

Programación didáctica Ed. Física

Consellería de Educación e Ord. Universitaria

Curso 2012 - 2013

---

---

PROGRAMACIÓN DE

# EDUCACIÓN FÍSICA

---

---

CURSO 2012 - 2013

---

---

---

CENTRO: I.E.S. A XUNQUEIRA I

CÓDIGO: 36013761

CONCELLO: PONTEVEDRA

---

## INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

---

Este novo curso, presentamos a programación didáctica anual do noso departamento (período 2012-2013) para a súa difusión entre a comunidade educativa a fin de que esta teña unha referencia necesaria para o coñecemento das claves didácticas polas que nos rexemos.

Como parte do colectivo de ensinantes inmersos nun contexto de crise económica e fundamentalmente social, non podemos menos que lamentar algunha das trabas que os tempos actuais tratan de poñer o bo desenvolvemento da nosa misión. Esta crise incide no sistema educativo, sen dúbida un dos soportes fundamentais de cara á formación das futuras xeracións de cidadáns, e por tanto tamén no ensino público, onde os docentes sofren os embates dunha sociedade que se atreve a opinar do que non entende.

Causa desacougo comprobar que con cada novo goberno case aparece unha nova lei de educación, pois lembremos que outra lei está ás portas. Esperemos que sexa para ben.

Polo demais, entendemos que a nosa misión dentro do sistema educativo, se consideramos as peculiaridades da nosa materia, está perfectamente definida e clara ó ter como obxectivo primeiro a procura da mellora da saúde dos alumnos, tanto a curto como a longo prazo.

Convén saliantar que se no ámbito da Ed. Física non podemos falar de crise, si que podemos reiterar a crecente preocupación dos diferentes organismos sanitarios polo que podemos considerar a gran pandemia dos tempos actuais, en relación directa coa tendencia ó sedentarismo de moitos xoves: a epidemia de sobrepeso á que nos empurra a sociedade actual, que ó longo do tempo previsiblemente

desembocará non corolario de enfermidades, ás que de non poñer medidas urxentes que as combatan, todos seremos corresponsables da vindeira desfeita sanitaria.

Claro está que os instrumentos dos que dispoñemos para loitar contra este gran desastre son poucos, xa que dificilmente poderemos acadar os obxectivos que se nos piden con só dúas horas de actividade semanais; dúas horas que dificilmente pasan de ser máis que dúas sesión de 30 ou 35 minutos cada unha, polo tempo que se perde en ir e vir das outras aulas.

Pese a todo, a Educación Física segue a ser, sen dúbida, un excelente instrumento para a consecución dos obxectivos antes propostos, posiblemente un dos mais importantes por incidir nunha idade, a adolescencia, onde o alumno está exposto a multitude de influencias externas, moitas delas perniciosas, de cara ó seu futuro desenvolvemento integral.

É por todo iso, polo que non nos cansaremos de solicitar, facéndonos eco dos informes dos principais e mais prestixiosos estamentos sanitarios, a necesidade dun aumento das horas dedicadas á actividade física na etapa educativa do ensino medio.

Asdo: Benito Hermida Rivas  
Xefe de Seminario

## **CONTRIBUCIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS ( NA ESO )**

---

Segundo A *Lei Orgánica de educación 2/2006 de 3 de maio e O Decreto 133/2007 de 5 de Xullo, DOG do 13 de Xullo*, polo que establécense as ensinanzas mínimas correspondentes á Educación Secundaria Obrigatoria, establécense para esta etapa educativa oito competencias básicas:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Competencia no coñecemento e na interacción co mundo físico.
- Tratamento da información e competencia dixital.
- Competencia social e cidadá.
- Competencia cultural e artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa persoal.

A materia de Educación física contribúe de xeito directo e claro á consecución de dúas competencias das básicas establecidas para esta etapa educativa: a **”competencia no coñecemento e a interacción con el mundo físico”** e **“a competencia social e de cidadanía”**.

**O corpo humano** constitúe unha peza clave na *interacción da persoa co entorno* e a Educación física está directamente comprometida coa *adquisición do máximo estado de benestar físico, mental e social* posible, nun entorno saudable.

Respecto á competencia no *coñecemento e a interacción co mundo físico*, esta materia proporciona coñecementos e destrezas sobre determinados hábitos saudables que acompañarán ao alumnado máis alá da etapa obrigatoria. Ademais, aporta criterios para o mantemento e mellora da condición física, sobre de todo daquelas calidades físicas asociadas á saúde: resistencia cardiovascular, forza-resistencia e flexibilidade.

Por outra banda, colabora nun uso responsable do medio natural a través das actividades físicas realizadas na natureza.

A Educación física considera situacións especialmente favorables á adquisición da competencia social e cidadanía. As actividades físicas, propias

desta materia, son un medio eficaz para facilitar a integración e fomentar o respecto, á vez que contribúen ao desenvolvemento da cooperación, a igualdade e o traballo en equipo. A práctica e a organización das actividades deportivas colectivas requiren a integración nun proxecto común, e a aceptación das diferenzas e limitacións dos participantes, seguindo normas democráticas na organización do grupo e asumindo cada integrante as súas propias responsabilidades. No complemento das normas e regulamentos que rexen as actividades deportivas colaboran na aceptación dos códigos de conducta propios dunha sociedade.

A Educación Física axuda de xeito destacado na consecución da *autonomía e iniciativa persoal*, Por unha banda si se lle outorga protagonismo ao alumnado en aspectos de planificación de actividades cara a mellora da súa condición física. Por outra banda, tamén nas tarefas nas que o alumnado enfróntase a situacións de auto-superación, perseveranza e actitude positiva diante tarefas dunha certa dificultade técnica ou na mellora da propia condición física, responsabilidade e honestidade na aplicación das regras e capacidade de aceptación dos diferentes niveis de condición física e de execución motriz dentro do grupo.

Contribúe tamén na adquisición da competencia cultural e artística. Á apreciación e comprensión do feito cultural faino mediante o recoñecemento e a valoración das manifestacións culturais da motricidade humana, como os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas e a súa conservación como parte do patrimonio cultural dos pobos. Á expresión das ideas ou sentimentos de xeito creativo contribúe a través da exploración e utilización das posibilidades e recursos expresivos do corpo e o movemento.

Á adquisición das habilidades perceptivas, faino a través das experiencias sensoriais e emocionais propias das actividades da expresión corporal. Por outra banda, o coñecemento das manifestacións lúdicas, deportivas e de expresión corporal propias de outras culturas, axuda á adquisición dunha actitude aberta e respeitosa diante do fenómeno deportivo como espectáculo, mediante a análise e a reflexión crítica ante a violencia no deporte e outras situacións contrarias á dignidade humana que nel prodúcense.

A Educación Física axuda á consecución da competencia para aprender a aprender, ofrecéndolle ao alumnado recursos para a planificación de

determinadas actividades físicas a partir dun proceso de experimentación. Todo iso permítelle ao alumnado ser quen de facer a regulación do seu propio aprendizaxe e a práctica da actividade física no seu tempo libre, dun xeito organizado e estruturado. Desenvolve tamén habilidades cara ao traballo en equipo nas diferentes tarefas deportivas e expresivas.

Á adquisición de competencia no apartado das competencias básicas en comunicación lingüística farase a través dos diferentes traballos teóricos sobre das actividades propias da materia e do curso.

Tamén incidiremos na competencia básica do tratamento da información e competencia dixital,, cando unas das fontes “bibliográficas” a utilizar cara os traballos teóricos que deberán aportar o alumnado , veña do obtido na rede.

---

## OBXECTIVOS DE ETAPA

---

### ESO

A **Educación Física** na etapa de Educación Secundaria Obrigatoria terá como obxectivos os seguintes:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**BACHARELATO:**

A ensinanza da Educación Física na súa etapa en Bacharelato, terá como obxectivo o desenvolvemento das seguintes capacidades:

1. Coñecer e valorar os efectos positivos da práctica regular de actividade física no desenvolvemento persoal e social, facilitando a mellora da saúde e a calidade de vida.
2. Elaborar e poñer en práctica un programa de actividade física e saúde, incrementando as calidades físicas implicadas, a partir da avaliación do seu estado inicial.
3. Organizar e participar en actividades físicas como recurso para ocupar o tempo libre de ocio, valorando os aspectos culturais e sociais que levan asociados.
4. Resolver situacións motrices deportivas, dando prioridade a toma de decisións empregando elementos técnicos aprendidos na etapa anterior.
5. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural, demostrando actitudes que contribúan a súa conservación.
6. Adoptar unha actitude crítica ante as prácticas sociais que teñan efectos negativos para a saúde individual e colectiva.
7. Diseñar e practicar, en pequenos grupos, composicións con ou sin base musical, como medio de expresión e comunicación.
8. Empregar de forma autónoma a actividade física e as técnicas de relaxación como medio de coñecemento persoal e como recurso para reducir os equilibrios e tensións producidos na vida cotiá.



