



CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

**IES XESÚS TABOADA CHIVITE**

Avda. Portugal 116, 32600 VERÍN (OURENSE) · Teléfono 988685070  
ies.xesus.taboada@edu.xunta.es · www.iesxesustaboadachivite.org

# ADAPTACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA. CURSO 2019/2020

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA

DATA: 11 MAIO

XEFE/A DE DEPARTAMENTO: Daniel Ortega Iglesias

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.

# ÍNDICE.

1. PROFESORES DO DEPARTAMENTO E MATERIAS QUE IMPARTEN .....	2
2. ADAPTACIÓN DA PROGRAMACIÓN EN CADA CURSO E MATERIA .....	3
2.1 Educación Física 1º ESO	
➤ Contidos tratados ata o 13 de marzo de 2020.....	3
➤ Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.....	4
➤ Avaliación e cualificación .....	6
➤ Metodoloxía e actividades do 3º trimestre .....	7
➤ Información e publicidade.....	7
2.2 Educación Física 2º ESO	
➤ Contidos tratados ata o 13 de marzo de 2020.....	8
➤ Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.....	9
➤ Avaliación e cualificación .....	11
➤ Metodoloxía e actividades do 3º trimestre .....	12
➤ Información e publicidade.....	12
2.3 Educación Física 3º ESO	
➤ Contidos tratados ata o 13 de marzo de 2020.....	13
➤ Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.....	14
➤ Avaliación e cualificación .....	16
➤ Metodoloxía e actividades do 3º trimestre .....	17
➤ Información e publicidade.....	17
2.4 Educación Física 4º ESO	
➤ Contidos tratados ata o 13 de marzo de 2020.....	18
➤ Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.....	19
➤ Avaliación e cualificación .....	23
➤ Metodoloxía e actividades do 3º trimestre .....	24
➤ Información e publicidade.....	24
2.5. Educación Física 1º BACHARELATO	
➤ Contidos tratados ata o 13 de marzo de 2020.....	25
➤ Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.....	26
➤ Avaliación e cualificación .....	28
➤ Metodoloxía e actividades do 3º trimestre .....	29
➤ Información e publicidade.....	29

## 1. PROFESORES DO DEPARTAMENTO E MATERIAS QUE IMPARTEN

- Daniel Ortega Iglesias: Educación Física 1º ESO A, 1º ESO D, 3º ESO e 1º BACHARELATO
- Eduardo Cabido Sabariz: Educación Física 1º ESO B e 1º ESO C
- Cristina Fernández Neira : Educación Física, Cursos 2º ESO e 4º ESO.

### 2.1 Educación Física 1º ESO

#### CONTIDOS TRATADOS ATA O 13 DE MARZO DE 2020

##### **Bloque 1. Contidos comúns en educación física**

- B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.
- B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.
- B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.
- B1.4. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.
- B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.
- B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.
- B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.
- B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas
- B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.

##### **Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas**

- B2.1. Experimentación de actividades artístico- expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.

##### **Bloque 3. Actividade física e saúde**

- B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde.
- B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.
- B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable.
- B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta.

##### **Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas**

- B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.
- B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.
- B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.

## ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS IMPRESCINDIBLES

Nas táboas por niveis que aparecen a continuación, **destacamos as aprendizaxes e competencias mínimas:**

Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles (ata o 13 marzo)	
Criterio de avaliación	Estándar de aprendizaxe
B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.	EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.CSC,CMCCT
	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.CSC, CAA
	EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.CSC
B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. CSC
	EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.CSC
	EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.CSC
B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable. CMCCT
	EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.CMCCT, CAA
	EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.CMCCT
B3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo	EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.CAA
	EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene

	postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. CMCCT, CSIEE
B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas. CMCCT, CSIEE
	EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos. CMCCT, CSIEE
	EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade CMCCT, CSIEE
B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento. CMCCT, CSIEE
	EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. CMCCT, CSIEE

## AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN

Os criterios e procedementos de avaliación e cualificación que establece o Dpto de Educación Física do IES Taboada Chivite, modificados ante a situación de confinamento do alumnado e profesorado, son os seguintes, por niveis:

Avaliación e cualificación no 3º trimestre (*)	
Avaliación (Actividades de reforzo e/ou ampliación)	<b>Procedementos:</b> análise e resolución por parte dos alumnos/as das diversas tarefas asignadas en relación a súa capacidade física e madurativa, estas actividades serán reforzo do realizado no primeiro e segundo trimestre, así como algunha de ampliación ( exercicios básicos de expresión corporal e de preparación de coreografías).
	<b>Instrumentos:</b> listas de control, rúbrica de avaliación. Entrega de traballos: fotografías individuais, “collages” e vídeos.
Avaliación (Actividades de recuperación da 1ª e/ou 2ª avaliacións)	<b>Procedementos:</b> rúbricas de avaliación , lista de control e cuestionario.Os alumnos/as que teñan a parte teórica suspensa terán que realizar parte dos traballos levados a cabo no primeiro trimestre ou ben completar preguntas do exame teórico realizado no primeiro/segundo trimestre.
	<b>Instrumentos:</b> listas de control, rúbrica de avaliación. Observación e análise dos traballos entregados.
Cualificación final	Media da primeira e segunda avaliacións, máis un incremento de ata un punto polo envío das tarefas realizadas durante a corentena. Haberá un redondeo á alza se o alumnado chega ó decimal 0.6 ou superior. Nos casos nos que, <b>despois do incremento polos traballos feitos durante a corentena</b> , a cualificación obtida non alcance o cinco sobre dez, eses alumnos terán que realizar unhas tarefas de recuperación específicas que lles permitan acadar os mínimos esixidos para poderen superar a materia (cunha cualificación máxima de cinco puntos).
Proba extraordinaria de setembro	Versará sobre os contidos teóricos que se trataron nas aulas, antes do confinamento, durante a primeira e segunda avaliacións, contidos reforzados durante o período de confinamento
Alumnado de materia pendente de cursos anteriores	<b>Criterios de avaliación:</b> Non hai alumnado coa materia pendente
	<b>Criterios de cualificación:</b>

## METODOLOXÍA E ACTIVIDADES DO 3ª TRIMESTRE

Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación) (*)	
Actividades	Lévanse a cabo, fundamentalmente, actividades de repaso e de reforzo. Faise tamén algunha actividade de ampliación relacionada coa expresión corporal e de pasos básicos de aerobic /baile para a elaboración dunha coreografía. Traballo de investigación, fichas de xogos, tarefas de elaboración propia.
Metodoloxía(*) (alumnado con conectividade e sen conectividade)	Utilízase a asignación de tarefas, a resolución de problemas e a libre exploración. O alumnado con pouca conectividade (só móbil, puntualmente, e datos) recibe e-mails nos que se lles pide que fagan actividades de repaso da parte práctica realizada nos dous primeiros trimestres. Debido ao carácter práctico de ditas actividades mandaran foto e/ou vídeos. Ademais, os prazos de entrega son moi amplos para que poidan enviar tarefas cando os seus recursos llo permitan  (O correo electrónico, as plataformas de vídeo conferencia como <i>Zoom</i> , <i>Webex</i> ou <i>Skype</i> , as mensaxes( texto, audio, vídeo) por <i>whatsapp</i> e as chamadas telefónicas son as nosas principais vías de comunicación.
Materiais e recursos	Móbil con internet e con cámara para gravar vídeos e facer fotos, ademais de material alternativo da casa.Os explicitados nos diarios de traballo do profesorado e nas actividades por quendas subidas á páxina web do centro:  Os propios libros de texto do alumnado, vídeos e audios (procedentes de internet ou gravados polos mesmos profesores e profesoras do Departamento), O correo electrónico, as plataformas de vídeo conferencia como <i>Zoom</i> , <i>Webex</i> ou <i>Skype</i> , as mensaxes( texto, audio, vídeo) por <i>whatsapp</i> e as chamadas telefónicas son as nosas principais vías de comunicación

## INFORMACIÓN E PUBLICIDADE

Información e publicidade	
Información ao alumnado e ás familias	Correo electrónico. AbalarMóbil, correos electrónicos, chamadas telefónicas, páxina web do instituto
Publicidade	Publicación na páxina web do centro.



