
**PROGRAMACIÓN DO DEPARTAMENTO
DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Curso 2021/ 2022.

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

Xefa de Departamento.

Paula Fátima Pichel Garrido.

Membro do departamento.

Agustín González Rúa.

| | |
|---|--------------------------------------|
| 1. INTRODUCCIÓN E CARACTERÍSTICAS | 3 |
| 2. PROGRAMACIÓN | ¡Error! Marcador no definido. |
| 2.1. Primer curso..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| 2.1.1. Obxectivos..... | <i>¡Error! Marcador no definido.</i> |
| 2.1.2. Contidos..... | <i>¡Error! Marcador no definido.</i> |
| 2.1.3. Secuencia e temporalización dos contidos..... | 9 |
| 2.2. Segundo curso E.S.O..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| 2.2.1. Obxectivos..... | <i>¡Error! Marcador no definido.</i> |
| 2.2.2. Contidos..... | <i>¡Error! Marcador no definido.</i> |
| 2.2.3. Secuencia e temporalización dos contidos..... | <i>¡Error! Marcador no definido.</i> |
| 2.3. Tercer curso E.S.O | ¡Error! Marcador no definido. |
| 2.2.1. Obxectivos..... | <i>¡Error! Marcador no definido.</i> |
| 2.2.2. Contidos..... | <i>¡Error! Marcador no definido.</i> |
| 2.2.3. Secuencia e temporalización dos contidos..... | <i>¡Error! Marcador no definido.</i> |
| 2.4. Cuarto curso E.S.O..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| 2.2.1. Obxectivos..... | <i>¡Error! Marcador no definido.</i> |
| 2.2.2. Contidos..... | <i>¡Error! Marcador no definido.</i> |
| 2.2.3. Secuencia e temporalización dos contidos..... | <i>¡Error! Marcador no definido.</i> |
| 2.5. Primeiro curso Bacharelato..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| 2.2.1. Obxectivos..... | <i>¡Error! Marcador no definido.</i> |
| 2.2.2. Contidos..... | <i>¡Error! Marcador no definido.</i> |
| 2.2.3. Secuencia e temporalización dos contidos..... | <i>¡Error! Marcador no definido.</i> |
| 2.2.4. Perfil de cada Competencia Clave..... | <i>¡Error! Marcador no definido.</i> |
| 3. NORMATIVA DA ÁREA | 30 |
| 4. AVALIACIÓN, CRITERIOS DE CALIFICACIÓN E COMPETENCIAS CLAVE..... | |
| 4. DECISIONS METODOLÓXICAS, DIDÁCTICAS E RECURSOS | ¡Error! Marcador no definido. |
| 5. NECESIDADES DE APOIO EDUCATIVO (NEA) | ¡Error! Marcador no definido. |
| 6. PLANS E PROXECTOS | ¡Error! Marcador no definido. |

1. INTRODUCCIÓN E CARACTERÍSTICAS.

A educación física non é unha simple aprendizaxe de movementos, senón un camiño cara á educación total que utiliza o dito movemento como axente pedagóxico con diversas funcións: de coñecemento (de si mesmo, de si mesma e do contorno), de organización perceptiva (desenvolvendo a percepción do propio corpo, do espazo e do tempo), anatómico-funcional (incrementando as habilidades e mellorando a condición física), estético/comunicativa (por medio de manifestacións artísticas e de comunicación), de relación social coas demais persoas (interaccionando co resto de participantes), agonística (esforzándose e superando dificultades), hixiénica (mellorando a saúde e previndo enfermidades), hedonista (como fonte de gozo), de compensación (fronte á vida sedentaria) e catártica (para liberar tensións).

Especialmente importante é a relación que a educación física ten coa saúde. A actividade física ben practicada mellora o benestar e a calidade de vida. No que atinxe a esta área dentro da educación primaria, dáselle importancia á saúde ao dedicárselle un bloque de contidos. Preténdese que o alumnado adopte medidas de hixiene corporal na actividade física e na vida cotiá, que adquira pautas de alimentación correctas, que rexeite as substancias nocivas, que empregue as posturas corporais precisas nas súas accións, que mellore o coñecemento do seu corpo e do contorno que o rodea e mais que incremente o nivel de condición física e, por conseguinte, a súa saúde.

Esta área curricular está especialmente indicada para integrar todo tipo de alumnado e resulta idónea de cara á atención á diversidade. Por medio da educación física desenvólvense interaccións co resto de persoas, o que favorece as relacións construtivas, o respecto, a aceptación, a cooperación, a autonomía, a participación, o sentido crítico e o logro de obxectivos comúns, propiciados polas múltiples e variadas agrupacións que se poden formar.

Igualmente, en educación física débese incidir na coeducación e na igualdade de oportunidades entre ambos os sexos. As actividades propostas atenderán do mesmo xeito os nenos e as nenas, integrando todas as persoas participantes indistintamente para poder acadar os obxectivos. O profesorado deberá equilibrar as actividades e materiais de xeito que non predomine ningún estereotipo e seleccionar aqueles que contribúan á participación equilibrada e motivada de nenos e de nenas. Outro aspecto que hai que ter en conta para favorecer a igualdade entre os sexos son as expectativas que o profesorado ten con respecto ás nenas e aos nenos, así como as expresións que se utilicen para favorecer as súas execucións e os resultados.

Finalmente, a educación física responde á necesidade e á capacidade de moverse que teñen os nenos e as nenas.

Así e tendo en conta estas cuestións, estes elementos serán tomados coma os principios de desenvolvemento do traballo de Educación Física tanto na etapa dende a presente programación e dirixida especificamente ás características particulares dos diferentes grupos que nos imos atopar. Destacar, igualmente, que dende a perspectiva do desenvolvemento integral que suscita a área farase especial fincapé na elaboración de diferentes traballos sobre cuestións relativas á saúde e condicións de vida do contorno próximo no que se atopan.

As clases impartidas polo profesorado deste Seminario perante o curso 2021/ 2022 van dirixidas ao alumnado da E.S.O e 1º de Bacharelato .

§ 1º de ESO 2 grupos

§ 2º de ESO 2 grupos

§ 3º de ESO 2 grupos

§ 4º de ESO 2 grupos

§ 1º de Bacharelato 2 grupos

Os grupos distribuiranse da seguinte maneira, o profesor Agustín González Rúa impartirá clases de Educación Física en 1º da E.S.O. En 2º da E.S.O, 3º da E.S.O, 4º da E.S.O, e 1º de Bacharelato, impartirá clases a profesora Paula Fátima Pichel Garrido. Os grupos de 1º da ESO comezarán neste curso coa plataforma educativa EDIXGAL. A comunicación non presencial co restantes grupos será a través da Aula Virtual do IES LAURO OLMO.

En xeral, o nivel de práctica física é moi elevado, como se amosa do feito de que a práctica física habitual é realizada por un 74% do alumnado. Pero é observable e destacable que na medida na que o alumnado vai crescendo en idade a súa práctica deportiva habitual diminúe observándose un porcentaxe de menor asiduidade á práctica nos grupos de bacharelato.

No caso da tipoloxía dos deportes practicados, un 47% fan práctica deportiva individual coma natación, atletismo, ximnasia, triatlón..., mentres que un 53% o fan colectivo atopando prácticas do máis variadas (fútbol, baloncesto, balonmán, voleibol, waterpolo,...).

No tocante aos problemas de saúde que afectan á práctica de actividade física na sesión de Educación Física, nestes momentos un 12% do alumnado informa de problemas de saúde dos que un 73% son de carácter locomotor mentres que un 23% o son respiratorios, nun 4% vense afectados a problemas de carácter psicolóxico.

2. PROGRAMACIÓN.

OBXETIVOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA (Decreto 82/2015):

- a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás outras persoas, practicala tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e grupos, exercitarse no dialogo anfiando os dereitos humanos como valores comúns dunha sociedade plural e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.
- b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas de aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- c) Valorar e respetar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.
- d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo e os comportamentos sexistas e resolver pacificamente os conflitos.
- e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes da información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.
- f) Concebir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en materias, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia.
- g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.

h) Comprender e expresarse con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexos, e iniciarse no coñecemento, a lectura e o estudo da literatura.

i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.

j) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e a historia propia e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.

k) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferentes, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar críticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o ambiente, contribuíndo a súa conservación e mellora.

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

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

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

Dende a materia de educación física se contribuirá de forma maioritaria cos apartados a,b,c,d,g,m. a través dos diferentes bloques de contidos, na fase de reflexión e mediante traballos teórico prácticos da materia.

Contidos Área de Educación Física.

Bloque 1. Contidos comúns.

- B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.
- B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.
- B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.
- B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.
- B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.
- B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.
- B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.
- B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.
- B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.
- B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.
- B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.

- B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.
- B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.

Bloque 3. Actividade física e saúde.

- B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde.
- B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable. B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.
- B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable.

- B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta.
- B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá..

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.

- B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.
- B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
- B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.
- B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.
- B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.

2.1. PRIMER CURSO DA ESO.

Dende o punto de vista dos datos xerais, neste curso nos atopamos con 2 grupos de primer curso da ESO, na maior parte dos casos todo o alumnado é proveniente do CEIP próximo ao centro educativo. No grupo de 1º da ESO A temos 21 número de alumnado e en 1ºda ESO B 22 número de alumnado neste grupo temos unha alumna que presenta diversidade funcional tanto a nivel motórico coma cognitiva.

CONCRECIÓN DOS OBXECTIVOS PARA O CURSO:

- Coñecer e consolidar hábitos saudables
- Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellor a condicións de saúde e calidade de vida.
- Realizar tarefas dirixidas ao incremento de posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das función de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoesixencia na súa execución.
- Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situación de xogo, con progresiva autonomía a 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.

SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DOS CONTIDOS.

| |
|----------------------------------|
| 1º Trimestre. 28 sesións |
| 2º Trimestre. 24 sesións |
| 3º Trimestre. 18 sesións. |

1º DA ESO TEMPORALIZACIÓN

| TRIME | Sesión | Nombre Unidad | Obxectivos Didácticos | Contidos |
|-------|--------|---------------|-----------------------|----------|
| | | | | |

| | | | | |
|----|----|---|---|--|
| 1º | 14 | 1ª UUDD "Xogpe dinámico grupo-Condición Física Xeral" | <ul style="list-style-type: none"> - -Levar a cabo quecementos introductorios ás diferentes sesións. - - Realizar as distintas fases do quecemento seguindo unha orde lóxica. - - Coñecer as partes que conforman o quecemento (mobilidade articular, quecemento xeral, quecemento específico e estiramientos). - - Descubrir conceptos anatómicos importantes para guiar | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentación/ Normas/Organización/ Funcionamiento ▪ Quecemento do corpo. ▪ Xogos Condición Física. |
|----|----|---|---|--|

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>correctamente os quecementos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar na realización das tarefas de quecemento. - Valorar o quecemento como traballo preventivo anterior a calquera actividade física. | |
|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|----|----|--|--|--|
| 1º | 14 | 2ª UUDD "Bailes- Yoga- Pilates, teatro, xogos de circo, actividades de ritmo" | <p>-Aplicar os contidos aprendidos na unidade anterior e experimentar coreografías grupais unindo pasos das diferentes modalidades. - Conocer y valorar los diferentes movimientos que ofrece el baile. - Identificar en la música el ritmo base y unirlo al movimiento. – Llevar a acabo actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa. - Practicar actividades rítmicas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo. - Experimentar actividades propensas a romper los bloqueos e inhibiciones personales. - Fomentar la cooperación y la coordinación grupal. Coordinar óculo-manual- Mellorar a velocidade de reacción. Desarrollar a creatividade e a orixinalidade.- Experimentar xogos novos. Desarrollar estratexias grupais de mellora de habilidades específicas relacionadas con xogos circenses.</p> | <p>Representaciones. Dramatizaciones. Actividades rítmicas. Relajación / control corporal. Memoria Motriz. Estiramientos Malabares. Xogos de representación circo.</p> |
| 2º | 10 | 3ª UUDD "Deportes con implementos". | <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respetando as regras e as normas establecidas. - Describir a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos. - Discriminar os estímulos que hai que ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración oposición, para obtener vantaxa ao cumprir o objetivo da acción cumprindo as normas de seguridade sanitaria. - Adaptar os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxa na práctica das actividades físico deportivas de oposición o de colaboración oposición facilitadas, respectando o reglamento. | <ul style="list-style-type: none"> - Xogos de raqueta. Beisball. - Floorball. |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 2º | 6 | 4ªUDD "Primeiros Auxilios". | <p>- Realizar valoracións sobre o estado xeral dos supostos accidentados. - Levar a cabo os procedementos para seguir polo protocolo de actuación nos diferentes accidentes. - Coñecer o diagnóstico e o tratamento dos accidentes máis simples: Feridas e curas, traumatismos leves en extremidades. - Aprender a distinguir entre un accidente leve e un máis severo. - Colaborar nas prácticas coa maior disposición posible. - Ser capaz de trasladar os coñecementos aprendidos e practicados ás situacións que o requiran.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Feridas. ■ PAS. ■ PLS. |
| 2º | 8 | 5ªUDD "Deportes Individuales y colectivos adaptados " | <p>- Prácticas deportivas individuais desde sus aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios.</p> <p>- Saber aplicar a intención técnica ou táctica das diferentes modalidades do atletismo en función da situación, mostrando certa eficacia na súa execución.</p> <p>- Incidir na importancia da inclusión de todos os compañeiros nos xogos expostos aínda que vaian dirixidos ao desenvolvemento dun deporte individual .</p> <p>- Fomentar o traballo en equipo desde os deportes individuais a través de xogos dirixidos ao desenvolvemento motriz.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Técnica de deportes colectivos adaptados. ■ Modalidades Atletismo |

| | | | | |
|----|----|---|---|--|
| 3º | 6 | 6ª UUDD “ Búsqueda do tesoro” . Actividades de Orientación. | <ul style="list-style-type: none"> - Diferenciar e interpretar o mapa de orientación e o urbano. - Coñecer e saber utilizar os recursos artificiais de orientación (mapas). - Orientarse ao redor do centro utilizando o mapa. - Planificar actividades para os compañeiros (xogos de pistas, saídas, etc.). - Fomentar a práctica de actividades na natureza no horario escolar e fora del. - Desenvolver actitudes de respecto e coidado do medio natural e urbano. - Transferir as aprendizaxes adquiridas coa orientación á vida cotiá. - Recoñecer o efecto positivo da resistencia mediante a carreira de orientación | <ul style="list-style-type: none"> ■ Orientación ■ Sendeirism o ■ Coidado Medioambiental. ■ Xogos material de reciclaxe e sostenibles. |
| 3º | 12 | 7ª “Deportes Colectivos e Adaptados” | <ul style="list-style-type: none"> — 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. | <ul style="list-style-type: none"> ■ Xogos de equipo. ■ Baloncesto con normas adaptadas. ■ Voley normas adaptadas. |

***Observacións: A orde das Unidades Didácticas así como o número de sesións pode variar en función das necesidades do grupo e das condicións meteorolóxicas. Ou posibilidades de materiais e instalacións ***

2.2. SEGUNDO CURSO DA ESO.

Neste curso nos atopamos con 2 grupos de segundo curso da ESO, en 2ºESO A temos un total de 17 alumnos/ as e en 2ºESO B sendo 20 o número total de alumnado.

CONCRECIÓN DOS OBXECTIVOS PARA O 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.

2º ESO TEMPORALIZACIÓN

| TRIME | U. | | Nome Unidade | Obxectivos Didácticos | CONTIDOS |
|--------------|-----------|-------------------------|---------------------|------------------------------|-----------------|
| STRE | D. | Se sí ón | | | |

| | | | | | |
|----|---|----|---|---|---|
| 1º | 1 | 16 | <p>Xogamos e resolvemos xuntos. C.F. A quentar nos diferentes deportes!</p> | <p>- Incidir na importancia da cooperación e a inclusión de todos os compañeiros nos xogos expostos . - Realizar exercicios novos cunha base cooperativa - Coñecer xogos onde a implicación de todos os xogadores é moi importante para trasladar sentimentos de necesidade de grupo. - Coñecer a aplicación do apreso e practicado en varios deportes. - Tomar conciencia da necesidade de implicación dun grupo forte en situacións de cooperación/oposición. - Valorar o traballo en conxunto e o propio esforzo individual por adaptarse ás esixencias demandadas polo grupo.- Traballar os diferentes xogos alternativos.</p> <p>- Levar a cabo quecementos introductorios nas diferentes sesións dirixdas a deportes individuais e colectivos. - Realizar as distintas fases do quecemento seguindo unha orde lóxica. - Coñecer as partes que conforman o quecemento (mobilidade articular, quecemento xeral, quecemento específico e estiramientos).</p> <p>- Descubrir conceptos anatómicos importantes para guiar correctamente os quecementos. - Cooperar na realización das tarefas de quecemento.</p> <p>- Valorar o quecemento como traballo preventivo anterior a calquera actividade física.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentación/ Normas/ ▪ Organización/ Funcionamento ▪ Quencemento do corpo. ▪ Xogos Condición Física. ▪ Técnicas de estiramientos diferentes. ▪ Traballo cooperativo E-A. ▪ Realización específica de quecementos orientados a distintos deportes. ▪ Introducción/ mostra a algúns deportes adaptados ás normas covid. |
|----|---|----|---|---|---|

| | | | | | |
|----|---|----|---|--|--|
| 1º | 2 | 12 | <p>Expresión Corporal - Actividades Rítmicas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Experimentar coreografías grupais unindo pasos das diferentes modalidades. - Coñecer e valorar os diferentes movementos que ofrecen os diferentes bailes modernos (zumba, salsa, hip hop) . - Identificar en la música el ritmo base y unirlo al movimiento. - Llevar a acabo actividades rítmicas cunha base musical como medio de comunicación e expresión creativa. - Practicar as actividades rítmicas encaminadas a conseguir la cohesión do grupo. - Experimentar actividades propensas a romper os bloqueos e inhibicions personas. - Fomentar a cooperación e a coordinación grupal. | <ul style="list-style-type: none"> ■ Representacion es. ■ Dramatizacion es. ■ Actividades rítmicas. ■ Relajación/ control corporal. ■ Memoria Motriz . ■ Estiramientos ■ Malabares. ■ Xogos de representación circo. |
|----|---|----|---|--|--|

| | | | | | |
|----|---|----|---|--|---|
| 2º | 3 | 24 | Deportes colectivos: iniciación voley, baloncesto, fútbol, rugby. | <p>-Practicar deportes colectivos onde predominen as habilidades de ambos membros (superior e inferior). - Aprender o regulamento, a técnica e a táctica de dous deportes practicados no ano vixente.</p> <p>- Coñecer os aspectos tácticos destes deportes mediante o xogo . - Experimentar a práctica dos deportes colectivos combinando os aspectos tácticos semellantes. - Antepoñer a cooperación e o respecto dos compañeiros ás situacións de competición. - Participar de maneira activa tomando decisións en todas as tarefas expostas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trballo das capacidades Físicas Básicas. ▪ Importancia da corrección e atención a hixiene postural. ▪ Trballo en grupo ▪ Xogos motores. ▪ Inciación ao voley Adaptado Normas Covid. ▪ Inciación ao baloncesto. Adaptado Normas Covid. ▪ Inciación ao Rugby. Adaptado Normas Covid. ▪ Inciación ao Fútbol. Adaptado Normas Covid. |
|----|---|----|---|--|---|

| | | | | | |
|----|---|---|---------------------|---|---|
| 3º | 4 | 6 | Primeiros Auxilios. | <ul style="list-style-type: none"> -Realizar valoracións sobre o estado xeral dos supostos accidentados. - Levar a cabo os procedementos para seguir polo protocolo de actuación nos diferentes accidentes. - Coñecer o diagnóstico e o tratamento dos accidentes máis simples: Feridas e curas, traumatismos leves en extremidades. - Aprender a distinguir entre un accidente leve e un máis severo. - Colaborar nas prácticas coa maior disposición posible. - Ser capaz de trasladar os coñecementos aprendidos e practicados ás situacións que o requiran. | <ul style="list-style-type: none"> - PLS. - RCP. - PAS. - Luxacións. - Fracturas. - Heimlich. |
|----|---|---|---------------------|---|---|

| | | | | | |
|----|---|----|-------------------------|--|---|
| 3º | 5 | 12 | Deportes de Implementos | <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas. - Describir a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos. - Discriminar os estímulos que hai que ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración oposición, para obter vantaxa ao cumprir o objetivo da acción cumprindo as normas de seguridade sanitaria. - Adaptar os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxa na práctica das actividades físico deportivas de oposición o de colaboración oposición facilitadas, respectando o reglamento. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beisball. ▪ Adaptación ao Padel. |
|----|---|----|-------------------------|--|---|