## SECUENCIA DE CONTIDOS

---

### 1º ESO

#### Bloque 1

##### **Condición física e saúde**

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

#### Bloque 2.

##### **Xogos e Deportes**

- **Deporte** como fenómeno social e cultural.
- Execución de **habilidades motrices** vinculadas a accións deportivas.
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
- Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios da Ximnasia Deportiva
- Realización de xogos e actividades en que prevalezan aspectos comúns dos deportes colectivos.

- Realización de tarefas xogadas e actividades cooperativas. Desafíos físicos cooperativos.
- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- As fases do **xogo** nos deportes colectivos a través do baloncesto: concepto e obxectivos.
- Práctica de deporte individual con implemento: Bádminton.
- Práctica de patinaxe para o desenvolvemento do equilibrio e condición física.
- Aceptación do propio nivel de execución e disposición cara a súa mellora.
- Valoración das actividades deportivas como unha forma de mellorar a saúde.
- Respecto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practicados.

### **Bloque 3.**

#### ***Expresión Corporal***

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

### **Bloque 4.**

#### ***Actividades no medio natural***

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

- Adquisición de técnicas básicas no medio natural: Iniciación a **cabullería** básica e montaxe de tendas de campaña. A súa aplicación en diferentes contextos.
- Iniciación ás técnicas de orientación: interpretación dun mapa, acercamento ó manexo do compás. Primeiras nocións sobre os rumbos.
- Realización de técnicas de aseguramento e trepa en rocódromo.
- Realización de **actividades de curto percorrido**, preferentemente no medio natural, con recoñecemento de sinais de rastrexo.

## 2º ESO

### 1º Bloque:

#### **Condición Física e saúde:**

- **Obxectivos do quecemento.** Quecemento xeral e específico.
- Realización de xogos e exercicios aplicados ó quecemento.recompilación de estes.
- **Capacidades físicas** especialmente relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade.
- Control da intensidade do esforzo: Toma da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade.
- Realización de actividades e xogos para a mellora da actividade física.
- Recoñecemento e valoración da relación existente entre unha boa condición física e a mellora das condicións de saúde.l
- Recoñecemento e valoración da importancia da adopción de unha postura carreta nas actividades cotiás.
- Realización de **actividades con implementos.**
- Relación entre **hidratación** e práctica de actividades físicas.
- Coñecemento das **técnicas de respiración** e a súa adecuación ás situacións cotiás.
- Valoración de **hábitos saudables** como descansar axeitadamente e realizar actividade física.Toma de conciencia sobre os efectos que teñen para a saúde determinados hábitos como o consumo de tabaco´alcohol ou estupefacientes.

### 2º Bloque:

***Xogos e deportes:***

- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe do **deportes individuais**.
- Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual diferente ao realizado no curso anterior.
- Os deportes de competición entre dúas persoas como fenómeno social e cultural.
- Realización de xogos e actividades con elementos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes de competición entre dúas persoas.
- Realización de tarefas xogadas e de **actividades cooperativas**. Novos desafíos cooperativos.
- Respecto e aceptación das normas dos deportes de competición entre dúas persoas e da establecidas polo grupo.
- Coñecemento e realización de xogos e **deportes tradicionais de Galicia**.
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun **deporte de colectivo**.
- As fases do **xogo** nos deportes colectivos a través do voleibol: concepto e obxectivos.
- Práctica de deporte individual con implemento: Bádminton.
- Práctica de patinaxe para o desenvolvemento do equilibrio e condición física.
- Autocontrol ante as situacións de contacto físico que se dan nos xogos e no deporte.
- Cooperación nas funcións atribuídas dentro dun labor de equipo para a consecución de obxectivos comúns.
- Tolerancia e deportividade por riba da procura desmedida dos resultados.

**3º Bloque:*****Expresión corporal:***

- A **linguaxe corporal** e a comunicación non verbal.

- Os xestos e as posturas. Experimentación de actividades encamiñadas ao dominio, ao control corporal e á comunicación coas outras persoas.
- Control da respiración e da relaxación nas actividades expresivas.
- Realización de **improvisacións colectivas** e individuais como medio de comunicación espontánea.
- Realización de **danzas do mundo** de carácter colectivo. Contextualización básica.
- Aceptación das diferenzas individuais e respecto ante a execución de tarefas por parte de outra persoa.

#### **4º Bloque:**

##### ***Actividades no medio natural:***

- **O sendeirismo:** descrición, tipos de carreiro, material e vestimenta necesaria.
- Realización de percorridos preferentemente no medio natural.
- Ás actividades físico-deportivas no medio natural. Realización de habilidades adaptadas ó tipo de actividades recreativas propostas: Tregar, esquiar, rubir, rapelar...
- Adquisición de técnicas básicas propias das actividades no medio natural: Aplicación da cabullería básica en diferentes contextos.
- Respecto do ambiente e valoración de este como lugar rico en recursos para a realización de actividades recreativas. Experimentación con construcións de madeira e/ou corda e con outras actividades recreativas propias do medio natural.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio natural e urbano. Toma de conciencia dos usos adecuados en ambos contornos.
- Procura de información previa sobre o espazo natural en que se van a desenvolver propostas fora do centro.

### **3º ESO**

#### **Bloque 1**

##### *Condición física e saúde*

- **Quecemento.** Efectos. Pautas para a súa elaboración.
- Elaboración e posta en práctica de quecementos, logo da análise da actividade física que se vai a realizar.
- Vinculación das **capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde**, cos aparellos e sistemas do corpo humano.
- Acondicionamento das capacidades relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia xeral, mediante a posta en práctica de sistemas e métodos de adestramento.
- Recoñecemento do efecto positivo que a práctica de actividade física produce no organismo.
- Adopción de posturas correctas nas actividades físicas e deportivas realizadas.
- **Control da intensidade do esforzo:** coñecemento da frecuencia cardíaca máxima e de repouso. Tempo de recuperación.
- **Alimentación e actividade física:** equilibrio entre o ingreso e o gasto calórico.
- Valoración da alimentación como factor decisivo na saúde persoal.
- Execución de métodos de **relaxación** como medio para liberar tensións

## **Bloque 2.**

### *Xogos e deportes.*

- **As fases do xogo nos deportes colectivos:** organización do ataque e da defensa.
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo como o baloncesto.
- Participación activa nas actividades e no baloncesto.
- Práctica de actividades e xogos para a progresión nun **deporte individual.**
- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Tolerancia e deportividades na práctica deportiva e na consecución dos resultados.
- Asunción da responsabilidade para a consecución dun obxectivo común.

**Bloque 3.***Expresión corporal.*

- **Bailes e danzas:** realización de danzas colectivas, históricas e do mundo. Aspectos culturais en relación á expresión corporal.
- Realización de movementos corporais globais e segmentarios cunha base rítmica, combinando as variables do espazo, tempo e intensidade, destacando o seu valor expresivo.
- Execución de **ritmos** con práctica individual, por parellas ou colectiva.
- Predisposición para realizar os bailes e danzas con calquera compañeiro e compañeira.
- Disposición favorable á desinhibición na exteriorización de sentimentos e emocións.

**Bloque 4.***Actividades no medio natural.*

- As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: **rapelar, esquiar, rubir, remar...**
- Normas de seguridade para a realización de percorridos de **orientación** no medio urbano e natural.
- Realización de percorridos de orientación, a partir do uso de elementos básicos ed orientación natural e da utilización de mapas.
- Recoñecemento das actividades na natureza como actividades para a mellora da condición física e a recreación.
- Aplicación da cabullería a construción e montaxes básicas características no medio natural.
- Aceptación das normas de seguridade e protección na realización de actividades de orientación e no paso de construcións e montaxes de madeira e/ou corda, propias do medio natural.

**4º ESO****1º Bloque:*****Condición Física e saúde:***

- Realización e **práctica de quecementos autónomos**, logo da análise da actividade física que se vai desenvolver.
- O quecemento como medio de prevención de lesións.
- Sistemas e métodos de adestramento das **capacidades físicas relacionadas coa saúde**: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia.
- Efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade e de forza resistencia sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos riscos e prevención.
- Aplicación dos métodos de adestramento da resistencia aeróbica, da flexibilidade e da forza resistencia.
- Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo dunha das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Toma de conciencia da propia condición física e predisposición á mellora.
- **Relaxación e respiración**. Aplicación de técnicas e métodos de relaxación de forma autónoma.
- Valoración dos métodos de relaxación para aliviar as tensións da vida cotiá.
- Valoración dos efectos negativos que determinados hábitos teñen sobre a condición física e sobre a saúde, e adopción dunha actitude de rexeitamento ante estas.
- **Primeiras actuacións sobre as lesións mais comúns** que poden manifestarse durante a práctica deportiva. Protocolos básicos e primeiros auxilios.

