020 van dirixidas ós alumnos de E.S.O., PMAR. e 1º de Bacharelato .

- 1º de ESO 2 grupos
- 2º de ESO 2 grupos
- 3º de ESO 2 grupos
- 4º de ESO 2 grupos
- PMAR.....2 grupos
- 1º de Bacharelato 2 grupos

Os grupos distribuiranse da seguinte maneira, Agustín González impartirá clases de Educación Física en 1º da E.S.O. En 2º da E.S.O., 3º da E.S.O, 2º e 3º PEMAR, 4º da E.S.O, e 1º de Bacharelato, impartirá clases José Trincado.

EDUCACIÓN

SECUNDARIA

OBRIGATORIA

OBXECTIVOS DE CICLO

▪ PRIMEIRO CICLO DA ESO

1. Implicar ó alumno na mellora das súas posibilidades.
2. Favorecer o sentido crítico sobre os fins, o sentido e os efectos que o exercicio físico produce sobre o organismo.
3. Introducilo nos aspectos perceptivos, motores, expresivos, comunicativos, afectivos e cognitivos que se derivan da Educación Física.
 - Conocer e desenrollar as capacidades e habilidades que se poden producir a través do movemento.
 - Profundizar no coñecemento da conducta motriz e o significado que ésta ten no comportamento humano.
4. Asumir actitudes, valores e normas relacionados co comportamento motor.
5. Iniciarse no deporte individual e colectivo, infundindo a importancia do respecto ás normas e o xogo limpo.

▪ SEGUNDO CICLO DA ESO

1. Coñecer e saber realizar a avaliación persoal da condición física, así como melloralala.
2. Planificar e realizar as actividades que lle permitan satisfacer as súas necesidades, previa valoración do estado das súas capacidades físicas e habilidades motrices, tanto básicas como específicas.
3. Proporcionarlle ó alumno, a nivel xeral, a maior independencia e autosuficiencia para a práctica cun fundamento de actividade física.
4. Coñecer a biomecánica básica do corpo e saber aplicar as diferentes actividades físicas e deportes en relación con hábitos posturais e hixiénicos saudables.
5. Utilizar o deporte como un medio moi completo para o desenrolo da condición física, respectando as diferencias de aptitude dos compañeiros.

6. Coñecer as posibilidades da práctica deportiva local e cómo servirse dela de forma autónoma. Facerlles ver a relevancia que teñen os deportes para a mellora das relacións interpersoais.
7. Participar en actividades físicas e deportivas, independentemente do grao de habilidade alcanzado, cooperando nas tarefas de equipo e respectando os aspectos de relación que teñen estas actividades.
8. Recoñecer, valorar e utilizar en diversas actividades e manifestacións culturais e artísticas a riqueza expresiva do corpo e do movemento como medio de comunicación e expresión creativa.
9. Vivenciar e coñecer os principios básicos de traballo nas actividades no medio natural.
10. Adoptar unha actitude crítica sobre actuacións que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, así como para o Medio Ambiente.

CONTIDOS

▪ PRIMEIRO CICLO DA E.S.O.

1. Actividad Física e Saúde

- Coñecer uns hábitos de hixiene elementais para a práctica de actividade física e para manter a saúde.
- Aplicar os fundamentos dunha correcta alimentación para favorecer a saúde e levar a cabo o exercicio físico.

2. O Quentamento

- Coñecer qué é o quentamento e a necesidade da súa práctica.
- Identificar as fases do quentamento e os criterios para súa realización correcta.
- Poñer en práctica, de maneira autónoma, exercicios físicos de quentamento.

3. Cualidades Físicas Básicas

- Identificar as cualidades físicas básicas e os factores dos que dependen.
- Coñecer e practicar actividades físicas que desenroten as distintas cualidades para mellorar a saúde.
- Coñecer e comprender o funcionamento do propio corpo nos esforzos de resistencia, flexibilidade, forza e velocidade.

4. Xadrez

- Coñecer as características e regras básicas do xadrez.
- Mellorar as habilidades cognitivas como a concentración, axilidade mental e de análise.

5. Atletismo

- Coñecer as características básicas e as diferentes probas de atletismo.

- Identificar os gestos técnicos do atletismo e coñecer exercicios sinxelos para a súa aprendizaxe.

