



PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA 1º BACHARELATO

CURSO 2021 - 2022

1. Introducción e contextualización: I.E.S San Clemente de Santiago.....	3
1.1. Situación e historia	3
1.2. Oferta docente.....	4
1.3. Bacharelato a distancia e de adultos: marco lexislativo.....	4
1.3.1. Ensino en xeral	4
1.3.2. Ensino a persoas adultas	5
1.3.3. Ensino de adultos e a distancia.....	6
2.- O novo currículo do bacharelato.....	8
2.1. Obxectivos da etapa do Bacharelato.....	8
2.2. Contribución da materia ao desenvolvemento das Competencias Clave.....	9
3. Programación didáctica da materia de 1º de Bacharelato	14
a) Obxectivos da materia de Educación Física	14
b) Contribución da materia ao desenvolvemento das competencias clave	15
c) Relación entre obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, niveis de consecución e competencias clave	17
d) Secuenciación por quincenas (unidades)	29
e) Estándares de aprendizaxe, grao mínimo de consecución e competencias clave (Referencia no Decreto 86/2015).....	33
f) Materiais e recursos didácticos	46
g) Procedementos de avaliación	47
h) Criterios sobre avaliación, a cualificación e a promoción do alumnado.	48
1. Instrumentos de avaliación	48
2. Actividades de seguimento da materia pendente.....	49
3. Criterios de promoción:	51
i) Medidas de atención a diversidade (MAD)	51
j) Indicadores de logro para avaliar o proceso de ensino e práctica docente	52
1. Medidas para avaliar o tratamento da diversidade individual.....	52
2. Medidas para avaliar o tratamento da diversidade no grupo	53
k) Mecanismos de revisión, avaliación, modificación da programación didáctica en relación aos resultados académicos e procesos de mellora.....	54
l) Actividades complementarias e extraescolares	56
m) Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes.....	56
n) Organización das actividades que lle permitan ao alumando acreditar os coñecementos necesarios de determinadas materias de bacharelato.....	56

1.1. Situación e historia

O IES San Clemente está situado na zona monumental de Santiago de Compostela, próximo á alameda e á catedral, na rúa que leva o seu mesmo nome. O contexto sociocultural é urbano, ademais de caracterizarse especialmente por considerarse cidade de peregrinación, de congresos e de encontro de culturas, designada patrimonio da humanidade pola UNESCO.



A historia deste IES remóntase ao ano 1948, cando unha viúva compostelá lle doou uns terreos situados no campo de San Clemente ao concello coa finalidade de que, neles, se construíse un centro para acoller os nenos pobres da cidade e proporcionarlles uns coñecementos profesionais. A doazón realizouse por motivos píos e a Igrexa tutelou o

desenvolvemento das obras de edificación, dirixidas polo prelado galego D. Fernando Quiroga Palacios.

Aínda que o edificio puido estar rematado antes, as súas actividades non comezaron ata o ano 1953, data coincidente co momento en que o Papa Pío XII designa Cardeal ao mencionado D. Fernando Quiroga Palacios. Nun primeiro momento, foi sede da antiga Escola de Traballo, que pasou a constituírse como Escola de Mestría Industrial e a continuación Centro de Formación Profesional de II Grao. Non foi ata a última década do século XX cando, coa reforma educativa formulada na LOXSE, adquiriu a denominación de instituto de educación secundaria (IES) e, xa no século XXI, se introduciron as ensinanzas non estritamente profesionais.

O centro está distribuído en tres andares e un soto; posúe cinco talleres e unha aula de informática, tres aulas para ESA e BAC (adultos), unha sala de usos múltiples (vídeo, conferencias, etc.), un laboratorio, unha biblioteca e outras dependencias dedicadas a administración e servizos.

1.2. Oferta docente

Este centro oferta diversas modalidades de docencia:

Presencial (diúrna e nocturna): Ciclo superior de Administracións de Sistemas Informáticos (ASI), Ciclo Superior de Desenvolvemento de Aplicacións Informáticas (DAI) e Ciclo Medio de Explotación de Sistemas Informáticos; ademais, impártese ESO semipresencial para persoas adultas (ESA).



A distancia: ESO para alumnado adulto (ESAD) na zona de influencia do centro (Santiago e arredores), e BACA (modalidades de CC. da Natureza e da Saúde, e Humanidades e CC. Sociais). O centro tamén ofrece a posibilidade de matricularse por libre para a obtención do título de , coa oferta de BACA para a zona de Santiago.

1.3. Bacharelato a distancia e de adultos: marco legislativo

1.3.1. Ensino en xeral

O desenvolvemento da programación ten en conta as orientacións do DCB da ESO para a nosa área, publicado pola Consellería de Educación e Ordenación Universitaria (Decreto 231/2002, DOG nº 135, 15 de xullo de 2002).

Ampárase tamén no establecido na Lei Orgánica 1/1990, de Ordenación Xeral do Sistema Educativo, que determina na sección segunda do seu capítulo III os aspectos básicos da organización do bacharelato, e que son o fundamento dos reais decretos 1700/1991, do 29 de novembro, e 1178/1992, do 2 de outubro, polos que se establecen a estrutura e as ensinanzas mínimas do bacharelato, respectivamente.

O Decreto 275/1994, do 29 de xullo, polo que se establece o currículo do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia constitúe o desenvolvemento desas normas para a nosa Comunidade Autónoma. Como consecuencia da publicación do Real decreto 3474/2000, do 29 de decembro, polo que se modifican os reais decretos 1700/1991 e 1178/1992, o Decreto 275/1994 vén ser modificado polo Decreto 231/2002, do 6 de xuño (DOG do 15 de xullo).

A relación de materias optativas desta etapa, xunto co correspondente currículo, establécense na Orde do 2 de maio de 1996. Así mesmo, a Orde do 1 de marzo de 1995, sobre a avaliación dos

alumnos e alumnas que cursan o bacharelato, regula os procedementos para a avaliación, promoción e titulación

do alumnado desta etapa educativa. Tendo en conta o regulamentado nas disposicións precedentes, así como a experiencia acumulada nos anteriores períodos de implantación do bacharelato, establecéronse novas medidas de ordenación educativa relativas á súa estrutura, a asignación horaria das súas materias, así como todos aqueles aspectos necesarios para o tránsito adecuado do alumnado cara a estudos universitarios ou de formación profesional específica de grao superior na Orde do 4 de xullo de 2002 (DOG 144 de 26.07.2002) pola que se regula a organización académica do bacharelato na nosa comunidade.

1.3.2. Ensino a persoas adultas

A ensinanza básica para persoas adultas está regulada na nosa comunidade desde a orde do 26 de maio de 1997 (DOG 15 de xullo de 1997); os documentos básicos do proceso de avaliación reguláronse na Orde de 15 de abril de 1998 (DOG 4 de xuño de 1998).



A Lei 9/1992, do 24 de xullo, de educación e promoción de adultos da Comunidade Autónoma de Galicia, define no seu artigo primeiro a educación e promoción de adultos como un conxunto de accións de carácter educativo, cultural, social e profesional orientado a lles proporcionar a todos os residentes no territorio da comunidade Autónoma Galega que superaron a idade de escolaridade obrigatoria o acceso, de forma gratuíta e permanente, á súa formación persoal, así como a ámbitos de formación ligados a niveis educativos superiores. No seu artigo 16 establece que a educación e promoción de adultos adoptará as seguintes modalidades: **presencial**, **semipresencial** e a **distancia**.