## 2º Bloque:

### ***Xogos e deportes:***

- **Realización de xogos e deportes individuais**, de competición entre dúas persoas e colectivos; de lecer e recreación.
- Práctica dos **fundamentos técnicos, tácticos e do regulamento** dos diferentes deportes.



- Coñecemento e práctica de xogos e deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.
- **Planificación e organización de campionatos** nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto ás normas.
- Valoración dos xogos e deportes como actividades físicas de lecer e tempo libre.
- Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo de equipo.

### **3º Bloque:**

#### ***Expresión corporal:***

- Adquisición de directrices para o deseño de **composicións coreográficas**.
- Creación de composicións coreográficas colectivas con apoio dunha estrutura musical incluíndo os diferentes elementos: espazo, tempo e intensidade.
- Participación e achega ó traballo en grupo nas actividades rítmicas.
- Disposición favorable á desinhibición na presentación individual ou colectiva de exposición orais e rítmicas en público.

### **4º Bloque:**

#### ***Actividades no medio natural.***

- Relación entre a actividade física e a saúde e o medio natural.
- Participación na organización de actividades no medio natural de baixo impacto ambiental, no medio terrestre ou acuático. Procura e procesamento da información. Presentación dos prexectos ós compañeiros.
- Habilidades de manipulación dos elementos naturais: refuxio, vivac...
- Realización de actividades especializadas de carácter recreativo, preferente desenvolvidas nun contorno natural: escalada, rapel, paso de travesías, carreira de orientación...

- **Realización de actividades especializadas d e de carácter recreativo**, desenvolvidas no medio natural: Remo, vela, traíñas, montañismo...
- Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico deportivas no medio natural.

### **BACHARELATO:**

#### **1º Bloque: Actividade física e saúde**

- Beneficios da práctica de unha actividade física regular e valoración da súa incidencia na saúde.
- Aceptación da responsabilidade no mantemento e mellora da condición física
- Realización de proba de avaliación da condición física saudable.
- Execución de sistemas e métodos para o desenvolvemento da condición física.
- Planificación do traballo das calidades físicas relacionadas coa saúde.
- Elaboración e posta en práctica de maneira autónoma, de un programa de persoal de actividade física e saúde, atendendo á frecuencia, intensidade, tempo e tipo de actividade.
- Análise da influencia dos hábitos sociais positivos: Alimentación adecuada, descanso e estilo de vida activo´
- Análise da influencia dos hábitos sociais negativos: Sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, mala alimentación...

#### **2º Bloque: Actividade física deporte e tempo libre.**

- O deporte como fenómeno social e cultural.
- Progreso nos fundamentos técnicos e principios tácticos dos deportes practicados na etapa anterior.
- Realización de xogos e deportes, con manexo de un implemento.

- Organización e participación en torneos deportivo-recreativos dos diferentes deportes practicados.
- Valoración dos aspectos de relación, traballo en equipo e xogo limpo nas actividades físicas e deportivas.
- Realización de actividades físicas, empregando a música como apoio rítmico.
- Elaboración e representación de unha composición corporal individual ou colectiva.
- Recoñecemento do valor expresivo e comunicativo das actividades practicadas.
- Colaboración na organización e realización de actividades no medio natural.
- Análise das saídas profesionais relacionadas coa actividade física e o deporte.
- Emprego das tecnoloxías da información e da comunicación para a ampliación dos coñecementos relativos a materia.

## TEMPORALIZACIÓN

1º Trimestre: de 17 de Setembro a 21 de Decembro. (22 a 24 Sesións)

2º Trimestre: de 8 de xaneiro a 22 de Marzo. ( 22 sesións)

3º Trimestre: de 2 de Abril a 21 de Xuño. ( 22 sesións)

### 1º ESO

#### **Primeiro Trimestre: 23 Sesións:**

- 8 sesións de *Avaliación inicial*
  - *Talla, Peso, I.M.C.*
  - *Test de Course-Navette*
  - *Test de Axilidade de 6X9*
  - *Test de Detente Vertical*
  - *Test de Flexibilidade profunda*
  - *Test de velocidade: 50 metros con saída a pes xuntos*
- 4 sesións de *acondicionamento físico:*
  - *O quecemento*
  - *A toma da frecuencia cardíaca.*
  - *A resistencia aeróbica*
  - *Exercicios con autocargas*
- 6 sesións de *iniciación a Orientación.*
  - *Recoñecemento de mapas.*
  - *Manexo do material*
  - *Mapas e compás.*
  - *Saídas ó contorno do centro. Illa das esculturas.*
- 6 sesións de *habilidades específicas da ximnasia deportiva.*
  - *Iniciación a:*
    - *Voltereta adiante, en plano inclinado, e horizontal*
    - *Voltereta atrás, con axuda e/ou en plano inclinado*

- *Equilibrio de mans, con axuda ou sin ela*

### **Segundo Trimestre: 22 Sesións:**

- *8 sesións de habilidades específicas da ximnasia deportiva.*
  - *Iniciación a:*
    - *Voltereta adiante, en plano inclinado, e horizontal*
    - *Voltereta atrás, con axuda e/ou en plano inclinado*
    - *Equilibrio de mans, con axuda ou sin ela*
    - *Traballo con minitramp.*
- *14 sesións de habilidades específicas do baloncesto*
  - *Exercicios de familiarización co material e manexo de balón.*
  - *Exercicios de bote e pase.*
  - *Dribling*
  - *Xogos aplicados ó baloncesto.*
  - *Xogo adaptado 3X3*

### **Terceiro Trimestre: 22 sesións:**

- *4 sesións de patinaxe:*
  - *Iniciación o equilibrio dinámico: A patinaxe en liña*
- *6 sesións de Badminton*
  - *O xogo do badminton, Regras básicas.*
  - *A posición no terreo de xogo*
  - *Os diferentes golpes*
  - *Participación nunha competición interna..*
- *4 sesións de escalada en rocódromo*
  - *Cabullería*

- *Recoñecemento do material*
- *Prácticas de escalada en rocódromo*
- *4 sesións de expresión corporal.*
  - *Monecos de barro*
  - *Xogo do espello*
- *4 sesións de avaliación final.*
  - *Repeticións dos test de principio de curso*

## 2º ESO

### **Primeiro Trimestre: 23 Sesións:**

- *6 sesións de Avaliación inicial*
  - *Talla, Peso, I.M.C.*
  - *Test de Course-Navette*
  - *Test de Axilidade de 6X9*
  - *Test de Detente Vertical*
  - *Test de Flexibilidade profunda*
  - *Test de velocidade: 50 metros con saída a pes xuntos*
- *10 sesións de acondicionamento físico*
  - *Quecemento xenérico e específico*
  - *A resistencia aeróbica*
  - *Exercicios de forza con autocargas e con compañeiros*
  - *Exercicios de forza-resistencia*
- *5 sesións de orientación*
  - *Repaso dos contidos de primeiro curso*
  - *Saída o contorno da Illa das Esculturas e competición*
- *3 sesións de habilidades específicas de ximnasia deportiva.*

- *Iniciación a:*
  - *Voltereta adiante sen axuda*
  - *Voltereta atrás, con e sen axuda*
  - *Equilibrio de mans con apoio de parede*
  - *Roda lateral*
  - *Traballo con minitramp.*

### **Segundo Trimestre: 22 Sesións:**

- *7 sesións de habilidades específicas da ximnasia deportiva.*
  - *Repaso dos contidos do primeiro trimestre*
- *9 sesións de habilidades específicas do voleibol*
  - *O regulamento*
  - *Exercicios de asimilación da técnica individual*
  - *Toque de antebrazos*
  - *Toque de dedos*
  - *O saque a man baixa.*
  - *Colocación no terreo de xogo*
- *5 sesións de patinaxe*
  - *Exercicios de freada e xiro*
  - *Exercicios de manexo do stick en equilibrio dinámico*
  - *Xogo de hockey adaptado*

### **Terceiro Trimestre: 22 sesións:**

- *4 sesións de escalada en rocódromo*
- *6 sesións de Badminton*
- *4 Sesións de xogos alternativos e tradicionais*
- *4 sesións de expresión corporal*
  - *Xogos de expresión*

- *Actividades con soporte musical.*
- *4 sesións de avaliación final.*
- *Repetición dos test de principio de curso.*

### 3º ESO

#### **Primeiro Trimestre: 23 Sesións:**

*Distribuídas do seguinte xeito:*

- 6 sesións de **Avaliación da condición Física inicial.**
  - *Talla, Peso, I.M.C.*
  - *Test de Course-Navette*
  - *Test de Axilidade de 6X9*
  - *Test de Detente Vertical*
  - *Test de Flexibilidade profunda*
  - *Test de velocidade: 50 metros con saída a pes xuntos*
- 2 sesións de repaso do **Quecemento.**
  - **Quecemento xenérico e específico**
  - Incidindo na **movilidade articular** e na **flexibilidade**
- 6 sesións de Acondicionamento físico xeral, con especial incidencia no desenvolvemento da **capacidade aeróbica.**
  - Técnica de carreira.
  - Carreira continua polo contorno do centro
  - Interval training.
- 2 sesións de exercicios dirixidos á mellora da **forza resistencia.**
  - Exercicios de autocargas e por parellas
- 2 sesión de traballo de forza-resistencia.
  - Traballo en **circuito.** Combas, Bancos suecos, Balón medicinal.
- 4 sesións de **habilidades ximnásticas básicas.**
  - (Voltereta adiante e atrás, roda lateral e equilibrio de mans.)
- 2 sesións de **xogos tradicionais.**
  - O redor da festividade de S. Martiño. ( Trompo, corda, recollida de mazorcas...)
- 2 sesións teóricas de mellora de **hábitos alimenticios:**
  - Pirámide nutricional, balance enerxético, alimentación e actividade física. Sesión teórica en aula de audiovisuais.