### CONTIDOS TRATADOS ATA O 13 DE MARZO DE 2020

#### **Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física**

- B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.
- B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.
- B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.
- B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellor.
- B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.
- B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.
- B1.11. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.
- B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.
- B1.14. Elaboración e exposición de documentos no soporte máis axeitado.

#### **Bloque 3. Actividade física e saúde**

- B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artísticoexpresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.
- B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.
- B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.
- B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.
- B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.
- B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde.
- B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.
- B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.
- B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.
- B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.

#### **Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas**

- B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.
- B4.4. Execución de habilidades motrices técnicotácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.
- B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos

## ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS IMPRESCINDIBLE

Nas táboas por niveis que aparecen a continuación, **destacamos as aprendizaxes e competencias mínimas**

Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles (ata o 13 marzo)	
Critério de avaliación	Estándar de aprendizaxe
B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. CSC, CMCCT
	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar. CSC, CAA
	EFB1.1.3. Pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente. CSC
B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador. CSC
	EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. CSC
	EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza. CSC
B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións destes.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. CD, CCL
	EFB1.5.2. Expón traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. CAA, CCL
B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo. CMCCT
	EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física. CMCCT
	EFB3.1.3. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física. CMCCT
	EFB3.1.4. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde. CMCCT, CSC

B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. CAA
	EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
	EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida. CAA
B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. CAA CSIEE
	EFB4.2.2. Pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. CAA , CSIEE
	EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. CAA,CSIEE
	EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares. CAA ,CSIEE

## AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN

Avaliación e cualificación no 3º trimestre (*)	
Avaliación (Actividades de reforzo e/ou ampliación)	<p><b>Procedementos:</b> análise e resolución por parte dos alumnos/as das diversas tarefas asignadas en relación a súa capacidade física e madurativa, estas actividades serán reforzo do realizado no primeiro e segundo trimestre, así como algunha de ampliación ( exercicios básicos de expresión corporal e de preparación de coreografías).</p> <p>Alumna con reforzo educativo (mínimos): mesmos procedementos</p>
	<p><b>Instrumentos:</b> listas de control, rúbrica de avaliación.</p> <p>Entrega de traballos: fotografías individuais, “collages” e vídeos.</p> <p>Alumna con reforzo educativo (mínimos): mesmos instrumentos (os mínimos esixibles vense rebaixados para esta alumna).</p>
Avaliación (Actividades de recuperación da 1ª e/ou 2ª avaliacións)	<p><b>Procedementos:</b> rúbricas de avaliación , lista de control e cuestionario.Os alumnos/as que teñan a parte teórica suspensa terán que realizar parte dos traballos levados a cabo no primeiro trimestre ou ben completar preguntas do exame teórico realizado no primeiro/segundo trimestre.</p>
	<p><b>Instrumentos:</b> listas de control, rúbrica de avaliación.</p> <p>Observación e análise dos traballos entregados.</p>
Cualificación final	<p>Media da primeira e segunda avaliacións, máis un incremento de ata un punto polo envío das tarefas realizadas durante a corentena. Haberá un redondeo á alza se o alumnado chega ó decimal 0.6 ou superior. Nos casos nos que, <b>despois do incremento polos traballos feitos durante a corentena</b>, a cualificación obtida non alcance o cinco sobre dez, eses alumnos terán que realizar unhas tarefas de recuperación específicas que lles permitan acadar os mínimos esixidos para poderen superar a materia (cunha cualificación máxima de cinco puntos).</p>
Proba extraordinaria de setembro	<p>Versará sobre os contidos teóricos que se trataron nas aulas, antes do confinamento, durante a primeira e segunda avaliacións, contidos reforzados durante o período de confinamento</p>
Alumnado de materia pendente de cursos anteriores	<p><b>Criterios de avaliación:</b></p> <p>Se o alumnado superou o exame de pendentes feito na primeira avaliación, a materia pendente está superada.</p> <p>Se o alumnado non superou ese exame, pero si a segunda avaliación do curso actual, a materia pendente está superada.</p> <p>Se o alumnado supera a materia de Educación Física no curso actual, a materia pendente está superada.De non estar en ningún deses tres casos, terán que facer un traballo que lles será enviado por <i>e-mail</i>. O prazo de entrega será lle comunicado nese <i>e-mail</i>.</p>
	<p><b>Criterios de cualificación:</b></p> <p>O alumnado coa materia pendente que non superase o exame da primeira avaliación nin a materia de Educación Física do seu curso actual na segunda avaliación, nin a materiado curso no que está matriculado, (nestes tres casos a materia pendente está aprobada) debe entregar un traballo que lles será enviado por e-mail. De entregalo en prazo e cun 50% a 100% de respostas correctas, aprobará materia pendente (5).</p>

