

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA **de EDUCACIÓN FÍSICA**

**INCLÚE: MODIFICACIÓN DA METODOLOXÍA,
CRITERIOS DE AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN DA
PROGRAMACIÓN debido ao estado de alarma polo Covid-19.**

CURSO 2019/2020

CENTRO: EPAPU RÍO LÉREZ - PONTEVEDRA

CURSO: BACHILLERATO

MATERIAS: 1º EDUCACIÓN FÍSICA

Profesora: Raquel Torrado Bea

DEPARTAMENTO: CIENCIAS NATURAIS

DATA: 09/05/202

INDICE:

Páxina:

Introducción.	3
Información xeral: centro, tipo de ensinanza, alumnado, finalidade, membros do departamento, materiais e recursos.	5
Obxectivos do Bacharelato.	6
Secuenciación de contidos.	8
Guía para relacionar aspectos curriculares para cada unidade: obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias clave.	9
Contribución ao desenvolvemento das competencias clave.	13
Metodoloxía.	13
Avaliación: inicial, continua, final, extraordinaria, recuperación e avaliación de pendentes, avaliación do proceso de ensino e a práctica docente, indicadores de logro do proceso de ensino e de práctica docente.	14
MODIFICACIÓN DOS CRITERIOS DE AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN debido ao estado de alarma polo Covid-19.	16
<ul style="list-style-type: none"> • Obxecto e ámbito de aplicación • METODOLOXÍA: • ACTIVIDADES LECTIVAS: • AVALIACIÓN ORDINARIA: • RECUPERACIÓN DAS AVALIACIÓNS SUSPENSAS • AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA 	
Actividades complementarias e extraescolares.	18
Secuenciación e temporización dos contidos mínimos e referencia do currículo.	19
Referencias normativas.	24
ANEXO : Dossier de exercicios por avaliacións.	25

NOTA BENE: Como a propia normativa indica, as programación serán abertas e flexibles, xa que logo están suxeitas ás modificacións oportunas que deriven da lexislación aplicable e das correccións que se consideren oportunas nesta situación de pandemia.

INTRODUCCIÓN :

“A materia de Educación Física ten como finalidade principal que os alumnos e as alumnas alcancen a competencia motriz, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesión de Educación Física como na súa vida cotiá; sempre actuando de forma coherente e en concordancia co nivel de desenvolvemento psicomotor, e outorgándolle especial sensibilidade á atención á diversidade nas aulas, utilizando estratexias inclusivas e procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións que se vinculan á conduta motora.

A competencia motriz, malia non estar recollida como unha das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento destas, nomeadamente o das competencias sociais e cívicas, de aprender a aprender, de sentido de iniciativa e espírito emprendedor, de conciencia e expresións culturais, da competencia matemática e as competencias básicas en ciencia e tecnoloxía e, en menor medida, da de comunicación lingüística e da competencia dixital. O traballo por competencias integra un coñecemento de base conceptual, outro relativo ás destrezas e, por último, un con grande influencia social e cultural, que implica un conxunto de valores e actitudes.

O presente currículo de Educación Física mantén a coherencia e a homoxeneidade coa etapa de educación primaria, nas etapas da ESO e do bacharelato, entendendo a materia como un continuo, tanto nos seus contidos como nas aprendizaxes que debe conseguir o alumnado ao longo de todas as etapas do sistema educativo.

Na educación secundaria obrigatoria e no bacharelato o alumnado utilizará o seu potencial motor á vez que desenvolve todas as súas capacidades. Isto implica mobilizar toda unha serie de coñecementos, habilidades motrices, actitudes e valores en relación co corpo, en diversas situacións de ensino e aprendizaxe, nas que a experiencia individual e colectiva permita adaptar a conduta motriz a diferentes ámbitos, conseguindo que o alumnado sexa un suxeito activo, responsable da xestión do seu estilo de vida saudable.

Nestas etapas educativas, a Educación Física debe permitir incrementar e mellorar o seu compromiso motor, sempre adecuado ás súas posibilidades, e desenvolver as habilidades motrices específicas con complexidade crecente á medida que se progresa nos sucesivos cursos.

As propias actividades axudarán, ademais, a desenvolver a relación coas demais persoas, o respecto, a atención especial á igualdade de xénero, entendendo as diferenzas relativas ás capacidades psicofísicas entre as os

rapaces, os condicionantes dos estereotipos sociais, a colaboración, o traballo en equipo, o xogo limpo, a resolución de conflitos, o recoñecemento do esforzo para lograr metas, a aceptación de regras establecidas e o desenvolvemento da iniciativa individual.

Educación Física, tanto na etapa de ESO coma no bacharelato, terá como fin estratéxico introducir o alumnado cara a práctica de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, nas que poida manter un papel de practicante activo ao longo da súa vida, tendo en conta as novas formas de prácticas motrices que xorden na sociedade actual, moitas delas vinculadas ao contorno próximo do alumnado pola motivación intrínseca que representan.

Cómpre salientar os xogos e os deportes tradicionais galegos, que, xunto coas danzas e os bailes propios de Galicia, supoñen un elemento importante de transmisión do noso patrimonio artístico e cultural, ademais de fomentar as relacións interxeracionais.

As propostas didácticas deben incorporar a reflexión e a análise dos procesos de ensino e aprendizaxe, co fin de facilitar estratexias de transferencia dos coñecementos a outras situacións.

Para facilitar a concreción curricular de Educación Física establécense dez criterios de avaliación para o primeiro ciclo da ESO, que abrangue os tres primeiros cursos, doce para o cuarto curso da ESO e nove para o primeiro curso de bacharelato, criterios que establecen os resultados que se deben conseguir por medio dos estándares de aprendizaxe. Estes permitirán definir os resultados das aprendizaxes e concretarán, mediante accións, o que o alumnado debe saber e saber facer na materia de Educación Física. Estes estándares están graduados e secuenciados ao longo de todas as etapas e, unha vez finalizadas estas, todos eles deberán estar alcanzados e consolidados.”

DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia.

INFORMACIÓN XERAL:

CENTRO: O Centro EPA “Río Lérez” é un centro público específico de adultos da cidade de Pontevedra. Formamos parte dunha rede de seis centros exclusivamente de adultos dependentes da Consellería de Educación e Ordenación Universitaria. Os demais centros están ubicados nas cidades de Ferrol, Lugo, Ourense, A Coruña e Vigo. Na actualidade estamos a atender a máis de mil alumnos nas diferentes modalidades de ensino que ofertamos.

TIPO DE ENSEÑANZA: Neste centro ofértanse para persoas adultas e de forma semipresencial a ESA e o Bacharelato. En todos os aspectos xerais este bacharelato semipresencial ten a mesma organización e contidos básicos que o bacharelato ordinario, estruturado en dous cursos e con materias comúns, de modalidade e optativas.

A forma específica do bacharelato semipresencial caracterízase por ter “titorías colectivas” semanais para cada materia de asistencia obrigatoria, por ter titorías de “orientación semanais” por cada materia para consulta de dúbidas e orientación.

A materia de Educación Física é unha das materias de 1º do bacharelato semipresencial. No centro establécense dúas quendas (mañá e tarde), para dar resposta as necesidades horarias do alumnado.

ALUMNADO: Todas as persoas maiores de 18 anos, en especial para aqueles que abandonaron o sistema educativo ordinario sen unha titulación básica e queren adquirila ou ben actualizala e acceder a outros niveis.

FINALIDADE: O alumnado que logra avaliación positiva en todas as materias do itinerario formativo obterá o tipo de bacharel na modalidade correspondente. O título de bacharel da acceso ao F.P. De grao Superior, e ao mundo laboral.

MEMBROS QUE FORMAN O DEPARTAMENTO:

Raquel Torrado Bea

MATERIAIS E RECURSOS:

Aula virtual do IES San Clemente aparecerán as guías quincenais e os apuntes e distintos materiais de apoio utilizados nas titorías. As Guías electrónicas para a formación a distancia son unha aplicación de internet que sistematiza o proceso de ensino- aprendizaxe no bacharelato a distancia de Galicia. Estas guías electrónicas desenvolven os currículos das materias de bacharelato en unidades quincenais. Para acceder aos contidos, selecciona a materia, a avaliación e a quincena desexada.

Guía electrónica de bacharelato: <https://guiasbac.iessanclemente.net/>

Para acceder aos contidos, selecciona a materia, a avaliación e a quincena desexada. Poderás acceder en cada un deles a:

- Axenda, que debes ler con atención, pois se indica paso a paso cada unha das tarefas.
- Obxectivos, que terás que acadar ao longo deses quince días.
- Documentos descargables: equivale aos tradicionais "apuntamentos" das materias.
- FAQ. As dúbidas máis frecuentes atópanse neste apartado. É útil que as consultes para resolver problemas, para ampliar a información e para coñecer as dificultades que lles xurdiron a outras persoas cando estudaron esa materia.
- Vídeos educativos: serán aqueles vídeos que che poden facilitar a comprensión de coñecementos puntuais.
- Exercicios autoavaliables (con solucións), onde poderás aplicar o que aprendiches a través do documento de contidos. É recomendable que mires as respostas propostas para corrixir erros e afianzar os coñecementos adquiridos.
- Exercicios para enviar á titoría. Aparecen dous por avaliación e son propostas de exercicios que corrixirá o teu profesorado.
- Cuestionario, onde poderás comprobar o grao de consecución dos obxectivos marcados para esa quincena.
- Resumos. Atoparalos ao finalizar cada quincena e axudaranche no último repaso.

Materiais de apoio que se entreguen ou aconsellen os profesores/titores nas titorías lectivas (recordase a obriga de asistencia).

Recursos bibliográficos. O Centro dispón de biblioteca na que ademais da consulta e préstamos de libros, revistas, etc, existen ordenadores con conexión a internet, que o alumnado pode utilizar como apoio didáctico.

OBXECTIVOS DE BACHARELATO:

O bacharelato contribuirá a desenvolver no alumnado as capacidades que lle permitan:

- a)** Exercer a cidadanía democrática, desde unha perspectiva global, e adquirir unha conciencia cívica responsable, inspirada polos valores da Constitución española e do Estatuto de autonomía de Galicia, así como polos dereitos humanos, que fomente a corresponsabilidade na construción dunha sociedade xusta e equitativa e favoreza a sustentabilidade.
- b)** Consolidar unha madurez persoal e social que lle permita actuar de forma responsable e autónoma e desenvolver o seu espírito crítico. Ser quen de

prever e resolver pacificamente os conflitos persoais, familiares e sociais.

c) Fomentar a igualdade efectiva de dereitos e oportunidades entre homes e mulleres, analizar e valorar criticamente as desigualdades e discriminacións existentes e, en particular, a violencia contra a muller, e impulsar a igualdade real e a non discriminación das persoas por calquera condición ou circunstancia persoal ou social, con atención especial ás persoas con discapacidade.

d) Afianzar os hábitos de lectura, estudo e disciplina, como condicións necesarias para o eficaz aproveitamento da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.

e) Dominar, tanto na súa expresión oral como na escrita, a lingua galega e a lingua castelá.

f) Expresarse con fluidez e corrección nunha ou máis linguas estranxeiras.

g) Utilizar con solvencia e responsabilidade as tecnoloxías da información e da comunicación.

h) Coñecer e valorar criticamente as realidades do mundo contemporáneo, os seus antecedentes históricos e os principais factores da súa evolución. Participar de xeito solidario no desenvolvemento e na mellora do seu contorno social.

i) Acceder aos coñecementos científicos e tecnolóxicos fundamentais, e dominar as habilidades básicas propias da modalidade elixida.

l) Comprender os elementos e os procedementos fundamentais da investigación e dos métodos científicos. Coñecer e valorar de forma crítica a contribución da ciencia e da tecnoloxía ao cambio das condicións de vida, así como afianzar a sensibilidade e o respecto cara ao medio ambiente e a ordenación sustentable do territorio, con especial referencia ao territorio galego.

m) Afianzar o espírito emprendedor con actitudes de creatividade, flexibilidade, iniciativa, traballo en equipo, confianza nun mesmo e sentido crítico.

n) Desenvolver a sensibilidade artística e literaria, así como o criterio estético, como fontes de formación e enriquecemento cultural.