**Segundo Trimestre: 22 Sesións:***Distribuídas do seguinte xeito:*

- 4 sesións de **condicionamento físico xeral**:
  - Incidindo na resistencia aeróbica e forza-resistencia
  - A relaxación.
- 8 sesións de **expresión** e actividades físicas con **soporte musical**.
  - **Xogos de expresión** corporal, a comunicación non verbal.
  - **Danzas do mundo**
  - **O acrosport**.
- 4 sesións de **xogos motóricos e predeportivos**.
  - Xogo dos dez pases, roubaperas, brilé, freesgoal...
- 2 sesións de **deportes con implementos**.e/ou patinaxe
- 2 sesións de **saltos de atletismo**:
  - Progresión no salto de altura. Estilos tixeira e rodillo ventral
- 2 sesións de **escalada** en rocódromo, e/ou **rapel**.
  - Coñecemento do material necesario e cabullería. O as de guía e o dobre oito.
  - Concienciación da responsabilidade nas actividades de escalada.
  - Práctica de escalada en rocódromo e descendemento en Rapel

**Terceiro Trimestre: 22 sesións:***Distribuídas do seguinte xeito:*

- 2 sesións adicadas a os **deportes sociomotrices** características comúns ós mesmos.
- 2 sesións aplicadas ó quecemento específico e **adestramento** das habilidades específicas do baloncesto e voleibol **en circuíto**.
- 10 sesións de iniciación a práctica dos deportes colectivos : **Voleibol**.
  - **Aspectos regulamentarios**
    - A área de xogo
    - A rede
    - O balón
    - Os equipos
    - Anotar un punto, gañar un set e un partido
    - Estructura do xogo
    - Situacións no xogo
    - Contacto co balón
    - Balón na rede
    - Xogador na rede
    - Golpe de ataque
    - Bloqueo
    - Interrupción normais do xogo
    - Intervalos e cambios de campo
    - O xogador libre
  - **Aspectos técnicos**

- O saque
    - Saque de abaixo ou de iniciación
    - Saque de arriba ou de tenis
  - O toque de man baixa ou de antebrazos
  - O toque de dedos ou de arriba
  - O remate
  - Os bloqueos
    - **Aspectos tácticos. Posición dos xogadores no campo**
  - Posición básica
  - Posición K0
  - Posición K1. Posición dos xogadores do equipo que non realiza o saque
  - Posición K2. Comprende as accións do equipo que realiza o saque
- 6 sesións dedicadas a deportes con implementos: **O Badminton**
    - 1 sesión de organización e programación de competicións deportivas e estudo do regulamento de un deporte: **Badminton.**
    - 3 sesións de adestramento dos fundamentos técnicos básicos do Badminton
    - 2 sesión de campionato interno de Badminton
  - 1 sesión de **sendeirismo** no contorno natural do centro: Sendeiros do Lerez
  - 2 sesións de **avaliación** de condición Física Final

#### 4º ESO:

##### **Primeiro Trimestre: 23 Sesións:**

*Distribuídas do seguinte xeito:*

- 6 sesións de **avaliación de condición Física inicial.**
  - Talla, Peso, I.M.C.
  - Test de Course-Navette
  - Test de Axilidade de 6X9
  - Test de Detente Vertical
  - Test de Flexibilidade profunda
  - Test de velocidade: 50 metros con saída a pes xuntos
- 4 sesións de Acondicionamento físico xeral, con especial incidencia no desenvolvemento da **resistencia aeróbica:**
  - Carreira continua
  - Fartleck
  - Interval training.
  - Adestramento total
- 4 sesións dedicadas á mellora da técnica de carreira
- 6 sesións de deportes sociomotrices: **Baloncesto.**

- Exercicios de aplicación e asimilación da técnica e táctica do baloncesto
- Xogo adaptado
- Baloncesto 3X3
- 2 sesións de **xogos populares e tradicionais**:
  - Trompo, chave, corda...” Por San Martiño Trompos ó camiño”
- 2 Sesións teórico-prácticas de **primeiros auxilios** aplicados ás actividades físico-deportivas.

### **Segundo Trimestre: 22 Sesións:**

*Distribuídas do seguinte xeito:*

- 4 sesións de **condicionamento físico** xeral: dirixidas ó desenvolvemento da capacidade aeróbica, forza-resistencia.
  - Adestramento en circuíto.
- 2 sesións adicadas á relaxación.
- 4 sesións de expresión e actividades físicas con soporte musical. Preparación en grupos de unha **coreografía** con soporte musical..
- 6 sesións de mellora da técnica e a táctica de Baloncesto.
- 2 sesións de deportes con implementos.e/ou patinaxe
- 2 sesións de **saltos de atletismo**: salto de altura estilos rodillo ventral e iniciación ó Fosbury flopp.
- 2 sesións de escalada en rocódromo e **rapel**.

### **Terceiro Trimestre: 22 sesións:**

*Distribuídas do seguinte xeito:*

- 2 sesións de **condicionamento físico** xeral: adestramento en **circuíto**.
- 8 sesións de iniciación a práctica dos deportes colectivos **Rugby**.
  - Nocións básicas do regulamento
    - A posición dos xogadores no terreo de xogo
  - Técnica básica
    - O pase
    - A placaxe
  - Táctica básica
    - Xogo agrupado
    - Xogo desplegado
- 8 sesións de organización e programación de competicións deportivas e estudo do regulamento de un deporte: **O Badminton**.
  - 2 sesións de adestramento técnico e táctico de Badminton
  - 2 sesións de campionato interno de badminton
- 1 sesión de **sendeirismo** no contorno natural do centro: Sendeiros do Lerez

- o 5 sesións de **avaliación** Final

## **BACHARELATO:**

### **Primeiro Trimestre: 23 Sesións:**

- a. Avaliación inicial.
  - 6 Sesións de avaliación da Condición Física
- b. Unidade Didáctica **Melloro a miña Condición Física** (10 Sesiones)
- c. 1 Sesión de avaliación da Resistencia Aeróbica
- d. Unidade Didáctica **Aprendo a Correr** (5 Sesións)
- e. 1 Sesión de avaliación da **Técnica de Carreira**

### **Segundo Trimestre: 22 Sesións:**

Tres unidades didácticas sobre las que se desenvolverán fundamentalmente el trimestre:

1. Unha primeira Denominada **Xiro co meu corpo**, á que se dedicarán 9 sesións nas que traballaremos o Dominio do Corpo no Espazo, e a Coordinación Dinámica Xeral, a través de axilidade no solo, equilibrios y saltos con Mini-trampolín.

La última de las sesións será dedicada a la avaliación da Unidade Didáctica. Ter en conta que cada tres sesiones de esta Unidad Didáctica, se intercalarse unha sesión de mantemento da Condición Física, polo que se intercalarán un total de tres sesións de mantemento da condición física.

2. Unidade Didáctica de **Expresión Corporal**, que se desenvolverá con xogos de Expresión Corporal, durante 2 sesións.
3. Unha terceira unidade didáctica denominada **Xógo ó Volley. En ela** desenvolveranse actividades de INICIACIÓN ó Volley-Ball . Esta unidade didáctica se compoñerá de un total de oito sesións incluída unha de avaliación final.

### **Terceiro Trimestre: 22 sesións:**

Con 4 Unidades didácticas:

- a. Unidade didáctica de **Badminton** con 6 sesións
- b. Unidade didáctica de **Saltos** con seis sesións:
  - tres adicadas ó salto de altura (estilo Fostbury)
  - tres adicadas ó Salto de Lonxitude.
- c. Unidade Didáctica **Actividades en la Naturaleza** con una sesión dedicada a la acampada
- d. Unidade Didáctica **Evaluación Final** con seis sesións.