O Decreto 88/1999, do 11 de marzo (DOG do 13 de abril), polo que se regula a ordenación xeral de ensinanzas de educación de persoas adultas e os requisitos mínimos dos centros da Comunidade Autónoma de Galicia, establece que as ensinanzas para as persoas adultas deberán desenvolverse desde a formación inicial ata o acceso á universidade e terán como finalidade a adquisición dunha formación básica que facilite a transición da persoa adulta á vida activa, a promoción laboral, así como a súa orientación e preparación para o acceso aos estudos superiores. No seu artigo 6, ademais, establece que, a través da modalidade a distancia, poderán ofertarse as ensinanzas dos

niveis educativos e profesionais que se determinen das recollidas nese decreto e que non requiran a presenza directa do alumnado.

Por Orde do 14 de abril de 1999 (DOG do 29 de abril), a Consellería de Educación e Ordenación Universitaria regulou as ensinanzas de bacharelato para as persoas adultas, e adaptou para este alumnado o establecido no decreto 275/1994, do 29 de xullo, polo que se establece o currículo do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia. Esta orde foi modificada despois pola orde do 17 de xuño de 1999, e máis tarde pola orde de 5 de xullo de 2006. Como consecuencia da modificación introducida polo Real Decreto 3474/2000, do 29 de decembro, o Decreto 275/1994, antes mencionado, foi modificado polo Decreto 231/2002, do 6 de xuño (DOG do 15 de xullo, corrección de erros no DOG do 5 de novembro).

Por orde do 8 de maio de 2002 (DOG do 4 de xuño), a Consellería de Educación e Ordenación Universitaria regulou a autorización das ensinanzas de educación para persoas adultas, nos réximes presencial e a distancia, en centros de educación e promoción de adultos (EPA) e institutos de educación secundaria dependentes da Consellería de Educación e Ordenación Universitaria.

A orde máis recente pola que se ordenan e organizan as ensinanzas de bacharelato para adultos na nosa comunidade é a de 5 de xullo de 2006, publicada o 26 de xullo de 2006 (DOG 143).

1.3.3. Ensino de adultos e a distancia

En 1982 (Decreto 120/1982 de 5 de outubro), logo da transferencia de competencias en materia de educación á Comunidade Autónoma de Galicia, o antigo Instituto Nacional de Bacharelato a Distancia (INBAD), creado en 1975 e dependente do CIDEAD (Centro para la Innovación y Desarrollo de la Educación a Distancia), pasa a consolidarse como Instituto Galego de Bacharelato a Distancia (Ingabad).

Coa implantación da Lei Orgánica 1/1990, de 3 de outubro, de Ordenación Xeral do Sistema Educativo (LOXSE), a Xunta de Galicia decidiu non incluír este sistema de docencia a distancia no programa de implantación da lei, de modo que o Ingabad acabou por se extinguir en 2002. A modalidade a distancia que se orixinou a partir deste momento de maneira xeneralizada en toda Galicia, e que deu resposta ás esixencias da normativa da LOXSE tanto para a ESO como para o BAC, centralizouse en Santiago de Compostela a través do **IES San Clemente** por Orde do 23 de agosto de 2001 (DOG do 13 de setembro).

A Lei orgánica 2/2006, de 3 de maio, de educación, dedica os seus artigos 66 a 70 á educación das persoas adultas. No seu artigo 67.2º prevé que as ensinanzas para as persoas adultas poderán desenvolverse a través da modalidade de educación a distancia. Igualmente, no punto 7 dese mesmo artigo, establece que as ensinanzas para persoas adultas se organizarán cunha metodoloxía flexible e aberta, de modo que respondan ás súas capacidades, necesidades e intereses.

No artigo 69, dedicado ás ensinanzas postobrigatorias para persoas adultas, establece que as administracións educativas promoverán medidas tendentes a ofrecer a todas as persoas a oportunidade de acceder ás ensinanzas de bacharelato e que adoptarán as medidas oportunas para que as persoas adultas dispoñan dunha oferta específica de estudos organizada de acordo coas súas características.

Finalmente, a orde do 26 de abril de 2007 (DOG 88, martes 8.05.07), ordena e regula as ensinanzas de bacharelato para adultos a distancia na Comunidade Autónoma de Galicia, así como as sucesivas ordes a ter en conta.

De acordo coa Lei Orgánica 8/2013, de 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa e co **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 (DOG Núm. 120 do luns, 29 de xuño de 2015), presentamos a programación didáctica de Educación Física.

Non obstante, a finalidade da educación de adultos debe transcender do simple carácter compensatorio ou de segunda oportunidade buscando unha visión moito máis ampla que persiga o desenvolvemento dos individuos e dos grupos sociais baseándose na potenciación da igualdade de oportunidades. Debe dar resposta a cuestións sociolóxicas tales como a necesidade de adquisición de coñecementos derivado do crecemento do nivel cultural e da evolución ininterrompida do medio social, que provoca profundos e constantes cambios nos modos de vida, nos costumes e nas formas de organización social, sempre sen esquecerse dos procesos de ensinanza-aprendizaxe necesarios para obter unha titulación ou para resolver unhas necesidades persoais, sociais ou profesionais.

Neste senso, a organización e a metodoloxía da educación de adultos basearase na autoaprendizaxe, en función das experiencias, necesidades e intereses, a través da ensinanza semipresencial ou telemática, servindo de orientación para seleccionar os coñecementos considerados prioritarios na experiencia global e que duren toda a vida para o logro dos catro principios da educación do século XXI que promove a UNESCO: aprender a coñecer, aprender a facer, aprender a vivir xuntos e aprender a ser.

A educación de adultos posibilitará o logro dos catro principios a través dunha formación básica e de calidade, facilitando o desenvolvemento integral e harmónico da persoa adulta dentro da sociedade e potenciará a formación necesaria para atender o dinamismo dos procesos produtivos e tecnolóxicos, que repercuten no ámbito laboral e profesional, así como as novas especialidades e campos profesionais que emerxen esixindo unha maior cualificación.

Como consecuencia da implantación da LOMCE. Isto significa que a estrutura das programacións será diferente, mentres na LOE se parte de obxectivos na LOMCE se parte dos estándares de aprendizaxe.

2.- O novo currículo do bacharelato

2.1. Obxectivos da etapa do Bacharelato

No marco da LOMCE, o bacharelato ten como finalidade proporcionar ao alumnado formación, madurez intelectual e humana, coñecementos e habilidades que lles permitan desenvolver funcións sociais e incorporarse á vida activa con responsabilidade e competencia. Asimesmo, capacitará ao alumnado para acceder a educación superior.

O bacharelato contribuirá a desenvolver nos alumnos/as as capacidades que lles permitan:

- a) Exercer a cidadanía democrática, desde unha perspectiva global, e adquirir unha con ciencia 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 madureza 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.