ñ) Utilizar a educación física e o deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social, e impulsar condutas e hábitos saudables.

o) Afianzar actitudes de respecto e prevención no ámbito da seguridade viaria.

p) Valorar, respectar e afianzar o patrimonio material e inmaterial de Galicia, e contribuír á súa conservación e mellora no contexto dun mundo globalizado.

DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia.

SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS:

Os contidos son conxunto de coñecementos, habilidades, destrezas e actitudes que contribúen ao logro dos obxectivos de cada ensinanza e etapa educativa, e á adquisición de competencias. Os contidos preséntanse distribuídos en catro grandes bloques:

- Bloque 1. Contidos comúns.
- Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 3. Actividade física e saúde.
- Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.

Esta distribución responde a unha forma de organizar os contidos dun xeito enlazado construíndo uns coñecementos sobre os outros, como unha estrutura de relacións observables, de maneira que se facilite a súa comprensión e aplicación en contextos cada vez máis enriquecedores que permite organizar os contidos de diferentes formas, adoptando a metodoloxía máis adecuada ás características tanto do grupo de alumnos e alumnas como dos propios contidos.

Os contidos asociados aos criterios de avaliación de cada bloque son concretados nesta programación didáctica e sobre a marcha dun xeito flexible, para que poidan ser determinados en función das instalacións e dos recursos materiais dos que se dispón, ademais das características do contorno onde nos atopamos.

Os contidos do bloque común, pola súa natureza transversal, traballaranse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.

O bloque segundo trata os contidos que teñen que ver coa interpretación e a execución de accións motrices, utilizando técnicas de expresión corporal, baile e outros recursos artísticos.

O terceiro bloque inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar desde a práctica da actividade física, segundo as recomendacións de diversos organismos de ámbito internacional, estatal e autonómico.

No cuarto bloque afondarase tamén en xogos e actividades deportivas propias da contorna.

GUÍA PARA RELACIONAR ASPECTOS CURRICULARES PARA CADA UNIDADE:

A descrición das relacións entre as competencias, os contidos e os criterios de avaliación na educación secundaria obrigatoria e no bacharelato será a establecida de conformidade coa Orde ECD/65/2015, do 21 de xaneiro, pola que se describen as relacións entre as competencias, os contidos e os criterios de avaliación da educación primaria, da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato.

Bloque: 1 . Contidos comúns en Educación Física

OBJECTIVOS:	CONTIDOS:	CRITERIOS DE AVALIACIÓN:	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:	COMPETENCIAS CLAVE:
b c i m ñ p	B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural. B1.2. Saídas profesionais	B1.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física	EFB1.1.1. Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios. EFB1.1.2. Adoapta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	CSC
a b c h m n ñ o	B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físicodeportivas e artístico expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.	B1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físicodeportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.	EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo. EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.	CSIEE
a b c h m ñ o	B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno. B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas. B1.6. Desenvolvemento da capacidade de	B1.3. Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física	EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físicodeportivas. EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.	CSC

b d e f g l m ñ	<p>traballo en equipo e de cooperación.</p> <p>B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable.</p> <p>B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.</p>	B1.4. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns	<p>EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.</p> <p>EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.</p>	CD CCL
--------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

b d m n ñ p	<p>OBJECTIVOS:</p> <p>CONTIDOS:</p> <p>B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico expresivas.</p>	<p>CRITERIOS DE AVALIACIÓN:</p> <p>B2.1. Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición.</p>	<p>ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:</p> <p>EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artístico expresivas.</p> <p>EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva.</p> <p>EFB2.1.3. Adapta as súas acción motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.</p>	<p>COMPETENCIAS CLAVE:</p> <p>CCEC</p>
----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

Bloque 3. Actividade física e saúde

b d l m ñ	<p>OBJECTIVOS:</p> <p>CONTIDOS:</p> <p>B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.</p> <p>B3.2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais.</p> <p>B3.3. Alimentación e actividade física.</p> <p>B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.</p>	<p>CRITERIOS DE AVALIACIÓN:</p> <p>B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.</p>	<p>ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:</p> <p>EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.</p> <p>EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.</p> <p>EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.</p> <p>EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a</p>	<p>COMPETENCIAS CLAVE:</p> <p>CMCCT</p>
-----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------

b d i l m ñ	<p>B3.5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física.</p> <p>B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde.</p> <p>B3.7. Manexo e control dos componentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.</p> <p>B3.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde.</p> <p>B3.9. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde.</p> <p>B3.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo.</p>	<p>B3.2. Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.</p>	<p>responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.</p> <p>EFB3.2.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais.</p> <p>EFB3.2.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.</p> <p>EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.</p> <p>EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.</p> <p>EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.</p> <p>EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas.</p>	CMCCT
b d m ñ p	<p>Bloque: 4. Os xogos e as actividades deportivas</p> <p>OBXECTIVOS:</p> <p>B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural.</p> <p>B4.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas</p>	<p>CRITERIOS DE AVALIACIÓN:</p> <p>B4.1. Resolver situacións motoras endiferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con</p>	<p>ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:</p> <p>EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.</p> <p>EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas</p> <p>EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto</p>	<p>COMPETENCIAS CLAVE:</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE CSC</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>

a b c m p	<p>fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores.</p> <p>B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables.</p> <p>B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.</p>	<p>fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvoltos no curso anterior.</p> <p>B4.2. Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.</p>	<p>competitivo.</p> <p>EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.</p> <p>EFB4.2.1. Desenvolve acción que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición.</p> <p>EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físicodeportivas nas que se produce colaboración ou colaboraciónoposición, e explica a achega de cadaquén.</p> <p>EFB4.2.3. Desempeña as función que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo</p> <p>EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.</p> <p>EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes</p>	<p>CAA CSIEE CAA CSIEE CSC</p> <p>CAA CSIEE CSC</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>
-----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CONTRIBUCION AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE:

Son as capacidades para aplicar de xeito integrado os contidos propios de cada ensinanza e etapa educativa, co fin de lograr a realización adecuada de actividades e a resolución e as competencias clave do currículo serán as seguintes:

Comunicación lingüística (CCL).
 Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT).
 Competencia dixital (CD).
 Aprender a aprender (CAA).
 Competencias sociais e cívicas (CSC).
 Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).
 Conciencia e expresións culturais (CCEC).