## **CRITERIOS DE AVALIACIÓN. ( NA ESO EN RELACIÓN COAS COMPETENCIAS BÁSICAS)**

---

### **1º ESO**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6.- Resolver desafíos físicos de forma cooperativa.

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

7.- Coñecer e realizar xogos tradicionais de Galicia.

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

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

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

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

*Búscase comprobar se o alumnado é quen de identificar o significado dos sinais necesarios para completar o percorrido e, a partir da súa lectura, seguilas para realizalo na orde establecida e o mais rápido posible. Tamén se valorará neste criterio a capacidade para resolver pequenos problemas técnicos asociados aos contidos traballados e a actitude para desenvolverse respectuosamente co contorno físico e social no que se desenvolva a actividade.*

## 2º ESO

1. Incrementar a resistencia aeróbica e a flexibilidade respecto ó seu nivel inicial.
2. Recoñecer a través da práctica , as actividades físicas que se desenvolven nunha franxa da frecuencia cardíaca beneficiosa para a saúde.
3. Mostrar autocontrol na aplicación da forza e na relación e confrontación con outras persoas, ante situacións de contacto físico en xogos e actividades de loita.
4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia e deportividade tanto cando se adopta o papel de participante como o de espectador na práctica de un deporte colectivo.
5. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
6. Resolver desafíos físicos descoñecidos previamente polo alumno de forma cooperativa.
7. Crear e poñer en práctica unha secuencia harmónica de movementos corporais a partir de un ritmo escollido.
8. Realizar de forma autónoma un percorrido de carreiro cumprindo normas de seguridade básicas e resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario, á vez que amosamos unha actitude de respecto cara á conservación do contorno natural polo que nos desenvolvemos.

## 3º ESO

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

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

2. Incrementar os niveis de resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia a partir do nivel inicial, participando na selección das actividaes e

exercicios en función dos métodos de adestramento propios de cada capacidade.

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

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

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

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

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

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

*Preténdese comprobar se o alumnado é quen de reflexionar sobre a importancia de manter un equilibrio diario entre a inxesta e o gasto calórico. Así mesmo, deberá ser consciente dos riscos para a saúde e as enfermidades que derivan dos desequilibrios que se poidan producir cunha actuación incorrecta, que segue a miúdo, ditames da moda.*

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

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

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

*Mediante este criterio preténdese comprobar a progresión das habilidades específicas dun deporte individual. Ademais, observarase se o alumnado fai unha autoevaluación axustada*



do seu nivel de execución, e se é capaz de resolver con eficacia os problemas motores suscitados

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

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

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

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

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

*Preténdese comprobara capacidade do alumnado para completar unha actividade nancal se deberá orientar coa axuda dun mapa, e/ou outros métodos de orientación. Neste criterio tamén se valorará a capacidade para resolver pequenos problemas técnicos asociados aos contidos traballados, como atender as medidas de seguridade en relación coa roupa e calzado axeitado, a hidratación, o uso de mapas, etc. O espazo no que se realizarán estas actividades serrán os patios e o entorno natural do centro ( Illa das Esculturas).*

### 4º ESO

1. Planificar e poñer en práctica quecementos autónomos repectando pautas básicas para a súa elaboración e atendendo as características da actividade física que se vai facer.
2. Analizalos efectos beneficiosos e de prevención que o traballo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidade e de forza resistencia supoñen para o estado de saúde.
3. Deselar e levar a cabo un plan de traballo de unha capacidade física relacionada coa saúde, incrementando o propio nivel inicial, a partir do coñecemento de sistemas e métodos de adestramento.

4. Resolver situacións de xogo dos deportes traballados, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios aprendidos.
5. Coñecer e relacionar xogos e deportes tradicionais de Galicia e propios do contorno do centro.
6. Resolver supostos prácticos sobre as lesións que se poden producir na vida cotiá, na práctica de actividades físicas e deporte, aplicando as primeiras atencións e protocolos básicos de actuación.
7. Manifestar unha actitude crítica ante as prácticas e valoracións que se fan do corpo e do deporte nos diferentes medios de comunicación.
8. Participar na organización e posta en práctica de torneos en que se practiquen deportes e actividades físicas ó longo da etapa.
9. Participar de forma desinhibida e construtiva na creación e realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
10. Utilizar os tipos de respiración e as técnicas e métodos de relaxación como medio para a redución dos equilibrios e como alivia das tensións producidas na vida cotiá.
11. Planificar unha saída ó medio natural e resolver cooperativamente problemas que se presentan nel a partir dos contidos traballados.

### **BACHARELATO:**

1. Elaborar en poñer en práctica de xeito autónomo probas de valoración da condición física orientadas á saúde.
2. Realizar de xeito autónomo u programa de actividade física e saúde empregando as variables de frecuencia, e intensidade, tempo e tipo de actividade.
3. Organizar actividades físicas empregando os recursos dispoñibles no centro e no seu contorno.
4. Amosar dominio técnico e táctico en situacións reais de práctica tanto en deportes individuais como colectivos ou de adversario seleccionado.
5. Elaborar composicións corporais colectivas, tendo en conta as manifestacións de ritmo e expresión, cooperando cos compañeiros.
6. Realizar, no medio natural, unha actividade física de baixo impacto ambiental, colaborando na súa organización.

## MÍNIMOS EXIXIBLES

- Asistencia continuada a clase
- Participación nas mesmas
- Acadar a cualificación de apto nas probas orais e/ou escritas propostas polo profesor, así como aqueles traballos demandados polo mesmo.
- Facelos rexistros mínimos en aquelas probas con parámetros medibles.
  - **Course-Navette: (Estadíos/ niveis)**

CURSO	MULLERES	HOMES
1º ESO	3,5	5
2º ESO	4	6
3º ESO	4,5	7
4º ESO	5	8
1º BACH.	5	8,5

- Habilidades ximnásticas básicas:

CURSO	VOLTERETA ADIANTE	VOLTERETA ATRÁS	EQUILIBRIO DE MANS
1º ESO	En plano inclinado	En plano inclinado	Con axuda
2º ESO	No chan con axuda	No chan con axuda	Contra a parede
3º ESO	Plano sen axuda	Plano sen axuda	Con apoio nun compañeiro
4º ESO	Con saída de pé	Saída de pé	Sen apoio de parede e con axuda de un compañeiro
BACHARELATO			Equilibrio invertido de brazos

- Cumprimento das normas de convivencia
- Actitude positiva cara as actividades físicas. Observación das normas suxeridas polo seminario:
  - Cumprimento das normas hixiénicas: ( Ducha e cambio de roupa ó finalizala clase)
  - Material axeitado á sesión prevista.
  - Escola de espalda

## PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN

---

- **Avaliación inicial**, O comezo de cada curso.
  - **Probas baremables**
    - Test de máxima potencia aeróbica. Course Navette.
    - Test de detente vertical.
    - Test de velocidade 50 m. con saída a pes xuntos
    - Test de flexibilidade profunda.
    - Test de axilidade 6X9
  
- Tres **avaliacións trimestrais** no contexto de unha **avaliación continua**.
  
- **Individualización da programación**, contidos adaptados ós alumnos con A.C.I. ( Adaptación Curricular Individualizada )
  - *Para solicitala adaptación do currículo ás necesidades do alumno para todo o curso, haberá que entregar en secretaría ó comezo do curso un informe do especialista, ( copia), e un certificado médico oficial no que conste cales son os exercicios contraindicados e cales os recomendados. Se a adaptación fora por menos tempo, haberase de presentar un informe médico coas indicación de exercicios recomendados e desaconsellados.*
  
- **Avaliación extraordinaria:** ( Setembro ).
  - Test de Course Navette
  - Habilidades Ximnásticas
  - Habilidades específicas. ( Deportivas)
  - Presentación de un traballo manuscrito en relación cos contidos conceptuais do nivel educativo.
  
- **Revisión das cualificacións.**

Acudindo ós instrumentos de cualificación e ós instrumentos de avaliación.

## INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

---

*Valoración da progresión e aproveitamento en cada unha das unidades didácticas mediante o emprego dos instrumentos seguintes:*

- 1.- Control diario de asistencia e participación nas sesións prácticas
- 2.- Exame escrito de contidos conceptuais ou no seu caso libreta de sesións ou traballos puntuais
- 3.- Valoración baremada nas probas físicas ou de habilidades cuantificables.
  - **Probas baremables**
    - Test de máxima potencia aeróbica. Course Navette.
    - Test de detente vertical.
    - Test de velocidade 50 m. con saída a pes xuntos
    - Test de flexibilidade profunda.
    - Test de axilidade 6X9
    - Test de Ruffier-Dickson
  - **Habilidades Ximnásticas**
    - Voltereta adiante e atrás.
    - Roda lateral
    - Equilibrio de mans.
  - **Habilidades específicas:** Probas específicas que midan o dominio de unha habilidade ou por observación directa do profesor ó longo das sesións.
    - En Voleibol. Toque de dedos, de antebrazos, e saque de man baixa.
    - Baloncesto, exercicios de bote e dribling... Entradas a canasta.
    - Golpes de Badminton.
    - Rugby. O pase. A placaxe.
  - **Outras**
    - Habilidades en equilibrio dinámico. Xiros, freadas...
    - Habilidades con comba individual
    - Manexo do trompo
    - Orientación: Resultados da competición interna.
    - Escalada, por observación do nivel acadado.
- 4.- Rexistro puntual das actitudes e comportamentos, ( tanto positivas como negativas) cara ás actividades físicas e adquisición de hábitos saudables.

## PROCEDIMENTOS PARA A REALIZACIÓN DA AVALIACIÓN INICIAL

---

Aplicaranse a todos os niveis de ensino con correccións adaptadas a idade do alumno

*VALORACIÓN PONDERAL. Talla, Peso. Aplicación do IMC*

*VALORACIÓN DA CONDICIÓ FÍSICA:*

- *Test Course Navette*
- *Test de axilidade 6X9*
- *Test de velocidade 50 m. con saída a pes xuntos*
- *Test de salto vertical*
- *Test de flexibilidade profunda*
- *Test de Ruffier-Dickson*

## CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

### ESO:

#### 1º Ciclo:

##### 1º ESO:

- 40% Calidades e habilidades físico deportivas
- 10% Valoración dos traballos presentados
- 50% valoración das actitudes

##### 2º ESO:

- 50% Calidades e habilidades físico deportivas
- 10% Valoración dos traballos presentados
- 40% valoración das actitudes

#### 2º Ciclo.

*Asistencia: 20%*

*Participación: 10%*

*Probas e test de condición física: do 20% ó 30%*

*Habilidades específicas: Do 20 ó 30%%*

*Exames, traballos ou cadernos: Do 10 ó 20% ( Obrigatorio)*

### BACHARELATO:

**A avaliación será continua, e desenvolverase en tres grandes apartados:**

I.- Test de avaliacións das destrezas adquiridas, hasta un máximo de cinco puntos. Tendo os seguintes baremos:

#### RAPAZAS 1º DE BACHILLER

CALIFICACION	DETENTE VERTICAL	AXILIDADE	VELOCIDADE	RESISTENCIA  <i>Test de Course-Navette</i>
<b>10</b>	+58	<15"30	<8"70	>10
<b>9,5</b>	56	15"40	8"77	
<b>9</b>	54	15"50	8"84	8,5
<b>8,5</b>	52	15"60	8"91	
<b>8</b>	50	15"70	8"98	8
<b>7,5</b>	48	15"80	9"05	
<b>7</b>	46	15"90	9"12	7,5

6,5	44	16"00	9"19	
6	42	16"10	9"26	7
5,5	40	16"20	9"33	
5	38	16"30	9"40	6,5
4,5	36	16"80	9"65	
4	34	17"30	9"90	6
3,5	31	17"80	10"15	
3	28	18"30	10"40	5,5
2,5	26	18"80	10"65	
2	24	19"20	10"90	5
1,5	22	19"40	11"15	
1	20	19"60	11"40	4
0,5	19	19"80	11"65	
0	<18	>20"00	>=11"90	=<3

**Flexibilidade:** 34 cm. = 5; cada cm = 0,3 puntos + ou -

### RAPAZES 1º DE BACHILLER

CALIFICACION	DETENTE VERTICAL	AXILIDADE	VELOCIDADE	RESISTENCIA
10	68	<14"00	<7"70	12,5
9,5	66	14"15	7"77	
9	64	14"30	7"84	12
8,5	62	14"45	7"91	
8	60	14"60	7"98	11,5
7,5	58	14"75	8"05	
7	56	14"90	8"12	11
6,5	54	15"00	8"19	
6	52	15"10	8"26	10,5
5,5	50	15"20	8"33	
5	48	15"30	8"40	10
4,5	46	15"45	8"65	

4	44	15"60	8"90	9,5
3,5	41	15"80	9"15	
3	37	16"00	9"40	9
2,5	33	16"20	9"65	
2	29	16"40	9"90	8,5
1,5	27	16"60	10"15	
1	25	16"80	10"40	8
0,5	23	17"00	10"65	
0	<=21	>17"20	>=10"90	=<7

**Flexibilidade:** 34 cm. = 5; cada cm = 0,3 puntos + ou -

- II .- Asistencia a clase, cada falta descende 0,4 puntos ata un máximo de dous puntos.
- III .- Grado de participación na actividade física da clase, ata un máximo de tres puntos.

## **PLANS DE TRABAJO PARA A SUPERACIÓN DE MATERIAS PENDENTES. (ESO)**

- *Asistencia a unha reunión mensual no seminario de ed. Física durante un ou dous recreos no pavillón co profesor que lle corresponda ou no seu caso co xefe de departamento, na que se tratará do grado de cumprimento dos obxectivos marcados para acadar a aptitude en ed. Física*

### **CONTIDOS**

#### **1º Curso de ESO**

##### **Conceptuais**

- Condición física e saúde: Conceptos básicos de nutrición.  
As calidades físicas básicas  
O Quecemento  
Act. Ximnásticas. "Voltereta adiante"
- Xogos e deportes: O Badminton  
O Baloncesto
- Act. no medio Natural: Cabullería o nó "as de guía"
- Recoñece-os materias axeitados para a escalada.



**Procedementais:**

- a. Carreira aeróbica.  
Opción I.- Carreira continua: 1º: 15 minutos.( m. e f. )  
Opción II.- Course-Navette. 1º: f (5), m (7);
- b. Deseñar un quecemento articular.
- c. Act. Ximnásticas: “ Volteo adiante”
- d. Manexo da técnica básica do Baloncesto
- e. Manexar as técnicas básicas de escalada en rocódromo.

**Actitudinais.**

- Valoralo aporte da actividade física ó bo desenvolvemento da saúde.
- Ter unha actitude positiva cara os compañeiros e a actividade a desenvolver.

**2º Curso de ESO****Conceptuais**

- Condición física e saúde: Conceptos básicos de nutrición.  
As calidades físicas básicas  
O Quecemento  
Act. Ximnásticas: “ pino de parede”
- Xogos e deportes: O Badminton  
O Baloncesto
- Act. no medio Natural:Recoñece-los materias axeitados para proceder a facer un descendemento en Rapel.

**Procedementais:**

- Carreira aeróbica.  
Opción I.- Carreira continua: 2º: 20 Minutos. ( m. e f.)  
Opción II.- Course-Navette. 2º: f (5,5), m (7,5);
- Deseñar un quecemento axeitado ó nivel do curso.
- Act. Ximnásticas: “ Pino de parede”
- Manexo da técnica básica do Badminton
- Manexar as técnicas básicas de descendemento de paredes.

**Actitudinais.**

- Valoralo aporte da actividade física ó bo desenvolvemento da saúde.
- Ter unha actitude positiva cara os compañeiros e a actividade a desenvolver.

**3º Curso de ESO****Conceptuais**

- Condición física e saúde: A pirámide nutricional.  
Os sistemas de adestramento das calidades físicas básicas  
O Quecemento específico  
Salto interior/externo de potro
- Xogos e deportes: O Badminton  
O Voleibol
- Act. no medio Natural: Recoñece-los materias axeitados para proceder a facer un descendemento en Rappel.

**Procedementais:**

- Carreira aeróbica.  
Opción I.- Carreira continua: 3º: 25 Minutos. ( m. y f. )

- Opción II.- Course-Navette. 3º: f(6), m(8)
- Diseñar un queceamento axeitado ó nivel do curso.
  - Voltereta adiante e atrás, rolda lateral e pino-paredes.
  - Manexo dos fundamentos técnicos básicos do Badminton e Voleibol  
Manexar as técnicas básicas de descendemento de paredes.

**Actitudinais.**

- Valoralo aporte da actividade física ó bo desenvolvemento da saúde.
- Ter unha actitude positiva cara os compañeiros e a actividade a desenvolver.

**PERIODIZACIÓN:**

*Desde a tripla perspectiva: Conceptual, Procedemental e Actitudinal:*

1º Trimestre: Traballarase o acondicionamento físico e a saúde

2º Trimestre: Traballaranse as habilidades básicas da ximnasia deportiva e os sistemas rítmicos.

3º Trimestre: Traballaranse os xogos e os deportes, e as actividades no medio natural.