****Observacións: A orde das Unidades Didácticas así como o número de sesións pode variar en función das necesidades do grupo e das condicións meteorolóxicas Ou posibilidades de materiais e instalacións *.***

2.3. **TERCER CURSO DA ESO.**

Neste curso nos atopamos con 2 grupos de terceiro curso da ESO, en 3ºESO A temos un total de 24 alumnos/ as e en 3ºESO B sendo 25 o número total de alumnado, temos neste último grupo unha alumna refuxiada do conflito sucedido en Afganistán, polo que o seu nivel de comunicación de momento é con pouco vocabulario pero ten moi boa integración no grupo-clase de referencia e ademais ten moi boa actitude cara as clases.

CONCRECIÓN DOS OBXECTIVOS PARA O 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.

3º ESO TEMPORALIZACIÓN

| TRIME | Sesión | Nombre Unidad | Obxectivos Didácticos | Contidos |
|-------|--------|---------------|-----------------------|----------|
| | | | | |

| | | | | |
|----|----|---------------------------------------|--|---|
| 1° | 10 | Volta ás clases. Condición Física. | <p>-Coñecer os diferentes test de avaliación das 4 capacidades físicas básicas. -Traballar e comprender os métodos de traballo das diferentes capacidades, sendo capaz de dominar mínimo dous de cada para levar a cabo no seu adestramento persoal. Experimentar o adestramento da forza, a resistencia, a flexibilidade e a velocidade. Saber relacionar as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva. Adaptar a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física. Aplicar de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</p> <p>Identificar as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde. Participar activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. Alcanzar niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellorada calidade de vida.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentación/ Normas/Organización/ Funcionamiento ▪ Quencemento do corpo. ▪ Xogos Condición Física. |
|----|----|---------------------------------------|--|---|

| | | | | |
|----|----|--|---|---|
| 1º | 12 | 2ª UUDD "Actividades de ritmo"/ Streching-Yoga-Pilates. | <p>-Aplicar os contidos aprendidos na unidade anterior e experimentar coreografías grupais unindo pasos das diferentes modalidades. - Conocer y valorar los diferentes movimientos que ofrece el baile. - Identificar en la música el ritmo base y unirlo al movimiento. – Llevar a acabo actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa. - Practicar actividades rítmicas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo. - Experimentar actividades propensas a romper los bloqueos e inhibiciones personales. - Fomentar la cooperación y la coordinación grupal. Coordinar óculo-manual-Mellorar a velocidade de reacción. Desarrollar a creatividade e a orixinalidade.- Experimentar xogos novos. Desarrollar estratexias grupais de mellora de habilidades específicas relacionadas con xogos circenses.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Representaciónes. • Dramatizaciónes. • Actividades rítmicas. • Relajación / control corporal. • Memoria Motriz. • Estiramientos. • Xogos de representación. |
| 1º | 6 | 3ªUUDD "Primeiros Auxilios" | <p>- Llevar a cabo os procedementos para seguir polo protocolo de actuación nos diferentes accidentes. - Coñecer o diagnóstico e o tratamento dos accidentes máis simples: Feridas e curas, traumatismos leves en extremidades. - Aprender a distinguir entre un accidente leve e un máis severo. - Colaborar nas prácticas coa maior disposición posible. - Ser capaz de trasladar os coñecementos aprendidos e practicados ás situacións que o requiran.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - PAS. - RCP. - PLS. - Lesións Deportivas. - Hemorragias. - Luxacións. - Fracturas. - Esguinces. |

| | | | | |
|----|----|---|--|--|
| 2º | 24 | 4ª UDD "Deportes con implementos". | <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respetando as regras e as normas establecidas. - Describir a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos. - Discriminar os estímulos que hai que ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración oposición, para obter vantaxa ao cumprir o objetivo da acción cumprindo as normas de seguridade sanitaria. - Adaptar os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxa na práctica das actividades físico deportivas de oposición o de colaboración oposición facilitadas, respetando o reglamento. | <ul style="list-style-type: none"> - Bádminton. - Beisball. - Floorball. - Voleyball. |
| 3º | 18 | 5ª UDD "Deportes Colectivos Adaptados" | <p>-Aprender o regulamento, a técnica e a táctica de dous deportes practicados no ano vixente. - Coñecer os aspectos tácticos destes deportes mediante o xogo . - Experimentar a práctica dos deportes colectivos combinando os aspectos tácticos semellantes. - Antepoñer a cooperación e o respecto dos compañeiros ás situacións de competición. - Participar de maneira activa tomando decisións en todas as tarefas expostas. -Practicar deportes colectivos onde predominen as habilidades de ambos membros (superior e inferior).</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Balonmano Normas adaptadas Covid. - Baloncesto Normas adaptadas Covid. - Kinball Normas Adaptadas Covid. |

***Observacións: A orde das Unidades Didácticas así como o número de sesións pode variar en función das necesidades do grupo e das condicións meteorolóxicas. Ou posibilidades de materiais e instalacións ***

2.4. CUARTO CURSO DA ESO.

Neste curso nos atopamos con 2 grupos de cuarto curso da ESO, en 4ºESO A temos un total de 23 alumnos/ as e en 4ºESO B sendo o número total de 17 alumnado.

CONCRECIÓN DOS OBXECTIVOS PARA O 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

4º ESO TEMPORALIZACIÓN

| TRIME | Sesión | Nombre Unidad | Obxectivos Didácticos | Contidos |
|-------|--------|---------------|-----------------------|----------|
|-------|--------|---------------|-----------------------|----------|

| | | | | |
|----|-----|-----------------------------------|---|--|
| 1º | 14. | 1ª UDD "O deporte non ten xénero" | <ul style="list-style-type: none"> - Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, accidentes ou as situacións de emerxencia. - Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento personal, e os materiais e os espazos de práctica. - Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xenerados polos compañeiros e compañeiras, e as persoas contrincantes, nas situacións colectivas. - Aplica de maneira oportuna e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e as intervencións do resto de participantes. - Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valora as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións. - Comprende Acondicionamento Condición Física - Utilización dun bo sistema de alimentación. - Comprende e apliza un bo adestramento deportivo a modo de exemplo práctico. - Aprende a planificación deportiva. | <ul style="list-style-type: none"> - Anatomía. - Alimentación e hábitos de saúde. - Quencemento Xeral e Específico. - Condición Física. - Planificación Adestramento deportivo. |
|----|-----|-----------------------------------|---|--|

| | | | | |
|----|---|-----------------------------|---|---|
| 1º | 6 | 2ª UDD "Primeiros Auxilios" | <ul style="list-style-type: none"> - Realizar valoracións sobre o estado xeral dos supostos accidentados. - Levar a cabo os procedementos para seguir polo protocolo de actuación nos diferentes accidentes. - Coñecer o diagnóstico e o tratamento dos accidentes máis simples. - Feridas e curas, traumatismos leves en extremidades. - Aprender a distinguir entre un accidente leve e un máis severo. - Colaborar nas prácticas coa maior intensidade | <ul style="list-style-type: none"> - Lesións Deportivas. - RCP. - PAS. - PLS. - Heimlich. - Hábitos Saludables. |
|----|---|-----------------------------|---|---|

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 1º | 8 | 3ª UUD "Ritmo-Expresión Corporal". Zumba. | <ul style="list-style-type: none"> - Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica. - Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física. - Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físicas deportivas. - Valora e reforza as aportacións enriquecedoras dos compañeiros e compañeiras nos traballos en grupo. - Elabora composicións de carácter artístico expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade na desinhibición. - Axusta as súas accións a intencionalidade dos montaxes artístico-expresivos, combinando os compoñentes espaciales, temporais e, no seu caso, de interacción coas demais persoas. <p>Colabora no deseño na realización dos montaxes artístico-expresivos, aportando e aceptando propostas.</p> | - |
|----|---|---|--|---|

| | | | | |
|-----|----|---|--|---|
| 2 ° | 24 | 4ºUDD DEPORTES COLECTIVOS ADAPTADOS. | <ul style="list-style-type: none"> - Aprender o regulamento, a técnica e a táctica de dous deportes practicados no ano vixente. - Coñecer os aspectos tácticos destes deportes mediante o xogo . - Experimentar a práctica dos deportes colectivos combinando os aspectos tácticos semellantes. - Antepoñer a cooperación e o respecto dos compañeiros ás situacións de competición. - Participar de maneira activa tomando decisións en todas as tarefas expostas. - Practicar deportes colectivos onde predominen as habilidades de ambos membros (superior e inferior). - Colabora nas actividades grupais, respetando as aportacions dos demais persoas e as normas establecidas, asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxetivos. - Describe e pon en práctica de maneira autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboraciónoposición seleccionadas | <ul style="list-style-type: none"> - Baloncesto. - Vóley. - Kinball. - Freesball. |
|-----|----|---|--|---|