A programación docente debe abranguer en todo caso a prevención da violencia de xénero, da violencia contra as persoas con discapacidade, da violencia terrorista e de calquera forma de violencia, racismo ou xenofobia, incluído o estudo do Holocausto xudeu como feito histórico.

Evitaranse os comportamentos e os contidos sexistas e os estereotipos que supoñan discriminación por razón da orientación sexual ou da identidade de xénero, favorecendo a visibilidade da realidade homosexual, bisexual, transexual, transxénero e intersexual.

En liña coa Recomendación 2006/962/EC, do 18 de decembro de 2006, do Parlamento Europeo e do Consello, sobre as competencias clave para a aprendizaxe permanente, neste decreto incorpórase a clasificación e denominación das definidas pola Unión Europea. Considérase que “as competencias clave son aquelas que todas as persoas precisan para a súa realización e o seu desenvolvemento persoal, así como para a cidadanía activa, a inclusión social e o emprego”.

METODOLOXIA:

Na ensinanza a distancia semipresencial o aprendizaxe enténdese como un proceso activo no que o alumno é o protagonista principal, orientado e guiado polo profesor-titor a través de titorías presenciais. As titorías presenciais son de dous tipos: titorías lectivas e titorías de orientación. O alumno terá papel mais activo na aprendizaxe e debe aprender a organizar os tempos de estudo.

Alumnado con necesidades específicas de apoio educativo: cando cumpra realizar adaptacións significativas dos elementos do currículo, coa finalidade

de atender o alumnado con necesidades educativas especiais que as precise. Estas adaptacións realizaranse procurando o máximo desenvolvemento posible das competencias; a avaliación continua e a promoción tomarán como referente os elementos fixados nas devanditas adaptacións. En calquera caso, o alumnado con adaptacións curriculares significativas deberá superar a avaliación final para poder obter o título correspondente.

Entre estas medidas estableceranse aquelas que garantan que as condicións de realización das avaliacións se adapten ás necesidades do alumnado con necesidades específicas de apoio educativo.

Contamos con dúas clases por quincena para tratar cada unha das unidades didácticas, e dúas clases de titoría orientativa opcionais. Nestas dúas horas trataremos de expoñer os contidos relatados para cada unidade. E os alumnos procederán seguir os apuntamentos marcados e facer os exercicios que se lle solicitan. Logo deben poñer en práctica dentro da quincena os coñecementos aprendidos dun xeito práctico no pabellón de deportes ou ben entregando un traballo escrito.

É importante salientar que o alumnado deberá presentarse na clase coa indumentaria deportiva axeitada para o exercicio físico, con tenis e non sendo permitido estar sen camiseta ou pantalón. É aconsellable hidratarse con bebidas axeitadas e non tóxicas, por exemplo as alcohólicas, xa que debemos procurar hábitos de vida saudables.

Na práctica deportiva é desaconsellable portar pulseiras, pendientes, reloxes, piercings e outros artiluxios que poden ferir ao portador ou a outras persoas.

Para ir ao baño é necesario solicitarlle permiso ao profesor da materia.

AVALIACIÓN:

Para superar a materia débese acadar unha puntuación igual ou superior a 5 sobre 10.

A nota vai desglosada nos seguintes apartados:

CONTIDOS CONCEPTUAIS: PROBAS ESCRITAS	CONTIDOS PROCEDIMENTAIS: ACTIVIDADES FÍSICAS TRABALLOS ESCRITOS...	CONTIDOS ACTITUDINAIS: ACTITUDES- DISPOSICIÓN FRONTE Á MATERIA, AS PERSOAS, O MATERIAL, O DEPORTE...
50,00%	25,00%	25,00%

A avaliación das aprendizaxes dos alumnos e das alumnas terá un carácter formativo e será un instrumento para a mellora tanto dos procesos de ensino como dos procesos de aprendizaxe.

A avaliación do proceso de aprendizaxe do alumnado deberá ser integradora, e deberá terse en conta desde todas as materias a consecución dos obxectivos establecidos para a etapa e do desenvolvemento das competencias correspondente. O carácter integrador da avaliación non impedirá que o profesorado realice de xeito diferenciado a avaliación de cada materia tendo en conta os criterios de avaliación e os estándares de aprendizaxe de cada unha delas

- AVALIACIÓN INICIAL: terase en conta para calcular a progresión do alumno. Farase ao inicio do curso.
- AVALIACIÓN CONTINUA: No proceso de avaliación continua, cando o progreso dun alumno ou unha alumna non sexa o adecuado, estableceranse medidas de reforzo educativo. Estas medidas adoptaranse en calquera momento do curso, tan pronto como se detecten as dificultades, e estarán dirixidas a garantir a adquisición das competencias imprescindibles para continuar o proceso educativo. En calquer caso o centro establece un calendario oficial de exames trimestrais e finais.
- AVALIACIÓN FINAL: media ponderada das notas trimestrais
- AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA: en caso de non ter superada a materia concretarase o momento e a forma durante o curso.
- RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DE PENDIENTES: abrangue ó xefe de departamento determinar as actuacións a seguir para a superación da materia pendiente.
- AVALIACIÓN DO PROCESO DE ENSINO E DA PRÁCTICA DOCENTE: por medio dunha batería de test.
- INDICADORES DE LOGRO DO PROCESO DE ENSINO E DA PRÁCTICA DOCENTE: mesmo comprobando que o alumno progresa e realiza as actividades axeitadamente, interioriza hábitos de vida saudábles e amosa interese pola práctica deportiva habitual e polos deportes traballados durante o curso. Que o alumno utiliza recursos da materia para a súa vida ordinaria.