## **PROCEDIMENTO PARA A CUALIFICACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES OU DA NOTA FINAL DO CURSO SI HAI ALUMNADO QUE ASISTE A PROGRAMAS DE REFORZO CON ATRIBUCIÓN HORARIA. (NA ESO)**

---

*( Primeiro ciclo ESO)*

Nos dous primeiros cursos da E.S.O. a avaliación será o resultado de distintos aspectos que consideramos importantes para a Educación Física. Así o alumnado deberá:

1. **Asistir e participar con regularidade na clase.** Será un 30 % da cualificación Salvo indicacións médicas contrarias o alumnado deberá asistir á clase de Ed. Física co material axeitado. Dado que esta etapa educativa é obrigatoria e as características da nosa materia nas que se progresa polo feito do traballo na clase, cada unha das faltas de asistencia ou material non xustificadas fehacientemente restará unha décima na súa avaliación Nos días que non poidan facer a parte práctica da sesión farán traballo teórico e en caso de ter 3 ou mais xornadas sen poder face-la parte práctica terá que facer un exame teórico do traballo realizado e será avaliado con cualificación de apto ou non apto nesta parte. En caso de non ser apto non poderá aproba-la área. En caso de ser apto será o resto dos aspectos avaliativos os que darán a súa cualificación.

2. **Progreso e mellora das condicións físicas.** Será un 30 % da cualificación. Valoraremos as condicións físicas de cada alumno/a e a súa progresión o longo do curso.
3. **Aspectos actitudinais.** Será un 30 % de cualificación. Valoraremos fundamentalmente aspectos como o compañeirismo, a atención na clase, o comportamento e a actitude .
4. **Aspectos teóricos ou conceptuais.** Será un 10 %. Cada alumno terá a obriga de presentar un traballo sobre un deporte proposto. En caso de non presentalo se descontarán 2 puntos da súa cualificación final. Tamén presentará ó final de cada trimestre un caderno no que reflectirá os obxectivos e contidos de cada sesión.

( Segundo ciclo ESO )

Para puntuación tanto trimestral como final e extraordinaria dos alumnos/as en cada unha das avaliacións farase aplicando os seguintes procedementos::

**No ámbito motriz.** ( Inclúe a asistencia e participación activa nas clases) Na cualificación terá un valor do **50%** que se obterá coa media aritmética de tódolos controis motrices que se fixeran durante cada avaliación, referentes as diferentes unidades didácticas que se traballen en cada unha das avaliacións

**No ámbito cognitivo.** Terá un valor do **20%**. Corresponde a cualificación numérica das probas teóricas, ( exame, traballos, libreta...) orais ou escritas.

**No ámbito das actitudes** Terá un valor do **30%**. Neste ámbito cualificarase os aspectos sinalados na programación como actitudinais.

## **ADAPTACIÓN DO CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS.**

---

A solicitude de adaptacións curriculares para alumnos con necesidades especiais haberán de vir xustificadas por certificado médico.

Nos casos de enfermidade leve poderá ser a xustificación dos pais en aqueles alumnos menores de 18 anos ou de eles mesmos sempre de acordo co criterio do profesor, de non ser así solicitarase un certificado asinado polo médico de cabeceira.

No caso de lesións do aparello locomotor, os alumnos, haberán de asistir as sesións de educación física que lle correspondan que serán adaptadas ás súas posibilidades tendo en conta o informe previo do médico, traumatólogo ou fisioterapeuta.

Nos casos excepcionais en que a actividade física de estivese desaconsellada, o profesor poderá solicitar do alumno a presentación dos traballos teóricos que considere necesarios para tratar de acadar os obxectivos correspondentes a súa etapa educativa.

## **PROGRAMAS ESPECÍFICOS PERSONALIZADOS PARA O ALUMNADO REPETIDOR. (NA ESO)**

---

- Asistencia, e participación nas clases de Ed. Física no grupo que lle corresponda no presente curso.
- Presentación de traballos trimestrais puntuais a demanda do profesor do curso actual.
- Unha sesión de traballo semanal durante os recreos participando en actividades físicas no pavillón.

## **ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO DAS MATERIAS PENDENTES.**

---

- Actividade física nos recreos:
- Participación nos xogos de baloncesto e badminton insertándose nun grupo de alumnos con obrigatoriedade de participar polo menos un ou dous días a semana
- Traballos puntuais:

En relación coas carencias observadas descritas polo informe do seu profesor do ano anterior

## **PROCEDIMENTOS PARA ACREDITAR OS COÑECEMENTOS PREVIOS. (BAC.)**

---

Batería de test propostas polo centro.

Test : Course Navette.

Axilidade 6X9

Velocidade 50 m. Saída a pes xuntos

Detente vertical

Lanzamento de balón medicinal.

Flexibilidade profunda

Habilidades ximnásticas básicas: Volteos e equilibrios

Habilidades deportivas: Voleibol, Baloncesto e Badminton

## **METODOLOXÍA DIDÁCTICA. (BAC.)**

---

Dentro das actividades a realizar nas diferentes unidades didácticas podemos distinguir dous apartados nos que se poden sintetizar os diferentes grupos de aprendizaxes, un primeiro sería aquel que está baseado en modelos técnicos de eficacia probada, aínda que con variacións adaptadas as características individuais de cada alumno ou alumna. E un segundo grupo de tarefas baseadas nos mecanismos de percepción e toma de decisións.

No aprendizaxe de tarefas baseadas en xestos ou modelos técnicos a ensinanza basearase en métodos que nos acerquen o antes posible a correcta execución técnica dos modelos, sobre todo tendo en conta o escaso tempo que temos na nosa área, ó que nos obriga a aproveitalo ó máximo, é por elo polo que en ocasións, utilizaremos un método directo. Mentres que na maioría das tarefas, o profesor prantexará situacións, co alumno/a terá que resolver ca nosa axuda, polo estaremos a utilizar métodos de ensino pola busca, xa que fundamentalmente tentaremos desenvolver os mecanismos de percepción e toma de decisións.

## **MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE**

---

A atención a diversidade nesta área, farase de xeito continuo nos casos nos que non precisen dunha adaptación curricular, adaptando os exercicios e as progresións de aprendizaxe cara as características dos diferentes alumnos. Tendo en conta pra elo os diferentes necesidades de cada un dos alumnos fronte ó numero de repeticións e a intensidade dos diferentes exercicios cando elo fora necesario.

## **PROGRAMACIÓN DA EDUCACIÓN EN VALORES**

---

Fálase de cotío da perda de valores que está a padecer a sociedade actual, ó menos no noso contorno, inda que esta afirmación é discutible, non deixa de ser menos certo que na práctica de actividades deportivas estamos fartos de escoitar verbas como: "enemigo", "derrota", "destrucción", "guerra", "bombardeo", "masacre", "ataque", "explosión", que forman parte de unha linguaxe de tendencia belixerante propia dos prantexamentos competitivos que son a esencia de estas actividades deportivas.

Polo tanto non cabe a menor dúbida de que desde o ámbito da Educación Física podemos, por unha banda amosar unha actitude contraria a estes ós plantexamentos excesivamente competitivos e o seu corolario de maldades, e de outra a contribuir ó desenvolvemento de aqueles valores tradicionais que nós consideramos que van implícitos na práctica de actividades físicas, tanto a nivel individual como en grupo, tales como *compañeirismo, participación, cooperación, respecto ás normas, superación, traballo físico, esforzo...* todas elas de gran utilidade para a inclusión nun contexto social cívico e solidario.

## **ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN Ó PROXECTO LECTOR**

---

Os traballos puntuais que se lle solicitan ós alumnos obrigaránlle a empregar tanto as novas tecnoloxías como consultar bibliografía do centro ou de fora do mesmo así como diferentes páxinas de Internet todo encamiñado a formación en contidos conceptuais que sen dúbida algunha consideramos que axudar a mergullar ó alumno de educación física no mundo da lectura.

## **ACCIÓN DE CONTRIBUCIÓN Ó PLAN TIC**

---

A actividade física, como xa queda explicado de abondo, pasa, na actualidade, por ser unha actividade necesaria para practicamente a totalidade da poboación. Está por tanto en primeira liña da actualidade cotiá, e haberá de participar por tanto de aqueles adiantos tecnolóxicos que caracterizan os tempos do mundo globalizado do que formamos parte.

Esta afirmación, que parece unha perogrullada polo evidente que resulta, obríganos a participar desde a nosa área de aqueles adiantos tecnolóxicos que aporten ferramentas para o bo desenvolvemento da educación integral e por suposto da nosa materia de Ed. Física.