| | | | | |
|----|----|------------------------------|---|---|
| 3º | 8 | 5ª UUDD- Atletismo. | <ul style="list-style-type: none"> - Traballar habilidades relacionadas co deporte do atletismo, tendo en conta a mellora que proporcionan a nivel físico, psicomotriz e sociomotriz. - Coñecer e practicar actividades deportivas individuais desde sus aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios. - Saber aplicar a intención técnica ou táctica das diferentes modalidades do atletismo en función da situación, mostrando certa eficacia na súa execución. - Incidir na importancia da inclusión de todosos compañeiros nos xogos expostos aínda que vaian dirixidos ao desenvolvemento dun deporte individual. - Fomentar o traballo en equipo desde os deportes individuais a través de xogos dirixidos ao desenvolvemento motriz. | <p>Disciplinas del atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de Carrera. - Medio-Fondo. - Salto lonxitude. - Salto de altura. - Relevos. - Marcha Atlética. - Lanzamento Xabalina-Peso e Disco. - Mini-Olimpiada. |
| 3º | 10 | 6ª UUDD Cicloturismo- BBT | <ul style="list-style-type: none"> - Traballar as diferentes capacidades e habilidades motrices que ofrece o mountain bike. - Ser capaz de desplazarse no entorno e medio natural cun medio de transporte como a bicicleta. - Fomentar o uso da bicicleta na cidade e medio natural. - Coñecer os aspectos básicos sobre a técnica e manexo da BTT e a mecánica desta. - Participar en saídas de BTT e a súa organización. | <ul style="list-style-type: none"> - Colocación adecuada en la Bicicleta. - Aspectos básicos de mecánica. |

***Observacións: A orde das Unidades Didácticas así como o número de sesións pode variar en función das necesidades do grupo e das condicións meteorolóxicas. Ou posibilidades de materiais e instalacións ***

2.5. PRIMER CURSO DE BACHERELATO.

Neste curso nos atopamos con 2 grupos de primer curso de BACHERELATO en 1ºBACH A temos un total de 33 alumnos/ as sendo este grupo de ciencias e en 1º BACH B sendo o número total de 24 alumnado orientado ás letras.

En primeiro lugar habería que falar do momento de crecemento e desenvolvemento no que están as rapazas e os rapaces de esta idade do bacharelato e que inflúen no seu psiquismo e na súa maneira de adquirir aprendizaxes de forma significativa. Poderíanse resumir algunhas notas características:

- o As rapazas están ó 99,2% da súa estatura final e os rapaces ó 98%.
- o As rapazas estarán polo 90% do seu peso final ideal e os rapaces polo 80%.
- o A súa masa muscular pasa de ser na puberdade o 27% do que chegará a ter, ó 40% actual, que supón máis forza. En valores absolutos son máis fortes os rapaces que as rapazas.
- o As dificultades de coordinación dos anos anteriores xa acabaron e agora ademais teñen unha maior harmonía corporal.
- o A súa capacidade aeróbica relativa é igual á dun adulto.
- o Hai un aumento da capacidade anaeróbica aínda que só é igual á dun adulto ós 20 anos.
- o Ten máis gasto metabólico que os adultos para o mesmo traballo.
- o A súa frecuencia cardíaca xa baixou case ata o que será normal a dun adulto, pero se é rapaza terá unhas 10 pulsacións por minuto máis que os rapaces. O seu corazón e sistema circulatorio seguen as mesmas leis que nos adultos e o seu rendimento relativo é similar.
- o A súa presión arterial é, normalmente, menor que nos adultos.
- o A súa capacidade pulmonar é máis que suficiente para calqueira traballo físico moderado e só se é un traballo moi intenso se pode producir hipoventilación.
- o O seu grao de osificación é menor que no adulto.
- o O funcionamento dos seus músculos é similar a dos adultos. Isto nos indica que están nunha idade moi boa para traballar:
- o **A forza**: tanto a forza resistencia, con movementos globales e dinámicos o co peso do propio corpo; como a forza explosiva, con pouca carga e poucas repetición e en forma de multisaltos; e, de momento, non deben traballar a forza máxima, que pode esperar ata dentro dun par de anos.
- o **A resistencia**: a aeróbica todo o que se poida, sobre todo en volumen, aínda que sin moita intensidade; a anaeróbica só en forma de fartlek. Haberá que esperar ata os 18 para sistemas máis específicos.
- o **A velocidade**: calqueira forma de velocidade curta (ata 6”–7”); por tanto, alactácida.
- o **A flexibilidade**: Pódese recuperar a perda dos anos anteriores, sobre todo se no se traballou ben. En calqueira caso, sempre é bo manter a que se ten.
- o **As habilidades motrices e os traballos de coordinación e ritmo**: canto máis, mellor.
- o **As actividades na natureza**: tanto as máis tranquilas como as de certo risco.

Tamén é un bo momento para “determinar unha disciplina deportiva na que “especializarse” se así o desexa. O profesor debe estar atento para orientar se é requerido nesta decisión. Se se traballou ben os anos anteriores, facendo de todo e mantendo un bo nivel de condición física non terá problemas, salvo os antropométricos e os convencionalismos deportivos, que tamén os hai, para facer o deporte que queira.

En canto a súa psicoloxía, podemos dicir que é peculiar: é normal que non se acepten de todo ben, xa que non é neno nin é adulto; i eso fastidia un pouco, aínda que poida ter as súas ventaxas, apuntándose a un ou outro período de idade segundo lle interese.

Poderíanse destacar algunhas características:

- **Autoestima** máis ben baixa. Necesitan o recoñecemento e respaldo do grupo.
- **Forza de vontade** máis ben nula, aínda que non teñen máis remedio que facer cousas, como estudar...
- **Capacidade de asumir responsabilidades** bastante grandes, aínda que na realidade exércena pouco.
- **Capacidade crítica** hiperexcitada, pero máis ben _destrutiva que _constructiva.
- **Sentido da tolerancia e a solidariedade** a tope, pero non sempre encontran forma de aplicala, sobre todo se lles afecta directamente.
- **Interese polas cousas**, só polas que revirten en beneficio propio ou cubren o tempo de ocio, excitando a adrenalina.
- **Relación rapaz-rapaza**: un pouco de lío co que senten por dentro e o que lles din os medios de comunicación por fóra. Pracer sen responsabilidade parece mal camiño.
- **Relación pais-fillos** sempre en contenda. A autoridade _enfrentase á autonomía crecentemente demandada, pero definitivamente os pais son a seguridade e o diñeiro de fin de semana.
- **Relación profesores-alumnos**: tamén sempre en loita contra toda autoridade, aínda que necesitan de quen lles comprenda e oriente.

Ademáis de estas características psicomotrices está tamén a influencia que exerce nos nosos alumnos o ambiente en que lles toca vivir. Neste sentido, destacaríamos dos aspectos que nos parece que son de gran importancia na actualidade: o avasamento de solicitudes e o desconcerto dos axentes educadores nos contidos e a forma de educar.

No primeiro aspecto, apuntar que nunca antes sufriran os rapaces e rapazas destas idades tal cantidade de impactos do mundo exterior, unhas veces, as máis, dende intereses meramente comerciais, outras dende intereses políticos, sociais e incluso familiares. Ofrecénselles moitas cousas a unha idade na que a capacidade de elección, a liberdade, non está totalmente desenrolada.

Esto, unido a esa segunda circunstancia que dicimos máis arriba, do desconcerto por parte da sociedade sobre qué é o que debe ou non ofrecer e sobre os valores, actitudes e hábitos que se deben presentar e axudar a desenrolar, crean uns rapaces e rapazas inseguros por mimados; moi autónomos na mobilidade física, pero moi dependentes no psicológico; abandonados as modas e os modelos humanos moi atraíntes; faltos de interese por todo o que signifique esforzo, reflexión, responsabilidades e humanismo (a máquina faise dona deles: a consola, o ordenador, a TV, a realidade virtual, etc.).

As repercusións que se producen no campo da educación son a falta de interese pola maior parte das aprendizaxes, porque están saturados doutras cousas; a falta de atención ó

que non sexa significativo para eles aínda que sexa importante; a falta de concentración en que no se presente de forma atralnte, colorista e espectacular; a falta de constancia no esforzo, en todo o que non se regale; a sensibilidade e a imaxinación desbordadas cunha gran falta de realismo e de conciencia das responsabilidades que deben ir asumindo...

Por todo iso, neste proxecto curricular tratamos de desenrolar, dende a nosa área da Educación Física, de gran atractivo e riqueza de contidos e medios, unha educación comprometida cos valores. O proxecto, pero sobre todo o profesor/a que o leva adiante, comprométese a axudar ós adolescentes, neste seu inicio da idade adulta, a pensar, a crear, a asumir responsabilidades, a ser non só tolerantes, senón tamén solidarios. En definitiva, a ser realmente libres porque poideron elixir co coñecemento e os recursos suficientes para afrontar esa elección. É evidente que isto non é posible somente dende un área nin nun só ciclo; pero o graniño de area que poidamos poñer non imos a deixar de poñelo.

Ademáis non todo é negativo nas novas xeracións de xóvenes, entre as súas características positivas poderíamos citar:

- A súa sinceridade e espontaneidade.
- A súa capacidade para vivir no momento presente (eso sí, as veces sen referencias ó pasado e sen perspectiva de futuro).
- O seu interese inicial por probalo todo, sobre todo se é excitante, novedoso ou raro.
- O seu gran sentido da xusticia, a tolerancia e a solidariedade.
- Confían en quen saben que se compromete con eles e teñen claro o que hai que facer; seguen necesitando seguridades.
- A súa defensa da ecoloxía, además, encantanlle-las actividades extraescolares na natureza, sobre todo se non hai que facer moito esforzo.
- Teñen, en xeral, gran sentido de grupo e se axudan entre eles; aínda non chegaron ó “sálvate como poidas” da sociedade competitiva.