MODIFICACIÓN DOS CRITERIOS DE AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN debido ao estado de alarma polo Covid-19.

Obxecto e ámbito de aplicación :

O 11 de marzo de 2020, a Organización Mundial da Saúde elevou a situación de emerxencia de saúde pública ocasionada polo COVID-19 á categoría de pandemia internacional.

Pola súa parte, o Ministerio de Educación e Formación Profesional publicou a Orde EFP/365/2020, de 22 de abril, pola que se establecen o marco e as directrices de actuación para o terceiro trimestre do curso 2019-2020 e o inicio do curso 2020-2021, ante a situación de crise ocasionada polo COVID-19. Estas instrucións teñen por obxecto determinar aqueles aspectos organizativos e académicos necesarios para o adecuado desenvolvemento, no terceiro trimestre do curso 2019/2020, das ensinanzas establecidas ao abeiro da Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de Educación, na redacción dada pola Lei 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa, no contexto da aplicación das medidas de contención no ámbito educativo e da formación previstas no Real Decreto 463/2020, do 14 de marzo, polo que se declara o estado de alarma sanitaria ocasionada polo COVID-19.

Tendo en conta o novo marco legal e as Instrucións do 27 de abril de 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa para o desenvolvemento do terceiro trimestre do curso académico 2019/20, nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia procedemos a adaptar as nosas programacións didácticas para centrar as actividades lectivas nas aprendizaxes, metodoloxía, criterios de cualificación e avaliación coas seguintes concrecións:

- Durante o terceiro trimestre desenvolveranse actividades de recuperación, repaso, reforzo da materia traballada durante a 1º e 2ª avaliacións, e na ampliación das aprendizaxes anteriores que resulten necesarias para todo ou parte do seu alumnado.
- A ampliación das aprendizaxes tomará como referentes aqueles obxectivos e competencias clave máis necesarios para a adecuada progresión do alumnado e que para a súa asimilación requiran a mínima intervención docente.
- Para o alumnado que non adquirise as aprendizaxes e competencias imprescindibles nos dous primeiros trimestres do curso, proporánselle actividades que lles axuden a adquirilas e superar a materia, co obxectivo de que os alumnos e alumnas poidan continuar o seu itinerario formativo.
- Os currículos, programacións e actividades que se desenvolvan durante o terceiro trimestre nos cursos que conducen a unha titulación final de etapa terán especialmente en conta esta circunstancia e flexibilizaranse e adaptaranse para axudar en todo o posible a que o seu alumnado poida alcanzala.

METODOLOXÍA:

Para adaptarnos á nova situación modificamos a metodoloxía empregando recursos que fagan accesibles os contidos a todos os alumnos, así como mantelos informados dos avisos académicos ou procurarlle canles de comunicación co profesorado. Os recursos recomendados son: vídeos didácticos en rede, dossiers de exercicios, comunicación fluida por correos electrónicos, chamadas telefónicas e incluso WhatsApp , anuncios na páxina do centro de estudos, etc

ACTIVIDADES LECTIVAS:

- Proporcionase a todo o alumnado como referencia principal de estudo o temario desenvolto na plataforma <https://guiasbac.iessanclemente.net/>
- Cada alumno recibe un dossier de preguntas sobre cada unidade didáctica e por trimestres. As preguntas do terceiro trimestre resoltas correctamente suben a nota media final da materia.

AVALIACIÓN ORDINARIA:

Para obter a cualificación do alumno na avaliación ordinaria farase a nota media da 1ª e da 2ª avaliacións. (Porcentaxes: 50% + 50%). Se o alumno ten as dúas primeiras avaliacións aprobadas, ou a media de ambas iguala ou supera o 5, APROBA e poderase subir a nota media realizando as tarefas propostas para a terceira avaliación. Éstas non serán obrigatorias e servirán unicamente para mellorar a nota media, nunca para baixala.

O valor máximo que se poderá subir con este dossier do terceiro trimestre terá un valor máximo de 2 puntos. A data límite de entrega é o 15/05/2020, ao correo electrónico do profesor que se lles indica no dossier de exercicios ou ao que consta para o profesor na páxina web do centro.

RECUPERACIÓN DAS AVALIACIÓNS SUSPENSAS

Para recuperar ten dúas opcións:

A) O alumnado que teña a 1ª, a 2ª ou ambas avaliacións suspensas, pode recuperalas presentando o dossier de exercicios para cada unha das avaliacións a recuperar:

- O alumnado recibe un dossier de exercicios de tódolas unidades didácticas do curso, desglosadas en trimestres, no seu correo electrónico indicado na matrícula do centro EPA.
- Cada alumno debe decidir que trimestre desexa desenvolver por escrito segundo a súa situación académica. Somentes deberá facer por escrito os exercicios da 1ª e/ou 2ª avaliación se están suspensas.
- O valor máximo que poderá acadar con este dosier da 1ª e/ou 2ª avaliación é dun 5 sobre 10 de nota na avaliación que tiñan suspensa. Para obter a nota farase a media da 1ª e da 2ª avaliacións. (Porcentaxes: 50% + 50%).