## METODOLOXÍA E ACTIVIDADES DO 3ª TRIMESTRE

Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación) (*)	
Actividades	Lévanse a cabo, fundamentalmente, actividades de repaso e de reforzo. Faise tamén algunha actividade de ampliación relacionada coa expresión corporal e de pasos básicos de aeróbic /baile para a elaboración dunha coreografía. Traballo de investigación, fichas de xogos, tarefas de elaboración propia.
Metodoloxía(*) (alumnado con conectividade e sen conectividade)	Utilízase a asignación de tarefas, a resolución de problemas e a libre exploración. O alumnado con pouca conectividade (só móbil, puntualmente, e datos) recibe e-mails nos que se lles pide que fagan actividades de repaso da parte práctica realizada nos dous primeiros trimestres. Debido ao carácter práctico de ditas actividades mandaran foto e/ou vídeos. Ademais, os prazos de entrega son moi amplos para que poidan enviar tarefas cando os seus recursos llo permitan  (O correo electrónico, as plataformas de vídeo conferencia como <i>Zoom</i> , <i>Webex</i> ou <i>Skype</i> , as mensaxes( texto, audio, vídeo) por <i>whatsapp</i> e as chamadas telefónicas son as nosas principais vías de comunicación.
Materiais e recursos	Móbil con internet e con cámara para gravar vídeos e facer fotos, ademais de material alternativo da casa.Os explicitados nos diarios de traballo do profesorado e nas actividades por quendas subidas á páxina web do centro:  Os propios libros de texto do alumnado, vídeos e audios (procedentes de internet ou gravados polos mesmos profesores e profesoras do Departamento), O correo electrónico, as plataformas de vídeo conferencia como <i>Zoom</i> , <i>Webex</i> ou <i>Skype</i> , as mensaxes( texto, audio, vídeo) por <i>whatsapp</i> e as chamadas telefónicas son as nosas principais vías de comunicación

## INFORMACIÓN E PUBLICIDADE

Información e publicidade	
Información ao alumnado e ás familias	Correo electrónico. AbalarMóbil, correos electrónicos, chamadas telefónicas, páxina web do instituto
Publicidade	Publicación na páxina web do centro.

### CONTIDOS TRATADOS ATA O 13 DE MARZO DE 2020

#### **Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física**

- B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.
- B1.2. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida.
- B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.
- B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.
- B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.
- B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.

#### **Bloque 3. Actividade física e saúde**

- B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.  
ante a actividade física e a práctica deportiva.
- B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.
- B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.
- B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.
- B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.
- B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.

#### **Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas**

- B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.
- B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
- B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.
- B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos

## ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS IMPRESCINDIBLE

Nas táboas por niveis que aparecen a continuación, **destacamos as aprendizaxes e competencias mínimas**

Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles (ata o 13 marzo)	
Criterio de avaliación	Estándar de aprendizaxe
B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	▪ EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. CSC,CMCCT
	▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual. CSC
	▪ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.CSC
B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas	▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.CSC
	▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. CSC
	▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza. CSC
B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico- expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas. CSIEE,CSC
B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo. CMCCT
	▪ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física. CMCCT
	▪ EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma



	<p>procedementos para autoavaliar os factores da condición física. CMCCT</p>
<p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. CAA</li> <li>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. CAA</li> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. CAA, CSIEE</li> </ul>
<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico- deportivas propostas, en condicións</p>	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas. CAA, CSIEE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado. CAA, CSIEE</li> <li>▪ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos. CAA, CSIEE</li> </ul>



## AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN

Avaliación e cualificación no 3º trimestre (*)	
Avaliación (Actividades de reforzo e/ou ampliación)	<b>Procedementos:</b> análise e resolución por parte dos alumnos/as das diversas tarefas asignadas en relación a súa capacidade física e madurativa, estas actividades serán reforzo do realizado no primeiro e segundo trimestre, así como algunha de ampliación ( exercicios básicos de expresión corporal e de preparación de coreografías).
	<b>Instrumentos:</b> listas de control, rúbrica de avaliación. Entrega de traballos: fotografías individuais, “collages” e vídeos.
Avaliación (Actividades de recuperación da 1ª e/ou 2ª avaliacións)	<b>Procedementos:</b> rúbricas de avaliación , lista de control e cuestionario.Os alumnos/as que teñan a parte teórica suspensa terán que realizar parte dos traballos levados a cabo no primeiro trimestre ou ben completar preguntas do exame teórico realizado no primeiro/segundo trimestre.
	Instrumentos: listas de control, rúbrica de avaliación. Observación e análise dos traballos entregados.
Cualificación final	Media da primeira e segunda avaliacións, máis un incremento de ata un punto polo envío das tarefas realizadas durante a corentena. Haberá un redondeo á alza se o alumnado chega ó decimal 0.6 ou superior. Nos casos nos que, <b>despois do incremento polos traballos feitos durante a corentena</b> , a cualificación obtida non alcance o cinco sobre dez, eses alumnos terán que realizar unhas tarefas de recuperación específicas que lles permitan acadar os mínimos esixidos para poderen superar a materia (cunha cualificación máxima de cinco puntos).
Proba extraordinaria de setembro	Versará sobre os contidos teóricos que se trataron nas aulas, antes do confinamento, durante a primeira e segunda avaliacións, contidos reforzados durante o período de confinamento
Alumnado de materia pendente de cursos anteriores	<b>Criterios de avaliación:</b> Se o alumnado superou o exame de pendentes feito na primeira avaliación, a materia pendente está superada.Se o alumnado non superou ese exame, pero si a segunda avaliación do curso actual, a materia pendente está superada.  Se o alumnado supera a materia de Educación Física no curso actual, a materia pendente está superada.De non estar en ningún deses tres casos, terán que facer un traballo que lles será enviado por <i>e-mail</i> . O prazo de entrega será lle comunicado nese <i>e-mail</i> .
	<b>Criterios de cualificación:</b> O alumnado coa materia pendente que non superase o exame da primeira avaliación nin a materia de Educación Física do seu curso actual na segunda avaliación, nin a materia do curso no que está matriculado, (nestes tres casos a materia pendente está aprobada) debe entregar un traballo que lles será enviado por e-mail. De entregalo en prazo e cun 50% a 100% de respostas correctas, aprobará materia pendente (5).

## METODOLOXÍA E ACTIVIDADES DO 3ª TRIMESTRE

Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación) (*)	
Actividades	Lévanse a cabo, fundamentalmente, actividades de repaso e de reforzo. Faise tamén algunha actividade de ampliación relacionada coa expresión corporal e de pasos básicos de aerobic /baile para a elaboración dunha coreografía. Traballo de investigación, fichas de xogos, tarefas de elaboración propia.
Metodoloxía(*) (alumnado con conectividade e sen conectividade)	Utilízase a asignación de tarefas, a resolución de problemas e a libre exploración. O alumnado con pouca conectividade (só móbil, puntualmente, e datos) recibe e-mails nos que se lles pide que fagan actividades de repaso da parte práctica realizada nos dous primeiros trimestres. Debido ao carácter práctico de ditas actividades mandaran foto e/ou vídeos. Ademais, os prazos de entrega son moi amplos para que poidan enviar tarefas cando os seus recursos llo permitan  (O correo electrónico, as plataformas de vídeo conferencia como <i>Zoom</i> , <i>Webex</i> ou <i>Skype</i> , as mensaxes( texto, audio, vídeo) por <i>whatsapp</i> e as chamadas telefónicas son as nosas principais vías de comunicación.
Materiais e recursos	Móbil con internet e con cámara para gravar vídeos e facer fotos, ademais de material alternativo da casa.Os explicitados nos diarios de traballo do profesorado e nas actividades por quendas subidas á páxina web do centro:  Os propios libros de texto do alumnado, vídeos e audios (procedentes de internet ou gravados polos mesmos profesores e profesoras do Departamento), O correo electrónico, as plataformas de vídeo conferencia como <i>Zoom</i> , <i>Webex</i> ou <i>Skype</i> , as mensaxes( texto, audio, vídeo) por <i>whatsapp</i> e as chamadas telefónicas son as nosas principais vías de comunicación