Fixándonos nestas características e aproveitándonos delas, intentamos presenta-los contidos prescriptivos con bo humor e de forma divertida, facéndoos máis significativos posible para eles:

- O desenrolo da condición física como principio dun traballo de autoesixencia e responsabilidade persoal de progresión e mantemento da súa saúde e calidade da vida.
- Os deportes individuais e colectivos de maior arraigo no noso país dentro dos medios que ten a escola, para darlles a posibilidade de relacionarse con outros adolescentes nun ambiente deportivo positivo, nunhas condicións suficientes de dominio motor e favorecendo a comprensión do fenómeno deportivo na nosa sociedade, tendo unha actitude crítica ante él.

- Os xogos e deportes populares e as actividades deportivo-recreativas máis modernas, para que estas novidades lles desperten o interese e lles dé opcións de tempo libre variadas mentres melloran a súa habilidade motriz.
- A expresión corporal co movemento danzado e o dominio das manifestacións expresivas que favorecen as actividades creativas e recreativas, favorecendo a autonomía e a creatividade persoal mediante ó desenrolo destas tarefas.
- As actividades no medio natural, onde o hombre e a muller recuperan o seu protagonismo por encima da máquina, abordando o tema da solidariedade co resto dos homes e mulleres do planeta, especialmente os máis perto de nós..

E todo elo apoiado nun proceso estruturado, práctico e divertido de formación de valores, actitudes e hábitos que emanan dos mesmos obxectivos xerais de etapa e de área para o bacharelato, pero que habitualmente quédanse só en declaración de intencións e non se chegan a abordar con decisión e coherencia.

Como aspectos concretos do proxecto destacamos:

- Promocionar e favorecer a terceira sesión de Educación Física ou a integración en actividades deportivo-creativo-recreativas que teñan unha mesma orientación con este proxecto.
- Que os alumnos/as leven a cabo as actividades propostas, ben durante as sesións de clase ou ben en períodos do seu tempo libre, con multitude de exemplos e procedimentos, xogos e actividades recreativas que poden realizar cos seus amigos ou coa súa familia.
- Camiñar até a autonomía do alumno/a, favorecendo neles o hábito de facerse cargo da súa propia educación e progreso. Para elo realizarán actividades eles sós, levarán o seu control de mellora, e valorarán co diálogo próximo e atento dos seus educadores (padres e profesores fundamentalmente) o seu propio desenrolo.

CONCRECIÓN DOS OBXECTIVOS PARA O CURSO:

- Planificar actividades físicas e deportivas que lle permitan satisfacer as súas propias necesidades e lle sirvan como recurso para ocupar o seu tempo libre.
- Avaliar o nivel de condición física e elaborar e poñer en práctica un programa de activdad 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 as mesmas conlevan.
- Diseñar e realizar actividades físico-deportivas no medio natural que contribúan a 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.

1º BACHERELATO TEMPORALIZACIÓN

| TRIME | Sesión | Nombre Unidad | Obxectivos Didácticos | Contidos |
|-------|--------|---|--|---|
| 1º | 14. | 1ª UDD "Acondicionament o Motor- Planificación e Adestramento Deportivo- Alimentación e Hábitos Saudables" Fisioloxía do Exercicio. | <ul style="list-style-type: none"> - Coñecemento de Probas básicas de Condición Física. - Aplica Sistemas de Adestramento deportivo. - Traballo Condición Física Xeral. - Implicación nas prácticas físico-deportivas. - Coñecemento dos Principios do adestramento deportivo. - Identifica aspectos da Fisioloxía do exercicio. - Comprende e apliza os aspectos básicos da Fuerza-Reistencia-Velocidade-Flexibilidade. - Aprende quencemento deportivo xeral e específico. | <ul style="list-style-type: none"> - CFB. - Capacidades Motoras. - Adestramento. - Quencemento. - Fisioloxía. - Saúde. - FC. - Metabolismo Basal. - Nutrición. |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 1º | 6 | 2ª UDD "Primeiros Auxilios" | <ul style="list-style-type: none"> - Realizar valoracións sobre o estado xeral dos supostos accidentados. - Levar a cabo os procedementos para seguir polo protocolo de actuación nos diferentes accidentes. - Coñecer o diagnóstico e o tratamento dos accidentes máis simples. - Feridas e curas, traumatismos leves en extremidades. - Aprender a distinguir entre un accidente leve e un máis severo. - Colaborar nas prácticas coa maior intensidade | <ul style="list-style-type: none"> - Lesións Deportivas. - RCP. - PAS. - PLS. - Heimlich. - Hábitos Saludables. |
| 1º | 8 | 3ª UDD "Ritmo-Expresión Corporal". ACROSPORT MODIFICADO. | <ul style="list-style-type: none"> - Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica. - Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física. - Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físicodeportivas. - Valora e reforza as aportacións enriquecedoras dos compañeiros e compañeiras nos traballos en grupo. - Elabora composicións de carácter artístico expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade na desinhibición. - Axusta as súas accións a intencionalidade dos montaxes artístico-expresivos, combinando os compoñentes espaciales, temporais e, no seu caso, de interacción coas demais persoas. - Colabora no deseño na realización dos montaxes artístico-expresivos, aportando e aceptando propostas. | <ul style="list-style-type: none"> - Actividades Rítmicas. - Composición Coreográfica. - Apoyos-Agarres. - Figuras Gimnasia Deportiva Individual. |

| | | | | |
|----|----|---|---|--|
| 2º | 24 | 4ºUDD DEPORTES COLECTIVOS ADAPTADOS. | <ul style="list-style-type: none"> - Aprender o regulamento, a técnica e a táctica de dous deportes practicados no ano vixente. - Coñecer os aspectos tácticos destes deportes mediante o xogo . - Experimentar a práctica dos deportes colectivos combinando os aspectos tácticos semellantes. - Antepoñer a cooperación e o respecto dos compañeiros ás situacións de competición. - Participar de maneira activa tomando decisións en todas as tarefas expostas. - Practicar deportes colectivos onde predominen as habilidades de ambos membros (superior e inferior). - Colabora nas actividades grupais, respetando as aportacions dos demais persoas e as normas establecidas, asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxetivos. - Describe e pon en práctica de maneira autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboraciónoposición seleccionadas. | <ul style="list-style-type: none"> - VOLEY. - BALON MANO. - BALON CESTO. - BEISBALL. |
|----|----|---|---|--|

| | | | | |
|----|----|----------------------------------|--|---|
| 3º | 18 | 5ª UDD "ACTIVIDADE SOBRE RODAS". | <ul style="list-style-type: none"> - Participar en saídas de BTT e a súa organización - Traballar as diferentes capacidades e habilidades motrices que ofrece unha bicicleta. - Ser capaz de desplazarse sobre o obxecto en particular demostrando un bo nivel de equilibrio e coordinación motora. - Fomentar o uso da bicicleta ou medios alternativos a os transportes contaminantes e pouco ecolóxicos. - Coñecer os aspectos básicos de manexo de bicicleta. | <ul style="list-style-type: none"> - SKATE. - PATÍNS DE LIÑA/ PATÍNS 4 RODAS. - BBT. |
|----|----|----------------------------------|--|---|

Observacións: A orde das Unidades Didácticas así como o número de sesións pode variar en función das necesidades do grupo e das condicións meteorolóxicas. Ou posibilidades de materiais e instalacións

3. **NORMATIVA DA ÁREA.**

O seu obxectivo é favorecer a hixiene individual e colectiva, evitar lesións e outros aspectos contrarios ás normas de convivencia. Notifícase ao alumnado a principios de curso cunha folla informativa que ten que ser devolta asinada polos seus pais/nais ou tutores/as legais.

NORMATIVA DO DEPARTAMENTO PARA O ALUMNADO:

- **Equipamento persoal, hixiene e saúde:**
 - Deben asistir ás clases de E.F co equipamento deportivo axeitado: en boas condicións.
 - Deberán de asearse ao finalizar a práctica.
 - Considerarase unha falta de vestiario (v) o incumplimento total ou parcial do descrito anteriormente. Tendo unha repercusión negativa na nota final, de cada trimestre. Descontarase 0,50 por cada unha. 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 valoración do xogo limpo.
- Avaliación mediante a elaboración por parte do alumnado dun traballo sobre o quecemento e as partes da sesión, que se porá en marcha no percorrer dos trimestres.
- Autoavaliación da condición física mediante test de condición física e observación sistemática do traballo en clase por parte do alumnado.
- Control do pulso/recuperación tras unha fase de carreira submáxima.
- Mellorar os resultados dos test en relación consigo mesmo e obter valores normais en relación ao grupo.
- Participación Activa nas propostas das diferentes sesións.

Asistencia:

- Non realizala sesión, ben por falta de asistencia ou por non practicar sen xustificación tamén terá a mesma repercusión negativa.
- O alumnado con enfermidade e/ou lesión temporal que acuda ao Centro deberá asistir as sesións nas que realizará unhas fichas das sesións nas que non poda participar de forma activa. Aceptaranse os xustificantes paternos/maternos por un prazo dunha semana (2 sesións) finalizado dito prazo, o alumno/a terá que presentar xustificante médico.
- Falta de puntualidade: todo alumno/a que chege tarde mais de 10 minutos, sen xustificar, terá unha calificación negativa na avaliación, cun desconto de 0,25 por cada unha, na súa nota final. O Alumnado será consciente en todo momento do número de faltas que leva acumuladas no rexistro diario do profesorado no que asinará o alumnado.

Lesión e/ou enfermidade:

A principio de curso se lles entregará ós alumn@s unha ficha solicitando datos sobre o seu estado de saúde para cubrir e asinar polos seus pais/nais ou tutores/as.

É importante que fagan constar na mesma algunha lesión ou enfermidade que poida influir na práctica das sesións de E.F para que o departamento o teña en conta á hora de planificar as sesións.

Lesión e/ou enfermidade: Todos os responsables dos alumnos teñen que cubrir e firmar o anexo entregado o primeiro día de clase. Ademais terán que facer constar na mesma calquera lesión ou enfermidade anterior e/ou presente que poida influir na práctica das

sesións. Na asistencia as clases realizarán outras tarefas de acompañamento e dirección de partes da sesión con axuda do profesor.