Ademáis:

- Pode tamén subir a nota media realizando as tarefas propostas para a terceira avaliación. Estas non serán obrigatorias e servirán unicamente para mellorar a nota media, nunca para baixala. O valor máximo que se poderá subir con este dossier do terceiro trimestre terá un valor máximo de 2 puntos. (Data límite de entrega 15/05/2020, ao correo electrónico do profesor que se lles indica no dossier de exercicios ou ao que consta para o profesor na páxina web do centro)

B) Se non entrega o dossier de exercicios de recuperación, ou se o alumno quere subir a nota que acada cos dossiers, realizarase unha proba Online nunha data e hora acordada e publicada polo centro EPA na súa páxina web. Se non dispón de medios suficientes debe poñerse en contacto co centro EPA e se lle proporcionará un dos ordenadores para realizar a proba Online no propio centro. A proba podería realizarse incluso cun teléfono móbil e conexión a internet, xa que constará dunha serie de preguntas breves que deberán responderse por escrito e enviarse en fotografía inmediatamente rematado o tempo de exame. Se desexa realizar dita proba Online debe comunicalo ao profesor con dous días de antelación á proba.

A cualificación que acada o alumno será a máis alta de entre estos dous métodos anteditos: a dos dossiers (A) ou a do exame Online (B).

AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA

O alumnado que non aprobe a materia na avaliación ordinaria poderá presentarse á proba extraordinaria e que será fixada e anunciada na páxina web do centro. Será avaliado exclusivamente da materia traballada ata o 13 de marzo.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES:

Utilizaremos o pabellón cuberto cando sexa oportuno e faremos alguna saída ao parque da Xunqueira para realizar exercicios ao aire libre,

Solicitárese colaboración con algunhas entidades para desenvolver cursos de primeiros auxilios, demostracións deportivas de deportistas de alto nivel, conferencias sobre saúde ou alimentación deportiva.

SECUENCIACIÓN E TEMPORIZACIÓN DOS CONTIDOS MÍNIMOS DE REFERENCIA DO CURRÍCULO:

O traballo organízase en doce unidades quincenais e cada unha contén os seguintes apartados:

PRIMERA AVALIACIÓN	PRIMEIRA QUINCENA
UD 1: A ACTIVIDADE FÍSICA E A SAÚDE	
<p>A actividade física e a saúde. A resistencia anaeróbica divídese en dous tipos. Por qué? Debemos substituír a auga polas bebidas isotónicas? É o mesmo bebida isotónica que bebida enerxética? Non existen máis que 4 capacidades físicas básicas? Que é a pirámide alimentaria? So existe un tipo de dieta válida? Todo o mundo ten os mesmos latexos por minuto en reposo? Comportamento persoal e social responsable. Control do risco xerado polo contorno e as propias actuacións Mellora da condición física e a saúde a través da actividade física Valoración da actividade física dende diversas perspectivas</p>	
PRIMEIRA AVALIACIÓN	SEGUNDA QUINCENA
UD 2: O QUECEMENTO	
<p>O quecemento Actividade inicial do tema "O quecemento" Canto debe durar un quecemento? Debemos quecer sempre? En qué se diferencia o quecemento xeral do quecemento específico? O quecemento nos asegura que non nos imos lesionar? So existe un tipo de quecemento? Presentación do tema "O quecemento" Control de riscos Inclusión de quecemento nun programa persoal de actividade física Valorar o quecemento con interese e esforzo como parte da actividade física Deseña un quecemento</p>	

Resumo

PRIMEIRA AVALIACIÓN	TERCEIRA QUINCENA
UD 3: A RESISTENCIA	
<p>A resistencia</p> <p>É o mesmo aerobia que aeróbica e anaerobia que anaeróbica?</p> <p>Introducción ó tema "A resistencia"</p> <p>A resistencia. Planificación do traballo de resistencia</p> <p>A resistencia. Traballo co equipamento do ximnasio</p> <p>Mellorar a resistencia para mellorar a saúde</p> <p>O desenvolvemento da resistencia como fonte de saúde</p> <p>Cal é a relación entre a F.C. e o tipo de resistencia?</p> <p>Cales son os tipos de resistencia?</p> <p>Canto tempo podemos realizar unha actividade aeróbica?</p> <p>Actividades sobre o tema da resistencia</p>	

PRIMEIRA AVALIACION	CUARTA QUINCENA
UD 4: A FLEXIBILIDADE. A RESPIRACIÓN. A RELAXACIÓN.	
<p>A flexibilidade. A respiración. A relaxación</p> <p>A flexibilidade, a respiración e a relaxación como fonte de saúde</p> <p>Desenvolver a flexibilidade dunha forma metódica e sistemática</p> <p>Mellorar a flexibilidade e a capacidade de respirar como vía de relaxación</p> <p>Músculos implicados nos diferentes estiramientos</p> <p>Verdadeiro ou falso sobre a flexibilidade</p> <p>O traballo de flexibilidade fai que perdamos forza?</p> <p>Perdemos toda a nosa flexibilidade ca idade?</p> <p>Qué hábitos nada recomendables fan que perdamos flexibilidade?</p> <p>A respiración e a relaxación</p> <p>Qué relación ten a flexibilidade ca respiración e a relaxación?</p>	

SEGUNDA AVALIACIÓN	PRIMEIRA QUINCENA
UD 5: O BÁDMINTON	
<p>O bádminton</p> <p>A interacción e o respecto ó rival e ás normas no bádminton.</p>	

Mellorar o desenvolvemento práctico no bádminton a través de diferentes experiencias motrices
 Responsabilidade no uso do material de bádminton.
 Utilización do deporte bádminton para adoptar actitudes de esforzo, cooperación e interacción social
 Actividade inicial: test sobre o bádminton
 Podemos chamarlle pluma ou volante ó implemento indistintamente?
 Qué pasa se a pluma toca o corpo do contrario?
 Son as zonas de saque as mesmas para dobres que para individuais?
 Actividades sobre o bádminton

SEGUNDA AVALIACIÓN	SEGUNDA QUINCENA
--------------------	------------------

UD 6: O BALONCESTO

O baloncesto
 A interacción e o respecto ás normas e ó rival no baloncesto
 Mellorar o desenvolvemento práctico no baloncesto a través de diferentes experiencias motrices
 Responsabilidade e coidado no uso do material de baloncesto
 Utilización do baloncesto para resolver problemas motrices complexos
 Utilización do deporte baloncesto para adoptar actitudes de esforzo, cooperación e interacción social
 Respondendo as primeiras cuestións sobre o baloncesto
 A que altura podemos botar o balón para que non se considere falta?
 Cantas faltas pode cometer un xogador antes de seren eliminado?
 Onde se creou o baloncesto?
 Podo anotar na miña propia canasta?
 Que pasa se o balón golpea nun pé?
 Un xogador eliminado por faltas pode ser sustituído?
 O meu coñecemento do baloncesto
 As claves do baloncesto

SEGUNDA AVALIACIÓN	TERCEIRA QUINCENA
--------------------	-------------------

UD 7: A FORZA

A forza
 Mellorar a condición física mellorando a forza
 Utilizar os coñecementos sobre a forza para incluír seu adestramento nun programa de actividade física
 Valorar a forza como fonte de saúde
 Actividade inicial: test sobre a forza
 Como inflúen as palancas mecánicas no peso que poden mover as persoas?