## INFORMACIÓN E PUBLICIDADE

Información e publicidade	
Información ao alumnado e ás familias	Correo electrónico. AbalarMóbil, correos electrónicos, chamadas telefónicas, páxina web do instituto
Publicidade	Publicación na páxina web do centro.

### CONTIDOS TRATADOS ATA O 13 DE MARZO DE 2020

#### Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física

- B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.
- B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.
- B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.
- B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.
- B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.
- B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físicodeportivas.
- B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo
- B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo. □ B1.10. Técnicas de traballo en equipo.
- B1.11. Técnicas de traballo cooperativo.
- B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.
- B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde

#### Bloque 3. Actividade física e saúde

- B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.
- B3.2. Actividade física e saúde.
- B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.
- B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.
- B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.
- B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.

#### Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

- B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.
- B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.

## ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS IMPRESCINDIBLE

Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles (ata o 13 marzo)	
Criterio de avaliación	Estándar de aprendizaxe
B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.	EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e devolta á calma. CSC
	EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal. CSC
	EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz. CSC
B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.	EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas. CSC
	EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas. CSC, CCEC
	EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a. CSC
B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.	EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica. CSIEE
	EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física. CSIEE
	EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas. CSIEE

<p>B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas</p>	<p>EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos. CSC</p> <p>EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo. CSC</p>
<p>B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.</p>	<p>EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. CD, CCL</p> <p>EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións. CD, CCL</p> <p>EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados. CD, CCL</p>
<p>B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde</p>	<p>EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva. CMCCT</p> <p>EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes. CMCCT</p> <p>EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde. CMCCT</p> <p>EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física. CMCCT</p>
<p>B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físicodeportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.</p>	<p>EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física. CMCCT</p> <p>EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. CMCCT</p>

	<p>EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades. CMCCT</p>
	<p>EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde. CMCCT</p>
<p>B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.</p>	<p>EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características. CAA, CSIEE</p>
	<p>EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas. CAA , CSIE</p>
	<p>EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva. CAA , CSIEE</p>
<p>B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.</p>	<p>EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria. CAA ,CSIEE</p>
	<p>EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes. CAA, CSIEE</p>
	<p>EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario. CAA ,CSIEE</p>
	<p>EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións. CAA , CSIEE</p>
	<p>EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas</p>

	<p>na prácticadas actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas. CAA , CSIEE</p>
	<p>EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno. CAA , CSIEE</p>

## AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN

Avaliación e cualificación no 3º trimestre (*)	
Avaliación (Actividades de reforzo e/ou ampliación)	<b>Procedementos:</b> análise e resolución por parte dos alumnos/as das diversas tarefas asignadas en relación a súa capacidade física e madurativa, estas actividades serán reforzo do realizado no primeiro e segundo trimestre, así como algunha de ampliación ( exercicios básicos de expresión corporal e de preparación de coreografías).
	<b>Instrumentos:</b> listas de control, rúbrica de avaliación. Entrega de traballos: fotografías individuais, “collages” e vídeos.
Avaliación (Actividades de recuperación da 1ª e/ou 2ª avaliacións)	<b>Procedementos:</b> rúbricas de avaliación , lista de control e cuestionario.Os alumnos/as que teñan a parte teórica suspensa terán que realizar parte dos traballos levados a cabo no primeiro trimestre ou ben completar preguntas do exame teórico realizado no primeiro/segundo trimestre.
	<b>Instrumentos:</b> listas de control, rúbrica de avaliación. Observación e análise dos traballos entregados.
Cualificación final	Media da primeira e segunda avaliacións, máis un incremento de ata un punto polo envío das tarefas realizadas durante a corentena. Habará un redondeo á alza se o alumnado chega ó decimal 0.6 ou superior. Nos casos nos que, <b>despois do incremento polos traballos feitos durante a corentena</b> , a cualificación obtida non alcance o cinco sobre dez, eses alumnos terán que realizar unhas tarefas de recuperación específicas que lles permitan acadar os mínimos esixidos para poderen superar a materia (cunha cualificación máxima de cinco puntos).
Proba extraordinaria de setembro	Versará sobre os contidos teóricos que se trataron nas aulas, antes do confinamento, durante a primeira e segunda avaliacións, contidos reforzados durante o período de confinamento
Alumnado de materia pendente de cursos anteriores	<b>Criterios de avaliación:</b> Non hai alumnos/as coa materia pendente
	<b>Criterios de cualificación:</b>