6. Bádminton

- Coñecer as características e principais regras do xogo de bádminton.
- Aprender os xestos técnicos básicos.
- Práctica de exercicios sinxelos para iniciación.

7. Deportes colectivos (baloncesto, fútbol sala, balonmán, voleibol)

- Coñecer as características e regras básicas.
- Aprender os principais xestos técnicos.
- Participar nas actividades cos compañeiros de xogo manifestando deportividade.

8. Xogos e Deportes Tradicionais

- Practicar os xogos populares máis coñecidos no entorno.
- Coñecer os deportes tradicionais das diferentes comunidades autónomas.
- Valorar a riqueza do patrimonio cultural nas actividades físicas tradicionais.

▪ SEGUNDO CICLO DA E.S.O.

1. O Quentamento

- Coñecer qué é, e as razóns para a súa práctica.
- Identificar os principios para valorar a realización correcta do quentamento
- Elaborar un modelo de quentamento xeral.

2. A Condición Física

- Coñecer o concepto das cualidades físicas básicas, os seus tipos e factores dos que dependen.
- Comprender os aspectos básicos do funcionamento do propio corpo en relación coas cualidades físicas básicas.
- Identificar as principais formas para desenrolalas e mantelas.
- Aprender a controlar a intensidade do esforzo e os tempos de recuperación, mantendo exercicios prolongados de mediana intensidade.

3. Actividade Física e Adestramento

- Coñecer e aplicar os principios do adestramento para a mellora das capacidades físicas.
- Valorar a importancia dos hábitos alimenticios en relación coa saúde e a práctica de actividade física.
- Previr posibles lesións na práctica deportiva e identificar as pautas de actuación cando ésta se produce.

4. Bádminton

- Coñecer a execución dos golpes característicos.
- Aprender as regras básicas do xogo en individuais e en dobres.
- Xogar ó bádminton aplicando principios de táctica.
- Aprender a reparar a cordaxe dunha raqueta.

5. Deportes Colectivos e alternativos

- Coñecer os xestos técnicos e os principios do xogo.

- Practicar os xestos técnicos coordinando as accións coas dos compañeiros de equipo.
- Comprender as regras básicas e aplica-las nun partido.
- Participar de forma desinhibida e constructiva nas actividades.

SECUENCIACIÓN

▪ 1º E.S.O.

1ª Avaliación

- Condición Física
 - a) Actividad Física e Saúde.
 - b) O Quentamento.
 - c) Cualidades Físicas Básicas (fundamentalmente flexibilidade e resistencia).
 - d) Xogos e Deportes Tradicionais.

2ª Avaliación

- Habilidades Deportivas (deportes individuais e colectivos)
- Xadrez,

3ª Avaliación

- Actividades diversas dentro do atletismo.
- Actividades Físicas de Expresión.

OBXETIVOS XERAIS DO CURSO

- . Valorar e comprender a relación existente entre actividades físicas e saúde.
- . Mediante a participación en actividades físico-deportivas, adquirir actitudes de integración no grupo e de colaboración cos compañeiros/as.
- . Mellorar a resistencia aeróbica, a flexibilidade e a coordinación dinámica espacial.
- . Amosar actitudes de organización de valores no que se refire á saúde e ó respecto ó medio ambiente
- . Valorar as actividades de expresión corporal como medio de comunicación cos compañeiros/as e como forma de expresión creativa.

PROCEDEMENTOS

- . Realización de quecementos de tipo xeral dirixindo a un grupo de compañeiros/as e que comprenda todos os segmentos corporais.
- . Acondicionamento básico xeral mediante o desenvolvemento das capacidades coordinativas e físicas, especialmente da coordinación, o equilibrio, a resistencia aeróbica, a velocidade, a forza explosiva e a flexibilidade.
- . Realización de técnicas de respiración e relaxación básicas para poder ser aplicadas a distintas situacións da vida cotiá .
- . Práctica e execución de movementos coordinativos con distintos elementos e obxectos de traballo propios da Ed. Física.
- . Adquisición e desenvolvemento das habilidades básicas e específicas propias dos deportes máis habituais do entorno.
- . Práctica de actividades deportivas recreativas colectivas e individuais.
- . Práctica de xogos populares e deportes populares e autóctonos.
- . Exploración e emprego do espazo e do tempo como elementos de expresión e de comunicación: traxectorias, desplazamentos, ritmo...
- . Aplicación de hábitos hixiénicos e alimenticios na práctica do exercicio físico.