2.2. Contribución da materia ao desenvolvemento das Competencias Clave

Tal e como se describe na LOMCE, todas as áreas ou materias do currículo deben participar no desenvolvemento das distintas competencias do alumnado. Estas, segundo as especificacións da lei, son:

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: CCEC2

COMPETENCIA	INDICADORES	DESCRITORES
Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía	<i>Coidado do ámbito natural e dos seres vivos</i>	- Interactuar co ámbito natural de xeito respectuoso. - Comprometerse co uso responsable dos recursos naturais para promover un desenvolvemento sostible. - Respetar e preservar a vida dos seres vivos do seu ámbito. - Tomar conciencia dos cambios producidos polo ser humano no ámbito natural e as repercusións para a vida futura.
	<i>Vida saudable</i>	- Desenvolver e promover hábitos de vida saudable en canto á alimentación e ao exercicio físico. - Xerar criterios persoais sobre a visión social da estética do corpo humano fronte ao coidado saudable deste.
	<i>A ciencia no día a día</i>	- Recoñecer a importancia da ciencia na nosa vida cotiá. - Aplicar métodos científicos rigorosos para mellorar a comprensión da realidade circundante en distintos ámbitos (biolóxico, xeolóxico, físico, químico, tecnolóxico, xeográfico...). - Manexar os coñecementos sobre <i>ciencia e tecnoloxía</i> para solucionar problemas, comprender o que acontece ao noso redor e responder a preguntas.
	<i>Manexo de elementos matemáticos</i>	- Coñecer e utilizar os elementos matemáticos básicos: operacións, magnitudes, porcentaxes, proporcións, formas xeométricas, criterios de medición e codificación numérica, etc. - Comprender e interpretar a información presentada en formato gráfico. - Expresarse con propiedade na linguaxe matemática.

	<i>Razoamento lóxico e resolución de problemas</i>	- Organizar a información utilizando procedementos matemáticos. - Resolver problemas seleccionando os datos e as estratexias apropiadas. - Aplicar estratexias de resolución de problemas a situacións da vida cotiá.
Comunicación lingüística	<i>Comprensión: oral e escrita</i>	- Comprender o sentido dos textos escritos e orais. - Manter unha actitude favorable cara á lectura.
	<i>Expresión: oral e escrita</i>	- Expresarse oralmente con corrección, adecuación e coherencia. - Utilizar o vocabulario adecuado, as estruturas lingüísticas e as normas ortográficas e gramaticais para elaborar textos escritos e orais. - Compoñer distintos tipos de textos creativamente con sentido literario.
	<i>Normas de comunicación</i>	- Respetar as normas de comunicación en calquera contexto: quenda de palabra, escoita atenta ao interlocutor... - Manexar elementos de comunicación non verbal, ou en diferentes rexistros, nas diversas situacións comunicativas.
	<i>Comunicación noutras linguas</i>	- Entender o contexto sociocultural da lingua, así como a súa historia para un mellor uso desta. - Manter conversacións noutras linguas sobre temas cotiáns en distintos contextos. - Utilizar os coñecementos sobre a lingua para buscar información e ler textos - Producir textos escritos de diversa complexidade para o seu uso en situacións cotiás ou de materias diversas.
	<i>Tecnoloxías da información</i>	- Empregar distintas fontes para a busca de información. - Seleccionar o uso das distintas fontes segundo a súa fiabilidade. - Elaborar e facer publicidade de información propia derivada de información obtida a través de medios tecnolóxicos.

Competencia dixital	<i>Comunicación audiovisual</i>	- Utilizar as distintas canles de comunicación audiovisual para transmitir informacións diversas. - Comprender as mensaxes que veñen dos medios de comunicación.
	<i>Utilización de ferramentas dixitais</i>	- Manexar ferramentas dixitais para a construción de coñecemento. - Actualizar o uso das novas tecnoloxías para mellorar o traballo e facilitar a vida diaria. - Aplicar criterios éticos no uso das tecnoloxías.
<i>Conciencia e expresións culturais</i>	<i>Respecto polas manifestacións culturais propias e alleas</i>	- Mostrar respecto cara ao patrimonio cultural mundial nas súas distintas vertentes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica...), e cara ás persoas que contribuíron a crealo. - Valorar a interculturalidade, como unha fonte de riqueza persoal e cultural. - Apreciar os valores culturais do patrimonio natural e da evolución do pensamento científico.
	<i>Expresión cultural e artística</i>	- Expresar sentimentos e emocións desde códigos artísticos. - Apreciar a beleza das expresións artísticas e das manifestacións de creatividade e gusto pola estética no ámbito cotián. - Elaborar traballos e presentacións con sentido estético.
Competencias sociais e cívicas	<i>Educación cívica e constitucional</i>	- Coñecer as actividades humanas, adquirir unha idea da realidade histórica a partir de distintas fontes, e identificar as implicacións que ten vivir nun Estado social e democrático de dereito referendado por unha constitución. - Aplicar dereitos e deberes da convivencia cidadá no contexto da escola.
	<i>Relación cos demais</i>	- Desenvolver capacidade de diálogo cos demais en situacións de convivencia e traballo e para a resolución de conflitos. - Mostrar dispoñibilidade para a participación activa en ámbitos de participación establecidos. - Recoñecer riqueza na diversidade de opinións.

		- Aprender a comportarse desde o coñecemento dos distintos valores. - Concibir unha escala de valores propia e actuar conforme a ela. - Evidenciar preocupación polos máis desfavorecidos e respecto aos distintos ritmos e potencialidades. - Involucrarse ou promover accións cun fin social.
Sentido de iniciativa e espírito emprendedor	<i>Compromiso social</i>	
	<i>Autonomía persoal</i>	- Optimizar recursos persoais apoiándose nas fortalezas propias. - Asumir as responsabilidades encomendadas e dar conta delas. - Ser constante no traballo superando. - Dirimir a necesidade de axuda en función da dificultade da tarefa.
	<i>Liderado</i>	- Xestionar o traballo do grupo coordinando tarefas e tempos. - Contaxiar entusiasmo pola tarefa e confianza nas posibilidades de alcanzar obxectivos. - Darlle prioridade á consecución de obxectivos de grupo sobre intereses persoais.
	<i>Creatividade</i>	- Xerar novas e diverxentes posibilidades desde coñecementos previos do tema. - Configurar unha visión de futuro realista e ambiciosa. - Encontrar posibilidades no ámbito que outros non aprecian.
	<i>Emprendemento</i>	- Optimizar o uso de recursos materiais e persoais para a consecución de obxectivos. - Mostrar iniciativa persoal para iniciar ou promover accións novas. - Asumir riscos no desenvolvemento das tarefas ou dos proxectos. - Actuar con responsabilidade social e sentido ético no traballo.

Aprender a aprender	<i>Perfil de aprendizaxe</i>	- Identificar potencialidades persoais como aprendiz: estilos de aprendizaxe, intelixencias múltiples, funcións executivas... - Xestionar os recursos e as motivacións persoais en favor da aprendizaxe. - Xerar estratexias para aprender en distintos contextos de aprendizaxe.
	<i>Ferramentas para estimular o pensamento</i>	- Aplicar estratexias para a mellora do pensamento creativo, crítico, emocional, interdependente... - Desenvolver estratexias que favorezan a comprensión rigorosa dos contidos
	<i>Planificación e avaliación da aprendizaxe</i>	- Planificar os recursos necesarios e os pasos que hai que realizar no proceso de aprendizaxe. - Seguir os pasos establecidos e tomar decisións sobre os pasos seguintes en función dos resultados - Avaliar a consecución de obxectivos de aprendizaxe. - Tomar conciencia da propia aprendizaxe.