E por tanto, polo que desde os nosos coñecementos de estas novas tecnoloxías animaremos ós alumnos a facer traballos, buscando información na rede, tamén a recoñecer aqueles adiantos que as ciencias do deporte aportan fundamentalmente á práctica deportiva de elite, describirémoslle como se fai un control antidoping e os obxectivos que se procuran, falarémoslle de biomecánica aplicada ó rendemento deportivo...

Actividades coas que consideramos que cumprimos en este apartado.

## **ACCIÓN DE CONTRIBUCIÓN Ó PROXECTO DE CONVIVENCIA**

---

Tal vez haxa poucos lugares máis adecuados para traballar aspectos de convivencia entre os nosos alumnos como a aula de Ed. Física.

Polas características propias da nosa materia, e a súa grande diversidade, estamos ante un espazo idóneo para traballar aspectos de convivencia entre os nosos alumnos, destacando entre os diferentes contidos aqueles como as actividades con soporte musical, como as danzas grupais, os xogos cooperativos, como o acrosport, os xogos en grupo, tamén podemos engadir os deportes, as actividades no medio natural, como o sendeirismo ou a semana branca, de facerse...

Tal vez non sexa necesario engadir máis pois desde hai moito tempo son aspectos que se traballan con asiduidade na nosa materia de estudio.

## MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS INCLUÍDOS OS LIBROS DE TEXTO

---

### 1. Instalacións deportivas.

- *Pabillón polideportivo con pista de 40 X 20, cortina de separación central, vestuarios masculina e feminino, aula de seminario, almacéns... Equipado con Porterías de Balonmán e canatras abatibles de Baloncesto.*
- *Pista exterior de 40 X 20 apta para balonmán e baloncesto equipada con canastas.*
- *Terreo de xogo de de terra de 90 X 40 apto para diferentes*
- *Contorno natural anexo o centro da “illa das esculturas”*

### 2. Material e equipamento:

- *Colchoneta quitamedos.*
- *Colchonetas individuais.*
- *Trampolín Reuter.*
- *Minitramp.*
- *Bancos Suecos.*
- *Postes e redes de Voleibol*
- *Material de demarcación: Conos e “setas”*
- *Balóns medicinais.*
- *Patíns en liña.*
- *Bicicleta estática.*
- *Plinto e potro de ximnasia.*
- *Dous encerados ...*

### 3. Material funxible:

- *Balóns de: Baloncesto, Balonmán, Voleibol, Fútbol sá, fútbol 11, Rugby, pelotas de rítmica, pelotas de hockey adaptado.*
- *Trompos, cordas, pugas, carozos, zancos, paus ... e demais material de xogos tradicionais.*



- *Petos de diferentes cores.*
- *Sticks, picas...*

#### **4. Outros recursos didácticos:**

- *Emprego puntual da sala de usos múltiples ou de informática para sesións que necesiten do uso das TICs, proxectores ou diferentes soportes audiovisuais.*
- *Por exemplo: Charla sobre alimentación e actividade física de terceiro da ESO ou primeiros auxilios en 4º da ESO.*
- *Libros de texto e de temática variada de Ed. Física, de carácter consultivo na biblioteca do seminario.*

## **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES**

---

Este é un dos ámbitos mais importantes cara os rapaces na nosa área xa que é un ameto que fixa claramente un tipo de conductas sociais de relación e condutas individuais de saúde fronte a problemas que reflicten hoxe en día os adolescentes en relación co consumo de tabaco, alcohol e outras drogas. Entón as actividades extraescolares que se deseñen deberan ter un carácter estable, motivando os rapaces e rapazas cara a participación e o aprendizaxe, consideramos que a participación non debe ser soamente interna referida os alumnos e alumnas do noso centro, senón que deben participar en actividades con outros centros.

É por isto que esperamos ter horas suficientes dentro do seminario cara a poder proxectar do mellor xeito posible estas actividades, procurando non queden nunhas esvaídas competicións internas senón, que sen renunciar ás mesmas, traballaremos na procura de outro tipo de organización mais diversificada onde prevaleza a compoñente educativa desde o ámbito motriz para satisfacción dos nosos alumnos e alumnas.

#### **Principais actividades propostas:**

- **Semana Branca:** Aberta a todos aqueles alumnos que teñan capacidade económica par sufragala. Habilidade a desenvolver “*Equilibrio dinámico*”.

- **Sendeirismo polo río Lérez:** Orientada ó primeiro ciclo da ESO. Forma parte do cuarto bloque de contidos.
- **Carreira pedrestre de Nadal.** No contorno do centro, (Illa das esculturas), con participación aberta ós mellores rexistros das diferentes idades. Pode ser aberta a outros centros. Capacidade a desenvolver: *“Resistencia aeróbica”*
- **Orientación no Lago Castiñeiras.** Orientado ó primeiro ciclo de ESO. Forma partes do cuarto bloque de contidos.
- **Participación no día da bicicleta.** Aberto ós que queiran participar. Incide na liña de encarar os obxectivos de fomentar hábitos saudables nos nosos alumnos.
- **Outras actividades.** Diferentes actividades **no contorno natural próximo ó centro:** Orientación, cross country, sendeirismo, xogos tradicionais... Aproveitando datas puntuais e que puideran ser transversais con outros departamentos
- **Actividades en rocódromo.** No pavillón municipal próximo ó noso centro prográmanse actividades de escalada e rapel para os alumnos dos primeiros cursos de ESO.
- **Acondicionamento Físico** polas tardes do 1º,2º e 3º trimestres. ( plan Proa ) Para alumnos con baixos niveis de condición física e/ou motriz. 1º, 2º e 3º de ESO cursos.
- **Interdisciplinares:**
  - Visita á serra do Invernadeiro,** 4º de ESO, interdisciplinar con Ciencias da natureza.
  - Visita ó parque arqueolóxico de Campolameiro,** 3º ESO, visita ós petroglifos do val medio do río Lérez, interdisciplinar con Xeografía e Historia
  - Visita ó parque arqueolóxico do lago Castiñeiras uo ó Pontillón do Castro.** 3º ESO. Interdisciplinar con Xeografía e Historia e/ou ciencias medio ambientais. 3º Trimestre

## **PROCEDIMENTOS PARA AVALIAR A PROPIA PROGRAMACIÓN**

---

No sempre complexo apartado da avaliación do proceso de ensinanza non debemos de esquecer de concretar esta avaliación no eido da programación, para aproximarnos a conseguilo suxerimos trala reunión do seminario de Ed. Física os seguintes puntos:

- Revisión da programación a nivel individual por cada profesor do departamento de Ed. Física con informe individualizado por curso e grupo.
- Posta en común en reunións trimestrais de departamento cara a revisión da consecución dos obxectivos propostos ó inicio dos mesmos.
- Enquisa para a sonsacar o grado de aceptación dos contidos por parte do alumnado.
- Validación externa por parte da inspección sempre pendente do cumprimento das normas.

## INDICE

○	Introducción e contextualización.....	Pag: 3
○	Contribución da Educación Física ao logro das competencias básicas ( Na ESO )..	Pag: 4
○	Obxectivos de etapa.....	Pag: 7
○	Secuencia de contidos.....	Pag: 9
○	Temporalización.....	Pag: 29
○	Criterios de avaliación.....	Pag: 29
○	Mínimos exixibles.....	Pag: 35
○	Procedementos de avaliación.....	Pag: 36
○	Instrumentos de avaliación.....	Pag: 37
○	Procedementos para a realización da avaliación inicial.....	Pag: 37
○	Criterios de cualificación.....	Pag: 38
○	Plans de traballo para a superación de materias pendentes. (ESO).....	Pag: 40
○	Procedemento para a cualificación das materias pendentes ou da nota final do curso si hai alumnado que asiste a programas de reforzo con atribución horaria. (Na ESO)..	Pag: 43
○	Adaptación do currículo de educación física para alumnos con necesidades educativas especiais.....	Pag:44

○ Programas específicos personalizados para o alumnado repetidor. (Na ESO).....	Pag: 44
○ Actividades de seguimento das materias pendentes.....	Pag: 44
○ Procedementos para acreditar os coñecementos previos. (Bac.).....	Pag: 45
○ Metodoloxía didáctica. (Bac.).....	Pag: 45
○ Medidas de atención á diversidade.....	Pag: 45
○ Programación da educación en valores.....	Pag: 46
○ Accións de contribución ó proxecto lector.....	Pag: 46
○ Accións de contribución ó plan TIC.....	Pag: 47
○ Accións de contribución ó proxecto de convivencia.....	Pag: 47
○ Materiais e recursos didácticos incluídos os libros de texto.....	Pag: 48
○ Actividades complementarias e extraescolares.....	Pag: 49
○ Procedementos para avaliar a propia programación.....	Pag: 51
○ Índice.....	Pag: 52

Pontevedra a 3 Outubro 2011

*Asdo. Benito Hermida Rivas*  
*Xefe de seminario*