Información/seguimento das faltas acumuladas polos alumnos/as:

O noso alumnado asinarán na súa ficha o día no que incumpla a normativa, co obxectivo de tomar conciencia do seu traballo e coñecer cando están en risco de poder suspender a avaliación.

DESEÑO DAS SESIÓNS E TIPOS DE ACTIVIDADES:

As clases serán de 50 minutos estruturados do seguinte xeito:

Unha primeira fase de toma de contacto na que o profesorado rexistrará a asistencia (1 minuto). Fase informativa na que se lle explica ó alumn@ o transcurso da sesión cos seus obxetivos principiais así coma a distribución do material se é preciso. (3 minutos).

Fase de quecemento ou preparación (10 minutos), fase principal, (30 minutos) volta a calma, reflexión da sesión e fase de hixiene de 6 minutos.

As actividades das sesións serán sempre motivantes, a través do xogo principalmente, tendo en conta o nivel do alumnado para lograr unha adecuada transferencia ó longo do curso e implicación nas sesións.

4. AVALIACIÓN, CRITERIOS DE CALIFICACIÓN E COMPETENCIAS CLAVE

Avaliaránse tódolos elementos do proceso de ensinanza-aprendizaxe, co fin de que o profesorado obteña información útil para axustar a súa intervención pedagóxica ás características e necesidades do alumnado.

AO ALUMNO/A:

Avaliación inicial: realizarase ó principio de cada unidade didáctica co obxectivo de identificar o punto de partida dos alumn@s para adecualo proceso de E-Aprendizaxe.

Avaliación formativa: durante o proceso de Ensinanza aprendizaxe .

Avaliación sumativa: dándonos información relativa ó grao de consecución dos obxetivos propostos.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN:

Realizaránse polo menos 3 avaliacións durante o curso. O seu contido e normativa específica exporase ao alumn@ ao principio de cada curso. É continua e integradora, tódolos datos extraídos dos instrumentos de avaliación serán rexistrados na ficha de seguimento persoal do alumn@.

A efectos da cualificación terase en conta os seguintes apartados.

| PARTE PRÁCTICA | PARTE TEÓRICA | PARTE ACTITUDINAL |
|--|--|---|
| -Execución técnica. -Traballo/evolución na sesión | -Probas escritas -Traballos -Probas orais. | -Hixiene -Faltas de vestiario - Non prácticas sen xustificar. |
| 60% | 20% | 20% |

(*Orientativo.)

Estas porcentaxes son orientativas, modificables e adaptables segundo a natureza dos contidos que se traballen no trimestre e características específicas do alumnado. No caso de que nun apartado non coincidan simultaneamente os criterios a calificar (teoría e traballos), o contido que se valora, levará a totalidade da porcentaxe. Cando un alumno/a non poda realizar a parte práctica, debidamente xustificada, avaliarase a parte teórica cun exame 60 %, actitude 10% (avaliarase a colaboración mediante a entrega das fichas de rexistro de observación diaria dos seus compañeiros/as) e traballo dos contidos traballados ou sobre a súa lesión e recuperación(30%)

Se un alumno/a falta ou non práctica os días de control ou probas de avaliación, propondrase un día para a súa recuperación, sempre e cando a falta esté xustificada. En caso de non realiza-la proba calificarase con Insuficiente.

En Bacharelato terase en conta as ausencias continuadas a clase coa correspondente pérdida do dereito a avaliación continua. Por ser esta materia de dúas horas semanas, todo alumno/a que supere as 7 faltas de asistencia, quedará en dita situación.

Estes criterios serán expostos e a disposición dos alumnos e os pais en calquera momento. A función principal da cualificación consiste en comunicar a cada alumno o nivel de competencia que alcanzou. A utilización dun modelo ecléctico posibilita o alcance dunha competencia motriz axeitada.

Criterios de cualificación para as unidades didácticas (60% da nota final trimestral)

A cualificación das Unidades Didácticas levarase a cabo desde o grao de cumprimento dos estándares de aprendizaxe para o curso correspondente. Este cumprimento vese reflexado pola utilización dos instrumentos de aprendizaxe, os cales miden o grao de adquisición a través dun porcentaxe atribuído polo profesor/ a (ver \subseteq Táboa 1).

Nas rubricas inclúiranse os indicadores de logro necesarios para o cumprimento de cada estándar.

Cualificación de cada Unidade Didáctica. Exemplo de avaliación para unha Unidade Didáctica: os porcentaxes de cada instrumento de avaliación obtense a nota de cada estándar e farase a media aritmética (X) dos estándares para obter a nota da Unidade Didáctica.

| ☐ Táboa 3: EXEMPLO EXCEL DA UNIDADE: ACOLLEMENTO E QUECEMENTO DO CORPO | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| Estándares de aprendizaxe e resultados de aprendizaxe avaliábeis (O) | | | | | | | | | | | | |
| EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. | | | | EFB1.1.2.Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual. | | | | EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades. | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| J.A | | | | | | | | | | | | |
| B.B | | | | | | | | | | | | |
| A.R | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL NOTA UNIDAD (MEDIA ARITMÉTICA): ☐ (E1+E2+E3)/3 | | | | | | | | | | | | |
| Juan.A ☐ (7,2+5,7+7,2)/3= 6,7 | | | | Bea.B ☐ (6,2+2,7+6,2)/3= 5,03 | | | | Adán.R ☐ (4,2+4,2+4,2)/3= 4,2 | | | | |
| E.T (exame teórico), L.C.I (Lista de control individual), E.PG (exame práctico grupal). | | | | | | | | | | | | |

Cualificación trimestral das Unidades Didácticas: coas notas das unidades didácticas calcúlase a media aritmética e a porcentaxe (80%), e sumárase o 20% de actitudes.

O redondeo realizarase nas notas trimestrais finais (Σ nota actitudes máis nota unidades):☐ Redondeo alza $\geq 0,6$. ☐ Redondeo baixa $\geq 0,5$.

Criterios de cualificación actitudinal trimestral (20% da nota final)

O seu obxectivo é valorar aspectos actitudinais cara a materia, ademais de favorecer a hixiene individual e colectiva, evitar as lesións e outros aspectos contrarios ás normas de convivencia.

Didácticas (80% do total). Cada incumprimento ao longo do cada trimestre resta unha puntuación dependendo do valor asignado na avaliación das UUD. A cualificación actitudinal non é motivo suficiente por si soa para obter un suspenso por parte do alumno, só afecta ao valor total da súa puntuación no trimestre; polo tanto non se fai recuperación dela.

PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN:

- Test e probas físicas e motoras: co obxectivo de valorala súa evolución ao longo do curso.
- Probas escritas: sobre os contidos e obxectivos teórico prácticos da área.
- Traballos persoais ou grupais: valorarase nun 30% os aspectos formais en un 70% os contidos.
- Probas orais.
- Rúbricas.
- Probas prácticas do contido realizado.
- Observación Directa e Métodos de observación.
- Cuestionarios específicos sobre o proceso.
- Charlas entre os membros do departamento.

AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA:

| Proba práctica | Proba escrita |
|----------------|---------------|
| 50% | 50% |

AVALIACIÓN DE PENDENTES:

Os alumnos/as que teñan a materia pendente do curso anterior poderán recuperala cunha nota positiva no presente curso por avaliación. Irase recuperando trimestralmente e se dito alumno/a non o consegue, poderá entregar un traballo sobre os contidos a recuperar, se dito traballo non acada o 5 ou non se entrega, terá dereito a unha última convocatoria no mes de maio a determinar a data con ese alumnado.

AVALIACIÓN DAS COMPETENCIAS CLAVE:

A Educación Física xunto co resto das áreas contribuen ó desenrolo das competencias clave. Na nosa área empregárase fundamentalmente a observación, rúbricas, as probas escritas e prácticas ao longo do curso para acadala información necesaria para a súa avaliación. Preséntase unha taboa na que se relacionan ditas competencias cos seus estándares e cursos.

Os criterios mínimos esixibles para cada avaliación serán os seguintes:

- Sacar un 5 sobre 10 no resultado da nota final.
- Asistir polo menos a un 90% das sesións de clase, aínda que non se poida facer a práctica (como establece o N.O.F. do centro para non obter unha cualificación negativa do curso).

| ☐ Táboa 4 Cualificacións actitudinais | | |
|--|-------|---|
| Criterios cualificacións | Nota | Conducta observable |
| Faltas de vestuario e hixiene persoal (v): | -0,25 | Asistir as clases con vestiario deportivo cómodo (chándal, zapatillas, calcetines). Levar neceser de aseo para o final das sesións e cambiar a camiseta. |
| Faltas de normas (n) leves. | -0,25 | Retrasos reiterados a clase sin xustificación (+ de 4). |
| Faltas de normas (n) graves. | -0,5 | Mala utilización do material e instalacións (romper ou dañar intencionadamente). Mala conducta hacia o profesor, os compañeiros e a asignatura (agresións verbais, físicas, falta de respecto ou actos dolosos). |
| Faltas de asistencia sin xustificar (f) | -0,5 | Non asistencia a clase sin motivo. |
| Non prácticas sin xustificar (n.p) | -0,5 | Por non querer facer a práctica sin motivo. |

Seguimento, recuperacións e pendentes:

No caso de obter unha cualificación negativa no trimestre, o alumno terá que facer un exame teórico-práctico dos contidos das unidades suspensas (gárdanse as notas das unidades aprobadas para facer media aritmética destas coa nota final do exame de recuperación).

Os alumnos que teñan a materia suspensa do curso anterior terán como sistema de recuperación: - Informe favorable do profesor do curso no que se atope xa que é imposible asistir a clases de recuperación. -Traballos escritos ou probas teóricas ao longo do curso sobre os contidos de cada unha das avaliacións do curso anterior (tomando como referencia o currículo establecido no Decreto 133/2007, de 5 de xullo, no curso 2015/2016).