3. Programación didáctica da materia de 1º de Bacharelato

a) Obxectivos da materia de Educación Física

1. Coñecer e valorar os efectos positivos da práctica regular de actividade física no desenvolvemento persoal e social, facilitando a mellora da saúde o a calidade de vida.
2. Organizar e participar en actividades físicas como recurso para ocupar o tempo libre e de lecer, valorando os aspectos sociais e culturais asociados.
3. Adquirir un estilo de vida saudable, especialmente no que respecta á práctica continua e adaptada de actividade física.
4. Aprender os procedementos básicos para a planificación de actividade física que permitan a xestión autónoma dun proxecto persoal de actividade física para a saúde.
5. Aprender procedementos sinxelos de avaliación que proporcionen información que facilite a toma de decisións fundamentais na elaboración dun proxecto persoal de actividade física.

6. Desenvolver as capacidades motoras de xeito diverso e global para favorecer a consecución e mantemento dunha boa saúde
7. Desenvolver as capacidades motoras para consolidar unha aptitude motora que permita a preparación axeitada de probas de acceso aos estudos vinculados á educación física ou probas de acceso de carácter profesional.
8. Coñecer, organizar e practicar xogos motores e actividades deportivas, adaptadas aos intereses do alumnado, ás instalacións do centro e aos recursos materiais dispoñibles, dando prioridade á toma de decisións e aplicando recursos técnicos aprendidos nas etapas anteriores.
9. Coñecer e practicar actividades físicas no medio natural, favorecendo e demostrando actitudes que contribúan á súa conservación.
10. Adoptar unha actitude crítica fronte a prácticas sociais con efectos negativos para a saúde individual e colectiva.
11. Coñecer e aplicar normas básicas de hixiene postural sobre a base de criterios ergonómicos.
12. Deseñar e practicar, en grupos pequenos, composicións con ou sen base musical, como medio de expresión e comunicación.
13. Utilizar de xeito autónomo a actividade física e a técnica de relaxación para a redución de desequilibrios o tensións da vida diaria.
14. Coñecer os estudos vinculados á educación física.
15. Superar os estereotipos de xénero na práctica deportiva.
16. Coñecer os elementos básicos da historia do deporte galego nas súas principais modalidades deportivas.

b) Contribución da materia ao desenvolvemento das competencias clave

No proxecto de Educación Física para 1º de bacharelato, tal e como suxire a lei, potenciase o desenvolvemento das competencias sociais e cívicas, aprender a aprender e o sentido de iniciativa e espírito emprendedor.

O resto de competencias tamén están desenvoltas, en maior ou menor grao, nas diferentes unidades.

Ademais, para acadar unha adquisición eficaz das competencias e a súa integración efectiva no currículo, inclúense actividades de aprendizaxe que permitirán ao alumnado avanzar cara aos resultados de aprendizaxe de máis dunha competencia ao mesmo tempo.

Para valoralos concrétnanse os estándares de aprendizaxe avaliábeles, como elementos de maior concreción, observables e medibles, os que ao poñerse en relación coas competencias clave, permitan graduar o rendemento ou o desempeño acadado en cada unha delas.

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

A materia de Educación Física emprega unha terminoloxía específica que permitirá aos alumnos/as incorporar este linguaxe e os seus termos para empregalos nos momentos axeitados con propiedade. Asimesmo, as lecturas que se levan a cabo en cada unha das unidades tamén contribúen ao desenvolvemento da competencia en comunicación lingüística.

Competencia matemática e competencias básicas en Ciencia e Tecnoloxía (CMCCT)

A competencia matemática e as competencias básicas en ciencia e tecnoloxía son desenvoltas nos cálculos relacionados coa resolución de fórmulas, o cálculo do gasto e consumo enerxético e a elaboración e interpretación de gráficos.

Competencia dixital (CD)

A competencia dixital desenvólvese a través do emprego das tecnoloxías da información e da comunicación no aprendizaxe dos contidos das unidades.

Así, axudará a recabar información, retroalimentar ao alumno e simular situacións prácticas de aprendizaxe.

Competencia en aprender a aprender (CAA)

A adquisición da competencia para aprender a aprender, fundaméntase nesta materia no carácter instrumental de moitos dos coñecementos científicos.

A proposta na maioría das actividades está encamiñada a dotar ao alumnado dun aprendizaxe autónomo no que se fomenta a súa iniciativa persoal cara ao traballo, desenvolvendo a creatividade na resolución dos problemas e o espírito crítico cara a práctica deportiva individual, colectiva e social.

Competencia social e cívica (CSC)

Esta materia favorece nun alto grao o traballo en grupo para a resolución de actividades, a creación de novas propostas, a autoxestión e fomenta o desenvolvemento de actitudes como a cooperación, a

solidaridade e o respecto cara as opinións e capacidades dos demais, o que contribúe a adquisición das competencias sociais e cívicas.

Competencia en iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)

O sentido de iniciativa e espírito emprendedor require elixir os recursos axeitados, a planificación da metodoloxía, a resolución de problemas e o control permanente dos resultados.

Isto fomenta a iniciativa persoal e a motivación por un traballo organizado e con iniciativas propias. As actividades que se fan nas diferentes unidades potencia o sentido de decisión no alumnado a vez que provoca a necesidade de resolver novas situacións para seguir aprendendo.

Competencia en conciencia e expresións culturais (CCEC)

O desenvolvemento da conciencia e expresións culturais ponse de manifesto nas diferentes expresións de carácter artístico que o alumnado ten que levar a cabo (coreografías, etc.), así como na análise crítica que se promove en relación a actitudes, sentimentos e valores que rodean a actividade físico-deportiva.

c) Relación entre obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, niveis de consecución e competencias clave

OBXECTIVOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMPETENCIAS CLAVE
UNIDADE 1: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE				
· b · c · i · ñ · p	· U1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.	· U1.1. 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.	· EFU1.1.1. 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
			· EFU1.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	CSC

a b c h m n ñ o	U1.2. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico –expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.	U1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o entorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como no grupo.	EFU1.2.1. Prevé os riscos asociados as actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.	CSIEE
			EFU1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo as súas especificacións técnicas.	CSIEE
			EFU1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como elemento de risco na realización de actividades que requiren atención e esforzo.	CSIEE
b d l m ñ	U1.3. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde. U1.4. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais. U1.5. Alimentación e actividade física. U1.6. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.	U1.3. Mellorar e manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara a saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara as súas motivacións e posteriores estudos ou ocupacións.	EFU1.3.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.	CMCCT
			EFU1.3.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.	CMCCT
			EFU1.3.3. Emprega de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.	CMCCT
			EFU1.3.4. Acada os seus obxectivos de nivel de condición física dentro dos marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.	CMCCT

OBXECTIVOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMPETENCIAS CLAVE
UNIDADE 2: O QUECEMENTO				
· b · c · i · ñ · p	· U2.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.	· U2.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física.	· EFU2.1.1. 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
			· EFU2.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas	CSC
· b · ñ	· U2.2. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.	· U2.2. Mellorar e manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara a saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara as súas motivacións e posteriores estudos ou ocupacións.	· EFU2.2.1. Acada os seus obxectivos de nivel de condición física dentro dos marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.	CMCCT
· b · ñ	· U2.3. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física.	· U2.3. Planificar, elaborar e poñer en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenrolo das capacidades físicas implicadas, tendo en conta a súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.	· EFU2.3.1. Elabora e leva a práctica un programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.	CMCCT
			· EFU2.3.2. Concreta as melloras que pretende acadar co seu programa de actividade.	CMCCT
			· EFU2.3.3. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non acadan o esperado.	CMCCT

OBXECTIVOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMPETENCIAS CLAVE
UNIDADE 4: FLEXIBILIDADE, A RESPIRACIÓN E A RELAXACIÓN				
· b · c · i · ñ · p	· U4.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.	· U4.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física.	· EFU4.1.1. 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
			· EFU4.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas	CSC
· b · d · l · m · ñ	· U4.2. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde. · U4.3. Hixiene postural na actividade física e nos distintos campos profesionais. · U4.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.	· U4.2. Mellorar e manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara a saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara as súas motivacións e posteriores estudos ou ocupacións.	· EFU4.2.1. Acada os seus obxectivos de nivel de condición física dentro dos marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.	CMCCT
			· EFU4.2.2. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.	CMCCT
			· EFU4.2.3. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.	CMCCT

OBXECTIVOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMPETENCIAS
UNIDADE 5: O BÁDMINTON E UNIDADE 6: O BALONCESTO				
· b · c · i · ñ · p	· U5.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.	· U5.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física.	· EFU5.1.1. 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
			· EFU5.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das	CSC
· a · b · c · h · m · n · ñ	· U5.2. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico –expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.	· U5.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o entorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como no grupo.	· EFU5.2.1. Prevé os riscos asociados as actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.	CSIEE
			· EFU5.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo as súas especificacións técnicas.	CSIEE
			· EFU5.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como elemento de risco na realización de actividades que requiren atención e esforzo.	CSIEE
· a · b · c · h · m · ñ · o	· U5.3. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno. · U5.4. Integración social nas actividades físico-deportivas.	· U5.3. Mostrar un comportamento persoal e social responsable respetándose a sí mesmo, as outras persoas e ao entorno, no marco da actividade física.	· EFU5.3.1. Respeta as regras sociais e o entorno no que se realizan as actividades físico-deportivas.	CSC

	U5.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.		EFU5.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades do grupo, animando a súa participación e respetando as diferenzas.	CSC
b d m ñ p	U5.7. Xogo, actividades deportivas individuais e de contrincante, e actividades físicas no medio natural. U5.8. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores.	U5.4. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso pasado.	EFU5.4.1. Perfecciona as actividades individuais que respondan aos intereses.	CAA CSIEE
			EFU5.4.2. Adapta a realización de actividades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e por as persoas contrincantes, en situacións específicas.	CAA CSIEE CSC
			EFU5.4.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.	CAA CSIEE

a b c m p	U5.9. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.	U5.5. Solucionar de maneira creativa situacións de oposición, colaboración ou de colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	EFU5.5.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe, con respecto a persoa contrincante, nas actividades de oposición.	CAA CSIEE
			EFU5.5.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a aportación de cada persoa	CAA CSIEE CSC

			EFU5.5.3. Desempeña as funcións que lle corresponden nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.	CAA CSIEE CSC
			EFU5.5.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvoltas.	CAA CSIEE
			EFU5.5.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas as características das persoas participantes.	CAA CSIEE

OBXECTIVOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMPETENCIAS CLAVE
UNIDADE 7: A FORZA E UNIDADE 8: A VELOCIDADE				
b c i ñ p	U7.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.	U7.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física.	EFU7.1.1. 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
			EFU7.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	CSC
b d l m ñ	U7.2. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.	U7.2. Mellorar e manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara a saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara as súas motivacións e posteriores estudos ou ocupacións.	EFU7.2.1. Acada os seus obxectivos de nivel de condición física dentro dos marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.	CMCCT
b d i m ñ	U7.3. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física. U7.4. Criterios fundamentais	U7.3. Planificar, elaborar e poñer en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenrolo das	EFU7.3.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas con un enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses	CMCCT

	e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde. - U7.5. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo. - U7.6. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde.	capacidades físicas implicadas, tendo en conta a súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.	persoais.	
			EFU7.3.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.	CMCCT
			EFU7.3.3. Concreta as melloras que pretende acadar co seu programa de actividade.	CMCCT
OBXECTIVOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMPETENCIAS CLAVE
UNIDADE 9: AVALIACIÓN DAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. DESEÑO DUN PLAN PERSOAL DE ACTIVIDADE FÍSICA. O CROSSFIT				
- b - c - i - ñ - p	U9.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.	U9.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física.	EFU9.1.1. 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
			EFU9.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	CSC
- b - d - ñ	- U9.2. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde. - U9.3. Alimentación e actividade física.	U9.2. Mellorar e manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara a saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara as súas motivacións e posteriores estudos ou ocupacións.	EFU9.2.1. Acada os seus obxectivos de nivel de condición física dentro dos marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.	CMCCT

	U9.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.		EFU9.2.2. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.	CMCCT
			EFU9.2.3. Emprega de forma autónoma as técnicas de avaliación e de recuperación na actividade física.	CMCCT
- b - d - i - l - m - ñ	- U9.5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física. - U9.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde.	U9.3. Planificar, elaborar e poñer en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenrolo das capacidades físicas implicadas, tendo en conta a súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.	EFU9.3.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas con un enfoque saudable na elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais.	CMCCT
	U9.7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais de carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.		EFU9.3.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións e como requisito previo para a planificación da súa mellora.	CMCCT
	- U9.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde. - U9.9. Plan persoal de acondicionamento físico aplicado á saúde. - U9.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara un estilo de vida activo.		- EFU9.3.3. Concreta as melloras que pretende acadar co seu programa de actividade. - EFU9.3.4. Elabora e leva a práctica un programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade - EFU9.3.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non acadan o esperado. - EFU9.3.6. Planea e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas.	CMCCT
- a - b - c	U9.11. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e	U9.4. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o entorno e as	EFU9.4.1. Prevé os riscos asociados as actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.	CSIEE

· h · m · n · ñ · o	artístico –expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.	propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como no grupo.		
			· EFU9.4.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo as súas especificacións técnicas.	CSIEE
			· EFU9.4.3. Ten en conta o nivel de cansazo como elemento de risco na realización de actividades que requiren atención e esforzo.	CSIEE
· b · d · e · f · g · l · m · ñ	· U9.12. 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.	· U9.5. Empregar 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.	· EFU9.5.1. Aplica criterios de busca de información que garanten o acceso a fontes actualizadas e rigurosas na materia.	CD CCL
			· EFU9.5.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada para a súa discusión ou difusión.	CD CCL

OBXECTIVOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMPETENCIAS CLAVE
UNIDADE 10: AS ACTIVIDADES FÍSICAS NO MEDIO NATURAL				
· b · c · i · ñ · p	· U10.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.	· U10.1. 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.	· EFU10.1.1. 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
			· EFU10.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	CSC

· a · b · c · h · ñ · o	· U10.2. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno. · U10.3. Integración social nas actividades físico-deportivas. · U10.4. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.	· U10.2. Mostrar un comportamento persoal e social responsable respetándose a sí mesmo, as outras persoas e ao entorno, no marco da actividade física.	· EFU10.2.1. Respetar as regras sociais e o entorno no que se realizan as actividades físico-deportivas.	CSC
			· EFU10.2.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades do grupo, animando a súa participación e respetando as diferenzas.	CSC
· b · d · m · ñ · p	· U10.5. Xogo, actividades deportivas individuais e de contrincante, e actividades físicas no medio natural. · U10.6. Planificación e realización de actividades físicas en contorno non estables.	· U10.3. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso pasado.	· EFU10.3.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan os seus intereses.	CAA CSIEE
			· EFU10.3.2. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios	CAA CSIEE
OBXECTIVOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMPETENCIAS CLAVE
		UNIDADE 11: A EXPRESIÓN CORPORAL E A ACTIVIDADE FÍSICA		
· b · c · i · ñ · p	· U11.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.	· U11.1. 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.	· EFU11.1.1. 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
			· EFU11.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	CSC

a b c h m n ñ o	U11.2. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico –expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.	U11.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o entorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como no grupo.	EFU11.2.1. Prevé os riscos asociados as actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.	CSIEE
			EFU11.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo as súas especificacións técnicas.	CSIEE
			EFU11.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como elemento de risco na realización de actividades que requiren atención e esforzo.	CSIEE
b d m n ñ p	U11.3. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas.	U11.3. Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, empregando as técnicas máis axeitadas a intencionalidade da composición.	EFU11.3.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento de composicións ou montaxes artísticos expresivas.	CCEC
			EFU11.3.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estético ou expresiva.	CCEC
			EFU11.3.3. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.	CCEC

d) Secuenciación por quincenas (unidades)

As modalidades de ensinanza semipresencial e a distancia do IES SAN CLEMENTE funciona por quincenas, de maneira que catro quincenas constitúen unha avaliación e cada quincena está conformada por unha unidade didáctica:

Nela se indicará o desenvolvemento de cada unidade didáctica.

PRIMEIRA AVALIACIÓN	SEGUNDA AVALIACIÓN	TERCEIRA AVALIACIÓN
Quincena 1: 26/09/18 – 10/10/18	Quincena 5: 30/11/18 – 14/12/18	Quincena 9: 22/02/19 – 08/03/19
Quincena 2: 11/10/18 – 25/10/18	Quincena 6: 14/12/18 – 11/12/18	Quincena 10: 15/03/19 – 29/03/19
Quincena 3: 25/10/18 – 08/11/18	Quincena 7: 11/01/19 – 25/01/19	Quincena 11: 29/03/19 – 12/04/19
Quincena 4: 08/11/18 – 22/11/18	Quincena 8: 25/01/19 – 08/02/19	Quincena 12: 12/04/19 – 26/04/19

Relación dos contidos por unidades co Decreto 86/2015

1ª Avaliación

Unidade didáctica 1	Actividade física e saúde.
Unidade didáctica 2	O quecemento.
Unidade didáctica 3	A resistencia.
Unidade didáctica 4	A flexibilidade. A respiración e a relaxación.

2ª Avaliación

Unidade didáctica 5	O bádminton.
Unidade didáctica 6	O baloncesto.
Unidade didáctica 7	A forza.
Unidade didáctica 8	A velocidade.

3ª Avaliación

Unidade didáctica 9	Avaliación das capacidades físicas básicas. Deseño dun plan persoal de actividade física. O CrossFit.
Unidade didáctica 10	A actividade física no medio natural.
Unidade didáctica 11	A expresión corporal e a actividade física.
Unidade didáctica 12	Uso das TIC na actividade física. Saídas profesionais relacionadas coa actividade física.

e) Estándares de aprendizaxe, grao mínimo de consecución e competencias clave (Referencia no Decreto 86/2015)

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE		GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN	competencia clave
Unidade nº 1 ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	PRIMEIRA AVALIACIÓN		
	EFU1.1.1. 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.	Saber a definición de saúde e actividade física	CSC
	EFU1.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	Clasificar os distintos efectos negativos e prácticas negativas existentes sobre a actividade física, segundo o tipo de actitude, o obxectivo, o tipo de actividade, a idade, a condición física	CSC
	EFU1.2.1. Prevé os riscos asociados as actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.	Clasifica os efectos negativos que poden existir na actividade física tanto individualmente como en grupo	CSIEE
	EFU1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo as súas especificacións técnicas.	Recoñecer os materiais e equipamentos para levar a cabo unha boa hidratación , unha boa postura corporal, saber medir a frecuencia cardíaca	CSIEE
	EFU1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como elemento de risco na realización de actividades que requiren atención e esforzo.	Recoñecer os riscos que pode levar o nivel de cansazo como elemento de risco na realización de actividades que requiren atención e esforzo.	CSIEE

Unidade nº 2 O QUECEMENTO	EFU1.3.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.	Coñecer aqueles alimentos e a forma de preparalos , para que sexan o máis saudables	CMCCT
	EFU1.3.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.	Coñecer as posturas corporais saudables e como levantar correctamente os pesos	CMCCT
	EFU1.3.3. Emprega de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.	Coñecer de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física	CMCCT
	EFU1.3.4. Acada os seus obxectivos de nivel de condición física dentro dos marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.	Acada os seus obxectivos de nivel de condición física dentro dos marxes saudables.	CMCCT
	EFU2.1.1. 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.	Saber a definición de quecemento e os efectos do mesmo	CSC
	EFU2.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	Coñecer os efectos negativos que pode acarrear unha mala práctica levada a cabo no quecemento	CSC
	EFU2.2.1. Acada os seus obxectivos de nivel de condición física dentro dos marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.	Coñecer e medir os diferentes obxectivos no quecemento	CMCCT

	EFU2.3.1. Elabora e leva a práctica un programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.	. Elabora e leva a práctica un programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.	CMCCT
	EFU2.3.2. Concreta as melloras que pretende acadar co seu programa de actividade.	Coñecer as condición básicas para deseñar un quecemento, respectando unhas regras	CMCCT
	EFU2.3.3. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non acadan o esperado.	Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non acadan o esperado.	CMCCT
Unidade nº 3 A resistencia	EFU3.1.1. 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.	Saber a definición da resistencia e tipos de resistencia, saber clasificar a resistencia aeróbica da anaeróbica	CSC
	EFU3.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, que pode conlevar una mala práctica da resistencia	CSC
	EFU3.2.1. Acada os seus obxectivos de nivel de condición física dentro dos marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.	Saber relacionar os tipos de frecuencia e os tipos de resistencia.	CMCCT