É o mesmo forza explosiva que potencia?

Que é unha contracción concéntrica?

Que é unha contracción excéntrica?

Qué é unha contracción isométrica?

A forza: diferentes cuestións

As claves da forza

SEGUNDA AVALIACIÓN

CUARTA QUINCENA

UD 8. A VELOCIDADE

A velocidade

Mellorar a condición física mellorando a velocidade

Utilizar os coñecementos sobre a velocidade para incluír seu adestramento nun programa de actividade física

Valorar a velocidade como un indicador de saúde motriz

A velocidade: cuestións iniciais

Para manifestar a nosa velocidade é indispensable que nos despracemos?

Podemos mellorar a velocidade mellorando os compoñentes xenéticos?

Que é a coordinación intermuscular?

TERCEIRA AVALIACIÓN

PRIMEIRA QUINCENA

UD 9: AVALIACIÓN DAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. DESEÑO DUN PLAN PERSOAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS BÁSICAS. O CROSS-FIT TM.

Avaliación das capacidades físicas básicas. Deseño dun plan persoal de actividade física. O CrossFit™

Planificar un programa de actividade física co fin de mellorar e manter a saúde

Utilizar aplicacións informáticas para controlar a evolución do programa de mellora do fitness

Utilizar de forma responsable novos equipamentos, ou equipamentos pouco habituais, cos que mellorar a capacidade física

Valorar as novos sistemas de acondicionamento físico para garantir unha mellor calidade de vida

Valorar o propio estado de fitness e aplicar as medidas necesarias para melloralo

Test de Cooper

Calquera tipo de estímulo provoca adaptacións/melloras?

Cómo inflúe o SXA no noso proceso de adestramento?

É o CrossFit o único sistema válido para mellorar o meu fitness? Que é fitness?

Que é o Síndrome Xeral de Adaptación?

A planificación e a avaliación das capacidades físicas básicas

A avaliación das capacidades físicas básicas.

Exercicio autoavaliabile

A planificación e a avaliación das capacidades físicas básicas. Deseño dun plan persoal de actividade física. O CrossFit TMDeseña o teu plan de mellora do teu fitness

TERCEIRA AVALIACIÓN

SEGUNDA QUINCENA

UD 10: AS ACTIVIDADES FÍSICAS NO MEDIO NATURAL

As actividades físicas no medio natural

Respectar o contorno natural nas prácticas físicas neste medio

Utilizar as particulares características do medio natural para mellorar as habilidades específicas

Valorar o medio natural como entorno onde desfrutar da práctica física

Cal é a diferenza entre sendeirismo e trekking?

É necesario estar federado para practicar actividades na natureza?

Na actividade de sendeirismo, os sendeiros están sempre sinalizados?

Que é o PR-G?

TERCEIRA AVALIACIÓN

TERCEIRA QUINCENA

UD 11. A EXPRESIÓN CORPORAL E A ACTIVIDADE FÍSICA

A expresión corporal e a actividade física

Crear e representar composicións corporais expresivas

Empregar de xeito responsable o material preciso para un apropiado desenvolvemento das capacidades expresivas

Utilizar o corpo para expresarse e relacionarse

É a expresión corporal un deporte?

Na práctica do aerobio superamos algunha vez o umbral anaeróbico?

Podemos usar calquera tipo de música no aerobio?

Son o Step e o Funk actividades diferentes do aerobio?

TERCEIRA AVALIACIÓN

CUARTA QUINCENA

UD 12: USO DAS TECNOLOXÍAS DA INFORMACIÓN E COMUNICACIÓN NA ACTIVIDADE FÍSICA. SAÍDAS PROFESIONAIS RELACIONADAS COA ACTIVIDADE FÍSICA.

Uso das tecnoloxías da información e comunicación na actividade física.
 Saídas profesionais relacionadas ca actividade física
 Uso das tecnoloxías da información e comunicación na actividade física.
 Saídas profesionais relacionadas ca actividade física
 Empregar axeitadamente as diferentes ferramentas TIC asociadas á práctica deportiva
 Valorar as diferentes opcións profesionais relacionadas ca educación física
 O uso das TIC na actividade física
 As TIC teñen moita importancia na actividade física?
 Cantas saídas profesionais existen no eido da actividade física?
 É o móbil a ferramenta TIC definitiva para ser utilizada na actividade física?
 O uso das TIC . Saídas profesionais relacionadas ca actividade física

REFERENCIAS NORMATIVAS XERAIS:

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, contempla entre sus principios la exigencia de proporcionar una educación de calidad para toda la ciudadanía, que garantice la igualdad de oportunidades, la inclusión educativa y la no discriminación, actuando como elemento compensador de desigualdades.

Lei Orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa.

Orden EDU/1622/2009, de 10 de junio, por la que se regula la enseñanza básica para las personas adultas presencial y a distancia, en el ámbito de gestión del Ministerio de Educación.

El Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se regulan las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, establece, en su disposición adicional primera, la organización de la educación de personas adultas, especificando que se contará con una oferta adaptada.

La Orden ECI/2220/2007, de 12 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, y tanto en el territorio nacional como en el exterior, establece, en su disposición adicional primera y disposición adicional segunda, que se podrán hacer adaptaciones para la educación de personas adultas y para la oferta a distancia.