Ao proceso

Orientada a coñecer:

- Grao de consecución dos estándares de aprendizaxe propostos.
- A vinculación orixinada polo perfil competencial.
- A eficacia do que se ensina para poder establecer posibles modificacións.
- As situacións da acción didáctica (contidos, actividades de ensino, formas de traballo e formas de agrupar os alumnos).
- A importancia das instalacións e o material.
- A congruencia entre o nivel previsto dos alumnos e o nivel final.
- A congruencia entre a situación didáctica prevista e a que realmente se aplica.

Indicadores de logro do proceso de ensino

| | Escala | | | |
|--|--------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. O nivel de dificultade foi adecuado ás características do alumnado. | | | | |
| 2. Conseguiuse crear un conflito cognitivo que favoreceu a aprendizaxe. | | | | |
| 3. Conseguiuse motivar para lograr a actividade intelectual e física do alumnado. | | | | |
| 4. Conseguiuse a participación activa de todo o alumnado. | | | | |
| 5. Adoptáronse as medidas curriculares adecuadas para atender ao alumnado con NEAE. | | | | |
| 6. Adoptáronse as medidas organizativas adecuadas para atender ao alumnado con NEAE. | | | | |
| 7. Atendeuse adecuadamente á diversidade do alumnado. | | | | |
| 8. Usáronse distintos instrumentos de avaliación. | | | | |
| 9. Dase un peso real á observación do traballo na aula. | | | | |
| 10. Valorouse adecuadamente o traballo colaborativo do alumnado dentro do grupo. | | | | |

Ao Profesorado :

Empregaranse principalmente enquisas ós alumn@s: por escrito, razoando as respostas e dando alternativas de mellora, co obxectivo de seren constructivas. Serán de carácter anónimo.

Indicadores de logro da práctica docente

| | Escala | | | |
|---|--------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Como norma xeral, fanse explicacións xerais para todo o alumnado. | | | | |
| 2. Ofrecense a cada alumno/a as explicacións individualizadas que precisa. | | | | |
| 3. Elabóranse actividades atendendo á diversidade. | | | | |
| 4. Elabóranse probas de avaliación adaptadas ás necesidades do alumnado con NEAE. | | | | |
| 5. Utilízanse distintas estratexias metodolóxicas en función das UD a tratar. | | | | |
| 6. Combínase o traballo individual e en equipo. | | | | |
| 7. Incorporáanse as TIC aos procesos de ensino – aprendizaxe. | | | | |
| 8. Préstase atención aos elementos transversais vinculados a cada estándar. | | | | |
| 9. Ofrecense ao alumnado de forma rápida os resultados das probas / traballos, etc. | | | | |
| 10. Analízanse e coméntanse co alumnado os aspectos máis significativos derivados da corrección das probas, traballos, etc. | | | | |
| 11. Dáselle ao alumnado a posibilidade de visualizar e comentar os seus acertos e erros. | | | | |
| 12. Grao de implicación do profesorado nas funcións de titoría e orientación. | | | | |
| 13. Adecuación, logo da súa aplicación, das ACS propostas e aprobadas. | | | | |
| 14. As medidas de apoio, reforzo, etc. están claramente vinculadas aos estándares. | | | | |
| 15. Avaliase a eficacia dos programas de apoio, reforzo, recuperación, ampliación... | | | | |

Á PROGRAMACIÓN:

A finalzalo trimestres e a final de curso, preguntárase ao alumnado que UD resultou máis motivante e cal non, e por que, co fin de coñecer a súa opinión e poder valorar a modificación ou ampliación de dita UD. Controlárase mediante o rexistro diario da profesora a coherencia da temporalización coa UD que se está a traballar. Valorárase a consecución dos obxetivos plantexados nas UD cos acadados polo alumnado en base aos resultados conseguidos nas diferentes UD. Ao final de curso, deixárase un buzón de suxerencias de forma anónima no que se solicitará ao alumnado a súa opinión e futuras suxerencias para poder incorporala para o vindeiro curso.

Indicadores de logro da realización da programación.

| | Escala | | | |
|--|--------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Adecuación do deseño das unidades didácticas, temas ou proxectos a partir dos elementos do currículo. | | | | |
| 2. Adecuación da secuenciación e da temporalización das unidades didácticas / temas / proxectos. | | | | |
| 3. O desenvolvemento da programación respondeu á secuenciación e a temporalización previstas. | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 4. Adecuación da secuenciación dos estándares para cada unha das unidades, temas ou proxectos. | | | | |
| 5. Adecuación do grao mínimo de consecución fixado para cada estándar. | | | | |
| 6. Assignación a cada estándar do peso correspondente na cualificación. | | | | |
| 7. Vinculación de cada estándar a un ou varios instrumentos para a súa avaliación. | | | | |
| 8. Asociación de cada estándar cos elementos transversais a desenvolver. | | | | |
| 9. Fixación dunha estratexia metodolóxica común para todo o departamento. | | | | |
| 10. Adecuación da secuencia de traballo na aula. | | | | |
| 11. Adecuación dos materiais didácticos utilizados. | | | | |
| 12. Adecuación do plan de avaliación inicial deseñado, incluídas as consecuencias da proba. | | | | |
| 13. Adecuación da proba de avaliación inicial, elaborada a partir dos estándares. | | | | |
| 14. Adecuación das pautas xerais establecidas para a avaliación continua: probas, traballos, etc. | | | | |
| 15. Adecuación dos criterios establecidos para a recuperación dun exame e dunha avaliación. | | | | |
| 16. Adecuación dos criterios establecidos para a avaliación final. | | | | |
| 17. Adecuación dos criterios establecidos para a avaliación extraordinaria. | | | | |
| 18. Adecuación dos criterios establecidos para o seguimento da materia pendente | | | | |
| 19. Adecuación dos criterios establecidos para a avaliación da materia pendente | | | | |
| 20. Adecuación dos exames, tendo en conta o valor de cada estándar. | | | | |
| 21. Adecuación dos programas de apoio, recuperación, etc. vinculados aos estándares. | | | | |
| 22. Adecuación das medidas específicas de atención ao alumnado con NEAE. | | | | |
| 23. Grao de desenvolvemento das actividades complementarias e extraescolares previstas. | | | | |
| 24. Adecuación dos mecanismos para informar ás familias sobre criterios de avaliación, estándares e instrumentos. | | | | |
| 25. Adecuación dos mecanismos para informar ás familias sobre os criterios de promoción. | | | | |
| 26. Adecuación do seguimento e da revisión da programación ao longo do curso. | | | | |
| 27. Contribución desde a materia ao plan de lectura do centro. | | | | |
| 28. Grao de integración das TIC no desenvolvemento da materia. | | | | |

Competencias clave

O peso que ten cada competencia na cualificación final da materia indícase na seguinte táboa:

| |
|--|
| Competencia en conciencia e expresións culturais 10% |
| Competencia Dixital 15% |
| Competencia de Aprender a Aprender 30% |
| Competencia Matemática e competencias básicas en Ciencia e Tecnoloxías 20% |
| Competencia Lingüística 5% |

| |
|--|
| Competencia Social e Cívica 10% |
| Competencia en Sentido e Iniciativa Emprendedora 10% |

Elementos transversais:

Comprensión lectora, expresión oral e escrita (C), Igualdade en todos os ámbitos e rexeitamento a violencia de xénero (I), Espírito emprendedor (E) Seguridade viaria (S), Promoción da actividade física e consumo saudable (P). SE contribuirá cada un deles a través da realización das diferentes UDD plantexadas nos diferentes cursos.

4. DECISIONS METODOLÓXICAS, DIDÁCTICAS E RECURSOS.

Orientada polo modelo constructivista de ensinanza aprendizaxe, formará un aspecto central no noso proxecto educativo.

As tarefas deben ter sentido para o alumnado procurando darlles unha maior autonomía.

O estilo do profesorado será democrático, intentando ter en conta a opinión do alumnado reflexado nas reflexións diarias e nos cuestionarios.

O método de instrucción directa empregarase cando as tarefas sexan cerradas e concretas. O método predominante será a asinación de tarefas para as actividades deportivas, combinadas en menor medida co descubrimento guiado e a resolución de problemas, que xunto co método da creatividade predominarán nas actividades de expresión. A ensinanza por programas individualizados aplicarase para o traballo de C.F. permitindo prestar mais atención a diversidade de intereses e capacidades dos alumn@s.

Para o seguimento do aprendizaxe empregaremos o “caderno do alumn@”, no que anotarán as actividades realizadas e os conceptos máis importantes da clase.

Debido á gran variedade de propostas metodolóxicas existentes, a seguinte programación baséase na proposta que fai Antonio D. Galera dentro do seu libro Manual de Didáctica da Educación Física I e II, desglosando así os tres tipos de estratexias utilizadas: estratexias instrutivas, estratexias participativas, e estratexias emancipativas.

As estratexias son as combinacións metodolóxicas que leva a cabo o profesor de E.F nas unidades didácticas. Unhas serán máis pechadas limitando a participación decisional e efectora do alumno/a e outras terán un carácter máis aberto onde o alumno/a participará de forma máis activa.

As estratexias instrutivas: a maioría das decisións as toma a persoa profesora son adecuadas cando se expón o ensino de tarefas con certo compoñente de risco, ben pola súa complexidade, ben pola súa novidade ou ben polos seus baixos niveis de destreza por parte dos alumnos/as. A finalidade desta estratexia é manter niveis altos de motivación e facilitar o acceso rápido e satisfactorio da actividade. Dentro dalgunhas unidades didácticas tratamos os métodos de mando directo, asignación de tarefas.

As estratexias participativas: traspasan parte das decisións aos alumnos/as; Son útiles ao expor tarefas coñecidas, coa finalidade de mellorar a súa aprendizaxe por automatización, ou actividades sen necesidade de control por parte da persoa profesora. Libera en certo xeito os aspectos reguladores e avaliativos. Nas unidades didácticas utilízanse métodos de asignación de tarefas, ensinanza recíproca, traballo grupal cooperativo, ensino en pequenos grupos e autoavaliación.