	EFU3.3.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas con un enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais.	Saber e distinguir a resistencia anaeróbica aláctica e a láctica	CMCCT
	EFU3.3.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.	Coñecer os sistemas de adestramento, continuos, farlek, total para poder aplicalos as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.	CMCCT
	EFU3.3.3. Concreta as melloras que pretende acadar co seu programa de actividade.	Coñecer os beneficios do adestramento de resistencia	CMCCT
Unidade nº 4 FLEXIBILIDADE. A RESPIRACIÓN E A RELAXACIÓN	EFU4.1.1. Diseña, 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.	Saber a definición de flexibilidade, respiración e a relaxación e coñecer os seus factores condicionantes.	CSC
	EFU4.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	Coñecer os diferentes métodos de adestramento e os seus sistemas de traballo, coñecendo si son dinámicos, estáticos.	CSC
	EFU4.2.1. Acada os seus obxectivos de nivel de condición física dentro dos marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.	Recoñecer dentro dos sistemas de adestramento si son estáticos pasivos o activos, forzado o FNP	CMCCT
	EFU4.2.2. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.	Utilizar de forma autónoma de técnicas de estiramientos, relaxación e respiración	CMCCT

	EFU4.2.3. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.	Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde como o ioga, a masaxe, o tai chi.	CMCCT

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE		GRAO GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN		competencia clave
UNIDADE 5: O BÁDMINTON UNIDADE 6: O BALONCESTO	SEGUNDA AVALIACIÓN			
	· EFU5.1.1. 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.	· Coñecer a historia do bádminton · Coñecer a historia do baloncesto		CSC
	· EFU5.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	· Identificar e coñecer os efectos negativos dun mal uso do bádminton, e polo tanto coñecer as súas regras básicas · Identificar e coñecer os efectos negativos dun mal uso do baloncesto, e polo tanto coñecer as súas regras básicas		CSC
	· EFU5.2.1. Prevé os riscos asociados as actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.	· Coñecer os riscos dun mal uso do bádminton e o baloncesto, e polo tanto coñecer as súas regras básicas		CSIEE
	· EFU5.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo as súas especificacións técnicas.	· Coñecer os materiais que se utilizan no bádminton, a raqueta, volante ou pluma, a pista de xogo e a duración · Coñecer os materiais que se utilizan no baloncesto o balón, a duración dun partido, xogadores e a puntuación, o regulamento		CSIEE

UNIDADE 5: O BÁDMINTON UNIDADE 6: O BALONCESTO	EFU5.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como elemento de risco na realización de actividades que requiren atención e esforzo	- Identificar e coñecer cal vai ser a posición básica no bádminton os golpes básicos - Identificar e coñecer cal vai ser o regulamento no baloncesto, salto entre dous, balón retido.	CSIEE
	EFU5.3.1. Respetar as regras sociais e o entorno no que se realizan as actividades físico-deportivas.	Respetar as regras sociais e o entorno ao xogar o bádminton e do baloncesto	CSC
	EFU5.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades do grupo, animando a súa participación e respetando as diferenzas.	Coñecer como facilita a integración doutras persoas no xogo do bádminton e do baloncesto	CSC
	EFU5.4.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan os seus intereses.	- Coñecer os materiais que se utilizan no bádminton, a raqueta, volante ou pluma, a pista de xogo - Coñecer os materiais que se utilizan no baloncesto o balón, a duración dun partido, xogadores e a puntuación, o regulamento	CAA CSIEE
	EFU5.4.2. Adapta a realización de actividades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e por as persoas contrincantes, en situacións específicas.	Identificar e saber respectar a regras do xogo tanto no bádminton como no baloncesto	CAA CSIEE CSC
	EFU5.4.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.	- Identificar os distintos golpes básicos no bádminton como o saque, clear, deixada, drop, lob, drive e smash. - Identificar os as regras de violacións do regulamento identificando o pé, pasos, dobres, campo atrás, regras relacionadas co tempo, faltas	CAA CSIEE

UNIDADE 5: O BÁDMINTON EUNIDADE 6: O BALONCESTO	EFU5.5.1. Desenvolve acciones que conduzan a situacións de vantaxe, con respecto a persoa contrincante, nas actividades de oposición.	Identificar e coñecer as acción que conduzan a situacións de vantaxe, con respecto a persoa contrincante, nas actividades de oposición, tanto no bádminton como no baloncesto	CAA CSIEE
	EFU5.5.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a aportación de cada persoa.	Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a aportación de cada persoa, tanto no bádminton como no baloncesto	CAA CSIEE CSC
	EFU5.5.3. Desempeña as funcións que lle corresponden nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.	Coñecer as regras básicas do bádminton para poder conseguir os obxectivos do equipo Coñecer as regras básicas do baloncesto e aspectos técnicos como o bote, o paso, o tiro e os aspectos tácticos como de defensa, ataque tanto individual como colectiva .	CAA CSIEE CSC
	EFU5.5.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvoltas.	Identificar a oportunidade e o risco do bádminton e do baloncesto	CAA CSIEE
	EFU5.5.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas as características das persoas participantes.	Coñecer as regras básicas do bádminton e do baloncesto, para poder adoptar fórmulas estratéxicas Coñecer as regras básicas do bádminton para poder conseguir os obxectivos do equipo Coñecer as regras básicas do baloncesto e aspectos técnicos como o bote, o paso, o tiro e os aspectos tácticos como de defensa, ataque tanto individual como colectiva .	CAA CSIEE

UNIDADE 7: A FORZA	EFU3.1.1. 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.	- Definir a forza e os tipos de forza, máxima , de resistencia, explosiva/potencia - Definir a velocidade e tipos de velocidade	CSC
	EFU3.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	Identificar e coñecer os efectos negativos dun mal uso da forza e da velocidade a través dos diferentes métodos de adestramento e desenvolvemento da forza	CSC
EUNIDADE 8: A VELOCIDADE	EFU3.2.1. Acada os seus obxectivos de nivel de condición física dentro dos marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.	- Saber os diferentes métodos de adestramento da forza autocarga, multisaltos, multilanzamentos, sobrecarga - Saber os diferentes métodos de adestramento da velocidade, de repeticións, traballo de técnica, de forza	CMCCT
	EFU3.3.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas con un enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais.	Coñecer os distintos tipos de forza e velocidade e aplicalos a un caso práctico	CMCCT
	EFU3.3.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.	Identificar e saber os diferentes factores que determinan o nivel de forza e da velocidade	CMCCT
	EFU3.3.3. Concreta as melloras que pretende acadar co seu programa de actividade.	Coñecer os beneficios do adestramento de forza e do traballo de velocidade	CSC

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE		GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN	competencia clave
UNIDADE 9: AVALIACIÓN DAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. DESEÑO DUN PLAN PERSOAL DE ACTIVIDADE FÍSICA. O CROSSFIT	TERCEIRA AVALIACIÓN		
	EFU9.1.1. 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.	- Saber o concepto de educación física - Distinguir física xeral e especial	CSC
	EFU9.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	Saber o desenvolvemento da condición física e adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, coñecer o tero umbral de adestramento	CSC
	EFU9.2.1. Acada os seus obxectivos de nivel de condición física dentro dos marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.	Coñecer as adaptacións producidas no organismo a través do adestramento, no sistema muscular,e no sistema dixestivo.	CMCCT
	EFU9.2.2. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.	Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético	CMCCT
	EFU9.2.3. Emprega de forma autónoma as técnicas de avaliación e de recuperación na actividade física.	Saber as técnicas de avaliación das capacidades básicas, medición da talla e do peso, dos pregues cutáneos	CMCCT