## METODOLOXÍA E ACTIVIDADES DO 3ª TRIMESTRE

Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación) (*)	
Actividades	Lévanse a cabo, fundamentalmente, actividades de repaso e de reforzo. Faise tamén algunha actividade de ampliación relacionada coa expresión corporal e de pasos básicos de aerobio /baile para a elaboración dunha coreografía. Traballo de investigación, fichas de xogos, tarefas de elaboración propia.
Metodoloxía(*) (alumnado con conectividade e sen conectividade)	Utilízase a asignación de tarefas, a resolución de problemas e a libre exploración. O alumnado con pouca conectividade (só móbil, puntualmente, e datos) recibe e-mails nos que se lles pide que fagan actividades de repaso da parte práctica realizada nos dous primeiros trimestres. Debido ao carácter práctico de ditas actividades mandaran foto e/ou vídeos. Ademais, os prazos de entrega son moi amplos para que poidan enviar tarefas cando os seus recursos llo permitan  (O correo electrónico, as plataformas de vídeo conferencia como <i>Zoom</i> , <i>Webex</i> ou <i>Skype</i> , as mensaxes( texto, audio, vídeo) por <i>whatsapp</i> e as chamadas telefónicas son as nosas principais vías de comunicación.
Materiais e recursos	Móbil con internet e con cámara para gravar vídeos e facer fotos, ademais de material alternativo da casa.Os explicitados nos diarios de traballo do profesorado e nas actividades por quendas subidas á páxina web do centro:  Os propios libros de texto do alumnado, vídeos e audios (procedentes de internet ou gravados polos mesmos profesores e profesoras do Departamento), O correo electrónico, as plataformas de vídeo conferencia como <i>Zoom</i> , <i>Webex</i> ou <i>Skype</i> , as mensaxes( texto, audio, vídeo) por <i>whatsapp</i> e as chamadas telefónicas son as nosas principais vías de comunicación

## INFORMACIÓN E PUBLICIDADE

Información e publicidade	
Información ao alumnado e ás familias	Correo electrónico. AbalarMóbil, correos electrónicos, chamadas telefónicas, páxina web do instituto
Publicidade	Publicación na páxina web do centro.

## 2.5 Educación Física 1º BACHARELATO

### CONTIDOS TRATADOS ATA O 13 DE MARZO DE 2020

#### **Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física**

B1.2. Saídas profesionais.

B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno.

B1.5. Integración social nas actividades físicodeportivas.

B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.

B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable.

#### **Bloque 3. Actividade física e saúde**

B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.

B3.2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais.

B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.

B3.5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física.

B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde.

B3.7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.

B3.9. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde.

#### **Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas**

B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural.

B4.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores

## ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS IMPRESCINDIBLE

Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles (ata o 13 marzo)	
Criterio de avaliación	Estándar de aprendizaxe
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.CSC
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 físico- deportivas.CSC
	EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.CSC
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	EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física. CMCCT
	EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades. CMCCT
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.	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. CMCCT
	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. CMCCT
	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.CMCCT
	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. CMCCT

<p>B4.1. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior.</p>	<p>EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.CAA, CSIEE</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.CAA, CSIEE,CSC</p>
	<p>EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.</p>

## AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN

Avaliación e cualificación no 3º trimestre (*)	
Avaliación (Actividades de reforzo e/ou ampliación)	<b>Procedementos:</b> análise e resolución por parte dos alumnos/as das diversas tarefas asignadas en relación a súa capacidade física e madurativa, estas actividades serán reforzo do realizado no primeiro e segundo trimestre, así como algunha de ampliación ( exercicios básicos de expresión corporal e de preparación de coreografías).
	<b>Instrumentos:</b> listas de control, rúbrica de avaliación. Entrega de traballos: fotografías individuais, “collages” e vídeos.
Avaliación (Actividades de recuperación da 1ª e/ou 2ª avaliacións)	<b>Procedementos:</b> rúbricas de avaliación , lista de control e cuestionario.Os alumnos/as que teñan a parte teórica suspensa terán que realizar parte dos traballos levados a cabo no primeiro trimestre ou ben completar preguntas do exame teórico realizado no primeiro/segundo trimestre.
	<b>Instrumentos:</b> listas de control, rúbrica de avaliación. Observación e análise dos traballos entregados.
Cualificación final	Media da primeira e segunda avaliacións, máis un incremento de ata dous polo envío das tarefas realizadas durante a corentena. Nos casos nos que, <b>despois do incremento polos traballos feitos durante a corentena</b> , a cualificación obtida non alcance o cinco sobre dez, eses alumnos terán que realizar unhas tarefas de recuperación específicas que lles permitan acadar os mínimos esixidos para poderen superar a materia (cunha cualificación máxima de cinco puntos).  +++ A alumna de Bacharelato que perdeu o dereito á avaliación continua tiña a materia aprobado cun 5
Proba extraordinaria de setembro	Versará sobre os contidos teóricos que se trataron nas aulas, antes do confinamento, durante a primeira e segunda avaliacións, contidos reforzados durante o período de confinamento
Alumnado de materia pendente de cursos anteriores	<b>Criterios de avaliación:</b> Non hai alumnos/as coa materia suspensa
	<b>Criterios de cualificación:</b>

## METODOLOXÍA E ACTIVIDADES DO 3ª TRIMESTRE

Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación) (*)	
Actividades	Lévanse a cabo, fundamentalmente, actividades de repaso e de reforzo. Faise tamén algunha actividade de ampliación relacionada coa expresión corporal e de pasos básicos de aerobio /baile para a elaboración dunha coreografía. Traballo de investigación, fichas de xogos, tarefas de elaboración propia.
Metodoloxía(*) (alumnado con conectividade e sen conectividade)	Utilízase a asignación de tarefas, a resolución de problemas e a libre exploración. O alumnado con pouca conectividade (só móbil, puntualmente, e datos) recibe e-mails nos que se lles pide que fagan actividades de repaso da parte práctica realizada nos dous primeiros trimestres. Debido ao carácter práctico de ditas actividades mandarán foto e/ou vídeos. Ademais, os prazos de entrega son moi amplos para que poidan enviar tarefas cando os seus recursos llo permitan  (O correo electrónico, as plataformas de vídeo conferencia como <i>Zoom</i> , <i>Webex</i> ou <i>Skype</i> , as mensaxes( texto, audio, vídeo) por <i>whatsapp</i> e as chamadas telefónicas son as nosas principais vías de comunicación.
Materiais e recursos	Móbil con internet e con cámara para gravar vídeos e facer fotos, ademais de material alternativo da casa.Os explicitados nos diarios de traballo do profesorado e nas actividades por quendas subidas á páxina web do centro:  Os propios libros de texto do alumnado, vídeos e audios (procedentes de internet ou gravados polos mesmos profesores e profesoras do Departamento), O correo electrónico, as plataformas de vídeo conferencia como <i>Zoom</i> , <i>Webex</i> ou <i>Skype</i> , as mensaxes( texto, audio, vídeo) por <i>whatsapp</i> e as chamadas telefónicas son as nosas principais vías de comunicación

## INFORMACIÓN E PUBLICIDADE

Información e publicidade	
Información ao alumnado e ás familias	Correo electrónico. AbalarMóbil, correos electrónicos, chamadas telefónicas, páxina web do instituto
Publicidade	Publicación na páxina web do centro.