As estratexias emancipativas: onde o papel da profesora queda reducido á función de catalización didáctica, en plano de < case igualdade > cos alumnos/as. Está claro que todas as decisións asumidas polos alumnos/as han de ser responsables e mostrar elevados índices de cohesión e solidariedade no seo do grupo. Os métodos predominantes serán o descubrimento guiado, a resolución de problemas e o programa individual. A clasificación das tarefas que se levou a cabo nas sesións é a proposta por Farnose: definidas, semidefinidas e non definidas.

Organización grupal: a base e o traballo en grupo sempre que sexa posible e a busca de contidos motivacionais para unha mellor asimilación deles. Dentro de todas as sesións que forman as quince unidades didácticas, dispoñemos da formación de grupos diversos e heteroxéneos na súa maioría.

A metodoloxía que utilizamos baséase en 6 principios fundamentais:

1. Principio de actividade : os alumnos experimentarán por si mesmos as diferentes situacións motrices. 2. Principio de realidade : as tarefas propostas estarán relacionadas coa súa utilidade práctica. 3. Principio de individualización: as tarefas terán en conta a diversidade dos alumnos. 4. Principio de progresión: partírase do coñecido polos alumnos ata o descoñecido. 5. Principio de interdisciplinidade: contidos relacionados con outras áreas de coñecemento. 6. Principio de motivación: as tarefas serán motivantes para a mellor disposición dos alumnos. Teñen que estar receptivos.

MATERIAIS E RECURSOS

Empregaremos todos os disponibles no departamento.

- o Libros de texto, material interdisciplinar (libros de outras materias)
- o Materiais de reforzo ou ampliación
- o Aparatos para a realización de diversos exercicios
- o Materiais audiovisuais, internet e outros soportes dixitais.
- o Roupas e calzado deportivo e equipamento alternativo.
- o Faremos una reposición, orden e mantemento dos diferentes materiais e recursos.

5.Necesidades de Apoio Educativo (NEA)

A tendencia cara a unha individualización (personalización) do proceso de ensino é a clave para superar a gran diversidade de caracteres do alumnado, achegando os contidos ás súas

capacidades e posibilidades. Nestos cursos non contamos con alumnos que necesiten adaptacións curriculares significativas.

Os casos máis chamativos son: Unha nena de que necesitaría adaptación non significativa nas prácticas, debido a súa mobilidade reducida, pero no que se refire a la avaliación non se levaría a adaptación xa que as probas prácticas son sempre grupais e as únicas probas individuais que contan para nota son de carácter teórico. O mesmo pasa cos alumnos con dificultades respiratorias e motoras de tipo leve, nestos casos non temos que realizar adaptación na avaliación. Soamente teremos en conta adaptación nos espazos, materiais, intensidade e recursos dentro das tarefas o actividades das sesións.

En relación á atención á diversidade do alumnado terase en conta a organización de actividades reforzo ou apoio e de ampliación, que lles permitirán o seguimento do ritmo da clase ao igual que o resto dos seus compañeiros/as. En casos máis significativos, poderase establecer un reforzo educativo ou unha adaptación curricular.

Como medidas xerais a ter en conta con este nenos/as establécense as seguintes:

- Axuda individualizada sempre que sexa posible
- Situalos ao lado de nenos/as máis avantaxados
- Atención personalizada en función das necesidades de cada un.
- Procurar que todos os alumnos e alumnas alcancen similares obxectivos, partindo da non discriminación e non separación en función das condicións de cada neno ofrecéndolles a todos eles as mellores condicións.
- Buscaremos a máxima normalidade con propostas o máis cercanas posibles ao currículo ordinario e a maior atención individual. Isto fai máis complexa a nosa labor educativa polo que será preciso contar con recursos humanos, materiais e organizativos.

Actividades ou estratexias que se utilizan na aula para atender á diversidade:

- Cambio de orde dos contidos.
- Programación de actividades de repaso.
- Flexibilidade do tempo.
- Organización no ximnasio por grupos: facer grupos heteroxéneos por niveis e con actividades diferentes.
- Utilización de materiais diversos, en función do nivel do alumno: outros libros, tarxetas, xogos didácticos, fichas de reforzo, fichas de ampliación.
- Integración de todo o alumnado na aula.
- Priorizar métodos que favorezan a expresión, a reflexión e a comunicación.
- Ofrecer actividades para que lles permitan conseguir éxito ante o grupo.
- Sempre que se crea preciso o tratamento destes alumnos e alumnas con dificultades farase sempre en coordinación cos profesores especialistas e o equipo de orientación co fin de lograr fomentar o desenvolvemento das súas capacidades físicas, cognitivas e o máis importante é lograr unha integración do alumno na aula e na dinámica da escola.

No caso de alumnado con asma, diabetes, problemas de columna ou cardíacos

- Desenvolverán as mesmas actividades que os compañeiros adaptadas ás súas características particulares e promovendo mecanismos de autocontrol e autovaloración.

No caso de alumnado que non acude á sesión coa vestimenta axeitada

- Realizarán o mesmo traballo que o alumnado lesionado temporalmente 30 asemade de anotarlle unha Falta de Roupa. No caso de alumnado suspenso
- Ao longo do curso establecerase a posibilidade de realizar probas prácticas ou escritas se o profesor o considera necesario para superar os contidos onde non se acadara os mínimos.

6.PLANS E PROXECTOS.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES PREVISTAS

En función das instalacións e material do que dispoñamos, trataremos de levar a cabo as seguintes actividades:

- Competicións de réxime interno de distintos deportes e xogos predeportivos entre os equipos que se formen en cada clase e entre os diferentes cursos do centro.
- Participación en xogos deportivos escolares, con máis espírito participativo que competitivo.
- Participación en rutas de senderismo en coordinación con outros departamentos.

MEDIDAS DO DEPARTAMENTO

- Os alumnos/as e profesores/as do departamento de Educación Física poderán en tódolos cursos, tanto na E.S.O como en Bacharelato, propor outro tipo de actividades que lles atraian e sempre e cuando sexan viables e accesibles para estes cursos.
- Os profesores poderán modificar a programación o seu criterio, co fin de acadar mellor os obxetivos finais de cada curso.

ANEXO I. MODIFICACIÓNS ESTABLECIDAS POLA NOVA LOMLOE.

ORDE do 25 de xaneiro de 2022 pola que se actualiza a normativa de avaliación nas ensinanzas de educación primaria, de educación secundaria obrigatoria e de bacharelato no sistema educativo de Galicia.

Establécense as seguintes modificacións para o presente curso académico 2021/2022, que teremos en conta na avaliación do alumnado detalladas a continuación:

AVALIACIÓN.

- Habrá tres avaliacións parciais e unha final, onde se decidirá a cualificación definitiva.
- O período entre a 3ª avaliación parcial e a avaliación final dedicárase a actividades de apoio, reforzo, recuperación, ampliación e tutoría.
- O equipo docente realizará un breve informe do alumnado con materias sin superar para diseñar as actividades de recuperación.
- De non existir unanimidade nas decisións requirirase acordo favorable da maioría simple.
-

PROMOCIÓN. Poderase promocionar de curso nestes tres casos:

- Con todas as materias superadas.
- Con dúas materias sin superar (computan tamén as dos cursos anteriores).
- A media das materias nas que se estea matriculado nese ano académico é igual ou superior a 5, e o equipo docente considera beneficioso promocionar, considera que hai expectativas favorables de recuperación e que o peso das materias non superadas permite seguir con éxito o curso seguinte.
- O alumnado que promocioe con materias sin superar deberá seguir un plan de reforzo.
- Do 6 al 21 de xuño, todo o alumnado ten a obriga de asistir a clase. Estes días, adicaránese ao reforzo das Competencias, con especial fincapé para aqueles/as que máis o precisen. Polo tanto, o obxectivo é que o alumnado que así o requira, alcance as Competencias Básicas, e o resto de alumnado podan seguir avanzando e obter, así, un mellor resultado.

- Na ESO, elimínase a convocatoria Extraordinaria de Septiembre. As decisións sobre Promoción e Titulación recaerán sobre os equipos docentes.

REPETICIÓN.

A repetición de curso pasa a considerarse unha medida "absolutamente extraordinaria", que solo se tomará tras esgotar as medidas ordinarias de reforzo e apoio.

O Real Decreto determina que o alumnado poderá repetir, como máximo, dous veces ao longo da ensinanza obrigatoria (Primaria e Secundaria). De forma excepcional, se podrá permanecer un ano máis en 4º da ESO, aínda esgotándose xa o máximo de permanencia, sempre e cando o equipo docente considere que esta medida favorece a adquisición das Competencias establecidas para a etapa. Neste caso, poderase prolongar un ano o límite de idade (máximo ata os 19 anos) ao que se refire o artigo 4.2. da Lei Orgánica 2/2006 de 3 de maio.

O alumnado que repita deberá seguir un plan específico individualizado.

ALUMNADO CON AC

Os referentes da avaliación no caso do alumnado con adaptación curricular serán os incluídos na adaptación, sen que isto poida impedirle a promoción ao seguinte curso ou a obtención do título de ESO.

CONSELLO ORIENTADOR

Ó finalizar 2º ESO entregaráselles ós pais ou titores legais un consello orientador coa proposta máis adecuada para continuar a súa formación, que poderá ser a incorporación a un PDC ou un ciclo formativo básico.

Ó rematar 4º ESO entregaráselles outro consello orientador coa proposta sobre a opción académica, formativa ou profesional máis adecuada para o seu futuro formativo.

MATRÍCULA DE HONRA

Ó rematar 4º ESO, os que obtivesen unha nota media de 4º igual ou superior a 9 poderán recibir a mención de matrícula de honra. Poderase conceder esta mención ó 5% do alumnado de 4º da ESO de todo o centro.

O BARCO DE VALDEORRAS
O Departamento de Educación Física