ACTITUDES

- . Toma de conciencia da propia condición física e responsabilidade no desenvolvemento da mesma.
- . Recoñecemento da propia imaxe corporal, dos seus límites e as súas capacidades.
- . Valoración dos efectos que determinadas prácticas e hábitos teñen sobre o organismo (tanto positivos coma negativos).
- . Disposición positiva cara a práctica habitual de actividade física sistemática como medio de mellora das capacidades físicas, a saúde e a calidade de vida.
- . Fomento do respecto ás normas de hixiene, prevención de defectos posturais en actividades habituais e escolares e seguridade na práctica habitual de actividades físicas.
- . Disposición favorable para a aprendizaxe motora.
- . Autocontrol, superación de medos e inhibicións motrices.
- . Participación en actividades segundo o nivel de destreza acadado.
- . Valoración e toma de conciencia do uso expresivo do corpo e do movemento.
- . Desinhibición, apertura e comunicación nas relacións cos outros.
- . Aceptación e respecto das normas para a conservación e mellora do medio natural.

CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES

- . Os alimentos. Clasificación e importancia.
- . Distintos tipos de quecementos.
- . Coñecer as habilidades motrices básicas propias do movemento e as súas características.
- . Coñecer as cualidades físicas básicas: tipos e aspectos principais.
- . Práctica dun xogo (a elexir).
- . Empregar o tempo como elemento de expresión (ritmo).
- . Coñecer os principais hábitos hixiénicos individuais relacionados coa práctica da actividade física

METODOLOXÍA DIDÁCTICA

Pensamos que o proceso de ensinanza- aprendizaxe debe cumprir, entre outros, os seguintes criterios básicos:

- . Partir do nivel de desenvolvemento do alumnado e das súas aprendizaxes previas.
- . Permitir que o alumno/a aprecie o seu grao de competencia nos contidos de aprendizaxe.
- . Facilitar a autorregulación do ritmo de execución e aprendizaxe como tratamento específico á diversidade dos alumnos/as.
- . Presentar unha coherencia interna capaz de ser apreciada por o alumnado.
- . Desenvolver os distintos tipos de contidos da área dunha maneira interrelacionada.
- . Agrupar os alumnos/as de múltiples formas que faciliten o traballo cooperativo.
- . Implicar a posibilidade de disfrutar con aprendizaxes funcionais e motivantes
- . Familiarizar ó alumnado co entorno da área, cos espazos e materiais propios das actividades físicas e promover o seu uso axeitado.

PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN

A nota da avaliación final dividirase en varios apartados que serán os seguintes:

- . Observación dos traballos efectuados .
 - . Seguemento de distintas rutinas deportivas.
- Un 40% da nota corresponde a nota da 1ª avaliación , e un 60% corresponde a 2ª avaliación. Según os traballos realizados no terceiro trimestre, poderase modificar a nota en un punto, sempre para mellorar.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN E REFORZO PARA ALUMNOS/AS

Repasar os contidos esenciais para facilitar unha mellor recuperación.

Un seguimento colectivo ou individual, si é necesario, aos alumnos que necesiten ese reforzo e así facilitar esa recuperación.

Valoranse e avalianse os reforzos oportunos (en forma de traballos,).

MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

Para dar información aos alumnos usamos correos e grupos de whatsapp.

▪ 2º E.S.O.

1ª Avaliación

— Condicións Físicas básicas.

— Deportes individuais.- Bádminton.

— O corpo humano

2ª Avaliación

— Habilidades Deportivas .

— Deportes colectivos: Baloncesto (teoría e práctica) e Voleibol.

— Iniciación a outros deportes: balonmano e futbol sala

3ª Avaliación

— Actividades Físicas de Expresión.

— Ximnasia Artística.

OBXETIVOS XERAIS DO CURSO

Coñecer e valorar os efectos beneficiosos, riscos e contraindicacións que a práctica regular da actividade física ten para a saúde individual e colectiva.

. Mellorar a resistencia aeróbica, a flexibilidade e a coordinación dinámica espacial.

. Amosar actitudes de organización de valores no que se refire á saúde e o respecto ó medio ambiente.