DECRETO 86/2015, de 25 de junio, por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia. Este decreto ten por obxecto establecer o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia, de acordo co disposto nos artigos 6 e 6 bis da Lei orgánica 2/2006, do 3 de

maio, de educación, e no artigo 3 do Real decreto 1105/2014, do 26 de decembro, polo que se establece o currículo básico da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato.

La Orden ECI/2572/2007, de 4 de septiembre, sobre evaluación de Educación Secundaria Obligatoria, establece los principios que se deberán tener en cuenta en la evaluación, promoción y titulación del alumnado.

DECRETO 229/2011, de 7 de diciembre, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia en los que se imparten las enseñanzas establecidas en la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación.

DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obrigatoria y el bachillerato.

Decreto 79/2010, do 20 de maio, para o plurilingüismo no ensino non universitario de Galiza.(DOG 25/05/2010).

ANEXO : Dossier de exercicios por avaliacións.

1ª AVALIACIÓN

1ª QUINCENA. TEMA 1: A ACTIVIDADE FÍSICA E A SAÚDE.

- 1.1. O *sedentarismo* é a carencia de exercicio físico e movemento habitual. Que efectos ocasiona o sedentarismo? E os malos *hábitos posturais*?
- 1.2. Por que é importante a *hidratación* para a actividade física?
- 1.3. Que perxucios causan na saúde o tabaco e a inxesta de alcohol?

2ª QUINCENA. TEMA 2: O QUECEMENTO.

- 2.1. Que é o *quecemento*?
- 2.2. Que efectos e obxectivos ten?

3ª QUINCENA. TEMA 3: A RESISTENCIA.

- 3.1. Describe en que consiste a capacidade física básica "*resistencia*".
- 3.2. Que beneficios nos reporta o adestramento da *resistencia*?

4ª QUINCENA. TEMA 4: A FLEXIBILIDADE. A RESPIRACIÓN. A RELAXACIÓN.

- 4.1. Describe en que consiste a capacidade física básica "*flexibilidade*".
- 4.2. Que factores son condicionantes da *flexibilidade* nunha persoa?
- 4.3. En que consiste a respiración, que músculos implica e que tipos hai?
- 4.4. Explica a importancia dunha axeitada *respiración* na actividade física.

4.5. En que consiste a *relaxación* na actividade física? Que beneficios reporta?

1ª QUINCENA. TEMA 5: O BÁDMINTON.

5.1. Describe os aspectos regulamentarios e tácticos do bádminton.

5.2. Describe o material e a técnica do bádminton.

2ª QUINCENA. TEMA 6: O BALONCESTO.

6.1. Describe brevemente a historia do baloncesto.

6.2. Indica os tipos de xogadores que hai nun equipo de baloncesto.

6.3. Cales son os fundamentos técnicos do baloncesto?

3ª QUINCENA. TEMA 7: A FORZA.

7.1. Describe en que consiste a capacidade física básica "*forza*".

7.2. En que consisten os tipos de forza chamadas: MÁXIMA, RESISTENCIA e EXPLOSIVA?

7.3. Explica os tipos de métodos para o seu desenvolvemento:

AUTOCARGAS, MULTISALTOS, MULTILANZAMENTOS e SOBRECARGA.

7.4. Que beneficios do adestramento de forza?

4ª QUINCENA. TEMA 8: A VELOCIDADE.

8.1. Describe en que consiste a capacidade física básica "*velocidade*".

8.2. Que beneficios nos reporta o adestramento da velocidade?

1ª QUINCENA. TEMA 9: AVALIACIÓN DAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. Deseño dun plan persoal de actividade física. O CrossFit™

9.1. A que lle chamamos *condición física xeral* e *condición física específica*?

9.2. O desenvolvemento por medio do adestramento baséase no principio da ADAPTACIÓN BIOLÓXICA. Que quere dicir ese termo?

9.3. En que consiste o proceso ao que chamamos Supercompensación?

9.4. Un dos principios do adestramento máis importantes a ter en conta é o PRINCIPIO DA RELACION OPTIMA ENTRE ESFORZO E DESCANSO. Por que?

9.5. Un dos principios do adestramento máis importantes a ter en conta é o PRINCIPIO DE REPETICIÓN E CONTINUIDADE. Por que?

9.6. Poderías citar o nome de algún TEST DE AVALIACIÓN DA RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA, DA FORZA, DA FLEXIBILIDADE ou DA VELOCIDADE?

9.7. Que é o CrossFit™?

2ª QUINCENA. TEMA 10: ACTIVIDADES FÍSICAS NO MEDIO NATURAL.

10.1. Cita exemplos de - ACTIVIDADES NO MEDIO ACUÁTICO - ACTIVIDADES NO MEDIO TERRESTRE - ACTIVIDADES NO MEDIO AEREO – MIXTAS.

10.2. En que consiste a actividade deportiva chamada *sendeirismo*?

10.3. Como se clasifican as vías e sinais dos percorridos de sendeirismo?

10.4. Que material básico é necesario para a práctica do sendeirismo?

10.5. Que consellos básicos son preceptivos para a práctica axeitada do sendeirismo?

3ª QUINCENA. TEMA 11: A EXPRESIÓN CORPORAL E A ACTIVIDADE FÍSICA.

11.1. Cita deportes nos que se conxugue expresión corporal e a actividade física.

11.2. Explica que é e en que consiste o *aeróbic*.

11.3. Cales son os beneficios da práctica do aeróbic?

4ª QUINCENA. TEMA 12: Uso das tecnoloxías da información e comunicación na actividade física. Saídas profesionais relacionadas ca actividade física.

12.1. Explica a importancia das *tecnoloxías da información e comunicación* na actividade física.

12.2. Cita saídas profesionais relacionadas coa actividade física orientadas:

Ó ENSINO, Á SAÚDE, Ó RENDEMENTO DEPORTIVO, Á XESTIÓN e Á ANIMACIÓN