. Realizar actividades deportivas e recreativas cun nivel de autonomía aceptable na súa execución.

. Mediante a participación en actividades físico-deportivas, adquirir actitudes de integración no grupo e de colaboración cos compañeiros/as.

. Valorar as actividades de expresión corporal como medio de comunicación cos compañeiros/as e como forma de expresión creativa.

CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES

. Diferenciar os principais elementos do sistema cardiovascular

. Coñecer as formas de manifestarse a forza

. Coñecer os obxectivos da relaxación na vida cotiá e na actividade física

. Coñecer e practicar algún xogo popular

. Práctica das técnicas elementais dos deportes colectivos.

. Coñecer as principais normas de seguridade que deben seguirse para practicar as distintas actividades recreativas.

METODOLOXÍA DIDÁCTICA

Os principios metodolóxicos que aplicaremos no proceso de ensinanza-aprendizaxe xa quedaron reflectidos no apartado correspondente o Primeiro Curso.

Reiterar a nosa idea de procurar sempre a integración activa dos alumnos /as na dinámica xeral da clase e na adquisición e configuración das aprendizaxes.

Provocar a disonancia cognitiva, a disociación e asimilación individual do contido para favorecer a súa implicación e autonomía individual nas actividades.

Favorecer o ritmo de aprendizaxe individual do alumno primando o agrupamento homoxéneo

PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN

A nota da avaliación final dividirase en varios apartados, así:

- . Observación dos traballos efectuados .
- . Seguemento de distintas rutinas deportivas.

-Un 50% da nota corresponde a nota da 1ª avaliación , e un 50% corresponde a 2ª avaliación. Según os traballos realizados no terceiro trimestre, poderase modificar a nota en un punto, sempre para mellorar.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN E REFORZO PARA ALUMNOS/AS

- Repasar os contados esenciais para facilitar unha mellor recuperación.
- Un seguimento colectivo para avaliar ese esforzo en forma de traballo.
- Realización de traballos sobre actividades programadas para este último trimestre, destinadas alumnos con máis necesidades – 2ºPMAR- e así facilitar unha mellor recuperación.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN E REFORZO PARA ALUMNOS/AS COA MATERIA PENDENTE

Realizar traballos sobre temas que conecten cos contados formulados.

MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.

Para dar información aos alumnos usamos correos, grupos de whatsapp e titores.

▪ 3º E.S.O.

1ª Avaliación

- Condición Física: concepto de cualidades físicas básicas, tipos e factores dos que dependen a resistencia e a flexibilidade.
- Coñecer e aplicar os principios do adestramento para a mellora das capacidades físicas. O corpo humano.
- Deportes individuais: Bádminton

2ª Avaliación

- Habilidades Deportivas
- Deportes Colectivos: Voleibol (teoría e práctica) e Baloncesto.

3ª Avaliación

- Ximnasia Artística.

OBXETIVOS XERAIS DO CURSO

- . Coñecer e valorar as súas características persoais en relación coas actividades físicas e deportivas, e apreciar como, mediante a realización destas actividades, mellorar as súas condicións de saúde, hixiene e calidade de vida.
- . Potenciar as súas capacidades físicas fundamentais (forza, velocidade, resistencia e flexibilidade), así como, perfeccionar habilidades e destrezas no referido ás distintas actividades físico-deportivas.
- . Relacionar o feito de sentirse máis satisfeito de si mesmo a nivel corporal, comunicativo, de relación cos compañeiros, co feito de realizar actividades físicas e deportivas ou actividades na natureza, aumentando deste xeito a autoconfianza no que se refire ás capacidades físicas, desenvolvendo a autoesixencia, constancia e vontade, co fin de supera-las propias limitacións.
- . Cooperar en accións de equipo con actitude de tolerancia, respecto ós compañeiros, ás normas, ó material,etc.

- . Empregar os recursos expresivos do corpo e do movemento para comunicar sensacións, ideas e estados de ánimo, comprendendo mensaxes expresadas deste xeito.

CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES

- . Adaptación do quentamento xeral e específico á actividade que se realiza.
- . Nutrición e exercicio
- . Desenvolvemento das calidades físicas: resistencia, forza, velocidade e flexibilidade.
- . Habilidades e destrezas a través de xogos e deportes.
- . Xogos e deportes tradicionais.
- . Técnicas de relaxación, respiración e concentración.
- . Habilidades expresivas en actividades de expresión corporal
- . Actividades na natureza: orientación

METODOLOXÍA DIDÁCTICA

Os principios metodolóxicos que orientarán a nosa práctica educativa serán, entre outros, os seguintes:

- . Integración activa dos alumnos e alumnas na dinámica xeral da clase e na adquisición e configuración das aprendizaxes.
- . Participación no deseño e desenrolo do proceso de ensinanza - aprendizaxe.
- . Partir dos intereses, demandas necesidades e expectativas do alumnado.
- . Arbitrar dinámicas que fomenten o traballo en grupo.
- . Ter en conta os diferentes ritmos de aprendizaxe, así como os distintos intereses e motivacións.
- . Analizar todos os aspectos do proceso educativo e reestructurar toda a actividade cando sexa preciso

PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN

- . A nota da avaliación final dividirase en varios apartados, así:
 - Un 50% da nota corresponde a nota da 1ª avaliación , e un 50% corresponde a 2ª avaliación.
 - Valorarase e avaliarase ata un máximo de dous puntos as actitudes de cada alumno cara a materia nas dúas primeiras avaliacións, sempre en positivo, así: aseo persoal, coidado do material e a utilización de roupa adecuada.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN E REFORZO PARA ALUMNOS/AS

- Repasar diferentes actividades
- Realización de traballos sobre actividades programadas para este último trimestre, destinadas alumnos con máis necesidades – 3ºPMAR- e así facilitar unha mellor recuperación.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN E REFORZO PARA ALUMNOS/AS COA MATERIA PENDENTE

Os alumnos que no presente curso aprobaran unha das dúas primeiras avaliacións, supón unha recuperación da pendente.

Realizar traballos sobre temas que o profesorado considere oportunos.

MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

Para dar información aos alumnos usamos correos e titores.

▪ 4º E.S.O.

1ª Avaliación

- Condición Física: comprender os aspectos básicos do funcionamento do propio corpo en relación coas cualidades físicas básicas.
- Coñecer e aplicar os principios do adestramento para a mellora da forza e a velocidade
- Deportes individuais. (Bádminton).

2ª Avaliación

- Habilidades Deportivas: Deportes Colectivos (Baloncesto, Balonmán e Fútbol Sala). Deportes Individuais (Atletismo).
- A columna vertebral.
- Hábitos saudables: a alimentación.

3ª Avaliación

- Xogos Paralímpicos.- alumnos con traballo de recuperación-
- Habilidades ximnásticas

OBXETIVOS XERAIS DO CURSO

. Ser consciente do seu nivel de desenvolvemento físico-motriz, individualizando ó máximo as actividades e o traballo.

. Planificar e realizar actividades que lles permitan satisfacer as súas propias necesidades, logo da valoración do estado das súas capacidades físicas e habilidades motrices, tanto básicas como específicas.

. Aumentar as súas posibilidades de rendemento motor polo acondicionamento e mellora das súas capacidades físicas e o perfeccionamento das súas funcións de axuste, dominio e control corporal, desenvolvendo actitudes de autoesixencia e superación.

. Amosar actitudes de respecto ó medio ambiente e que favorezan a súa conservación.

. Participar con independencia do nivel de destreza acadado, nas actividades físicas e deportivas, desenrolando actitudes de cooperación e respecto, valorando os aspectos de relación que teñen as actividades físicas e recoñecendo como valor cultural propio os deportes e xogos autóctonos que o vencellan a súa comunidade.

. Recoñecer, valorar e utilizar, en diversas actividades, manifestacións artísticas

e culturais, a riqueza expresiva do corpo e do movemento como medio de comunicación e de expresión creativa

CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES

- . Confección de programas de quentamentos xenéricos e específicos.
- . Hábitos sociais e os seus efectos nas actividades físicas e a saúde.
- . Técnicas de respiración, relaxación e concentración.
- . Habilidades e destrezas a través de xogos e deportes.
- . Perfeccionamento dos principais aspectos técnico-tácticos de deportes individuais e colectivos.
- . Habilidades expresivas de Expresión corporal, sistemas rítmicos, danza.
- . Actividades de adaptación ó medio natural

PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN

- . A nota da avaliación final dividirase en varios apartados, así:
 - Un 50% da nota correspode a nota da 1ª avaliación , e un 50% corresponde a 2ª avaliación.
 - Valorarase e avaliarase ata un máximo de dous puntos as actitudes de cada alumno cara a materia nas dúas primeiras avaliacións, sempre en positivo, así: aseo persoal, coidado do material e da instalación e a utilización de prendas deportivas.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN E REFORZO PARA ALUMNOS/AS

Repasar diferentes actividades.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN E REFORZO PARA ALUMNOS/AS COA MATERIA PENDENTE

Os alumnos que no presente curso aprobaran unha das dúas primeiras avaliacións, supón unha recuperación da pendente.

Realización dos traballos que conecten cos obxectivos formulados.

MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

Dar información a través dos titores.

BACHARELATO

OBXECTIVOS XERAIS DO CURSO

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

CRITERIOS DE AVALIACIÓN NA EDUCACIÓN FÍSICA

BACHARELATO

1. Mellorar as capacidades físicas relacionadas coa saúde, achegándose ós valores normais do entorno de referencia.
2. Realizar de maneira autónoma un programa de actividade física e saúde, utilizando as variables de frecuencia, intensidade, tempo e tipo de actividade.
3. Diseñar e organizar actividades de carácter físico-recreativo para o emprego do tempo libre, utilizando os recursos dispoñibles no centro e no entorno próximo.
4. Perfeccionar as habilidades específicas do deporte seleccionado e amosar un dominio técnico e táctico en situacións reais de práctica.
5. Elaborar composicións corporais, tendo en conta os elementos técnicos das manifestacións de ritmo i expresión, cooperar cos compañeiros e transmitir unha mensaxe ós demais.
6. Perfeccionar as técnicas específicas das actividades no medio natural e organizar actividades nel.
7. Utilizar de maneira autónoma algunha das técnicas de relaxación aprendidas, tomando conciencia dos beneficios que reporta para a mellora da saúde.

SECUENCIACIÓN

Contamos cunhas 68 sesións, que son as que realmente véñense podendo impartir nun curso académico. Descontamos xa aproximadamente un 10% de días hábiles que se pierden por festas, folgas, saídas doutros departamentos, enfermidades, etc. Caso de ter máis días poderíanse ter sesións de reforzo ou ampliación.

En cada unidade didáctica inclúese o tempo para a avaliación.

Avaliación	Unidade Didáctica	Total
1 ^a	Condición Física	24 sesións
2 ^a	Habilidades Deportivas	20 sesións
3 ^a	Ximnasia deportiva	21 sesións

CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES

. Práctica de sistemas de exercicios para o desenvolvemento da resistencia, da forza, da velocidade e da flexibilidade.

. 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.

. Aprendizaxe das técnicas básicas e coñecemento das regras do xogo dun deporte (a determinar).

. Exploración e emprego do espacio e do tempo como elemento de expresión e de comunicación.

METODOLOXÍA DIDÁCTICA

Este departamento sempre fomenta estilos de ensinanza que permiten unha aprendizaxe activa por parte dos alumnos/as e unha participación de estes na súa aprendizaxe a todos os niveis: cognoscitivo, afectivo e social.

Tamén empregaremos o mando directo, cando os contidos a tratar o permitan e a asignación de tarefas axeitadas a súa idade.

PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN

. A nota da avaliación final dividirase en varios apartados, así:

-Un 40% da nota corresponde a nota da 1ª avaliación , e un 60% corresponde a 2ª avaliación.

- Valorarase e avaliarase ata un máximo de dous puntos as actitudes de cada alumno cara a materia nas dúas primeiras avaliacións, sempre en positivo, así: a hixiene persoal, coidado do material e da instalación e a utilización de prendas deportivas.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN E REFORZO PARA ALUMNOS/AS

Repasar diferentes actividades.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN E REFORZO PARA ALUMNOS/AS COA MATERIA PENDENTE

Os alumnos que no presente curso aprobaran unha das dúas primeiras avaliacións, supón unha recuperación da pendente.

Realización dos traballos que conecten cos obxectivos formulados.

MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

Para dar información usamos aos titores.

Departamento de Educación Física

I.E.S. LAURO OLMO

Profesores:

JOSÉ TRINCADO AGUSTÍN GONZÁLEZ