UNIDADE 9: AVALIACIÓN DAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. DESEÑO DUN PLAN PERSOAL DE ACTIVIDADE FÍSICA. O CROSSFIT	EFU9.3.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas con un enfoque saudable na elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais.	Coñecer e aplica os obxectivos dos test de Cooper de Course Navette	CMCCT
	EFU9.3.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións e como requisito previo para a planificación da súa mellora.	Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións e como requisito previo para a planificación da súa mellora.	CMCCT
	EFU9.3.3. Concreta as melloras que pretende acadar co seu programa de actividade.	Concreta as melloras que pretende acadar co seu programa de actividade.	CMCCT
	EFU9.3.4. Elabora e leva a práctica un programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade	Deseñar un plan persoal de actividade física . O crossfit	CMCCT
	EFU9.3.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non acadan o esperado.	Saber realizar e empregar test de avaliación da flexibilidade e da velocidade	CMCCT
	EFU9.3.6. Planea e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas	Deseñar un plan persoal de actividade física . O crossfit	CMCCT
	EFU9.4.1. Prevé os riscos asociados as actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.	Identificar os riscos asociados as actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo. Identificar os materiais e os equipamentos atendendo as súas especificacións técnicas. Identificar nivel de cansazo como elemento de risco na realización de actividades que requiren atención e esforzo mediante test de avaliación	CSIEE
	EFU9.4.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo as súas especificacións técnicas.		CSIEE
	EFU9.4.3. Ten en conta o nivel de cansazo como elemento de risco na realización de actividades que requiren atención e esforzo.		CSIEE

	EFU9.5.1. Aplica criterios de busca de información que garanten o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.	Aplica criterios de busca de información que garanten o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia	CD CCL
	EFU9.5.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada para a súa discusión ou difusión.	Comunicar e recomendar na medida do posible un deporte na vida cotidián	CD CCL
UNIDADE 10: AS ACTIVIDADES FÍSICAS NO MEDIO NATURAL	EFU10.1.1.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.	Clasifica as actividades deportivas no medio natural.	CSC
	EFU10.1.2.Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	Coñecer a clasificación das diferentes posibilidades e algúns exemplos de cada medio e saber adoptar unha actitude crítica dos seus efectos negativos, distinguindo medio terrestre, acático, aéreo e mixto	CSC
	EFU10.2.1.Respeta as regras sociais e o entorno no que se realizan as actividades físico-deportivas.	Coñecer e respectar as regras sociais o practicar algún deporte como o senderismo, trekking	CSC
	EFU10.2.2.Facilita a integración doutras persoas nas actividades do grupo, animando a súa participación e respetando as diferenzas.	Realizar rutas de senderismo facilitando a integración doutras persoas	CSC
	EFU10.3.1.Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan os seus intereses.	Coñecer o material básico para a práctica do senderismo, primeiros auxilios e coñecer os consellos básicos de seguridade	CAA CSIEE

	EFU10.3.2.Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.	Realizar rutas de senderismo facilitando a integración doutras persoas	CAA CSIEE
UNIDADE 11: A EXPRESIÓN CORPORAL E A ACTIVIDADE FÍSICA	EFU11.1.1.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.	Coñecer a expresión corporal , modalidades e clasificación da mesma	CSC
	EFU11.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, na práctica de modalidades deportivas con alto grado de expresión corporal	CSC
	EFU11.2.1.Preve os riscos asociados as actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.	Identifica os riscos das distintas modalidades deportivas segundo o grado de expresión corporal	CSIEE
	EFU11.2.2.Usa os materiais e os equipamentos atendendo as súas especificacións técnicas.	Identificar os materiais e os equipamentos que se utilizan na ximnasia Rítmica, natación sincronizada, patinaxe artístico, e patinaxe artístico sobre patíns.	CSIEE
	EFU11.2.3.Ten en conta o nivel de cansazo como elemento de risco na realización de actividades que requiren atención e esforzo.	Coñecer as partes dunha sesión de aeróbic e súas normas básicas para poñela en práctica	CSIEE
	EFU11.3.1.Colabora no proceso de creación e desenvolvemento de composicións ou montaxes artísticas expresivas.	- Coñecer os distintas expresión corporais para saber desenvolverlas como os xogos dramáticos, o mimo, teatro, no uso de dramatización - E a danza clásica, a moderna, a folclórica, danzas do mundo, bailes de salón e aeróbic	CCEC

	EFU11.3.2.Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estético ou expresiva.	Coñecer as partes dunha sesión de aeróbic e súas normas básicas para poñela en práctica o de outro tipo de expresión corporal	CCEC
	EFU11.3.3. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.	Coñecer os beneficios da práctica do aerobio e coñecer a súas accións motoras.	CCEC
UNIDADE 12: USO DAS TIC NA ACTIVIDADE FÍSICA. SAÍDAS PROFESIONAIS RELACIONADAS COA ACTIVIDADE FÍSICA	EFU12.1.1.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.	Coñecer o uso das tecnoloxías e saber buscalas mediante información online e a través de medios de comunicación e información dixital	CSC
	EFU12.1.2.Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva mediante o mal uso da utilización do ordenador, vídeos, tablets ou móbiles	CSC
	EFU12.2.1.Aplica criterios de busca de información que garanten o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.	Coñecer os medios de comunicación e información dixital e poder aplicalos en busca de información	CD CCL
	EFU12.2.2.Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada para a súa discusión ou difusión.	Coñecer as saídas profesionais relacionadas coa actividades físicas orientadas ó ensino, a saúde, o rendemento deportivo, a xestión e a animación	CD CCL

Esta modalidade de ensinanza dispoñemos dunha Plataforma Virtual a disposición permanente do alumnado con:

- **Guía do alumno** para 1.º de Educación física de Bacharelato.
- Actividades de repaso, apoio, envío ao titor, cuestionarios e resumos
- Foros de discusión e debate
- Atención web
- Vídeos de tutoriais presenciais, tutoriais, divulgativos, animacións e presentacións power point das unidades
- Apoio presencial, telefónico ou multimedia
- Biblioteca do centro con todo tipo de material bibliográfico e servizo de préstamo

As estratexias metodolóxicas que se propoñen para desenvolver o currículo desta materia son as seguintes:

- Atender a diversidade seleccionando actividades con diferente grao de complexidade, de tal maneira que poidan ser realizadas partindo de distintos niveis.
- Propiciar unha aprendizaxe significativa a partir dunhas experiencias previas que permita a transferencia a outras situacións posteriores. Para iso debemos secuenciar as actividades de forma coherente buscando a funcionalidade.
- Impulsar as relacións entre iguais fomentando a cooperación coa organización de tarefas estimulantes en grupo, distribuindo as responsabilidades individuais e evitando calquera tipo de discriminación.
- Fomentar a autonomía, a iniciativa persoal, a creatividade, a responsabilidade e a actitude crítica e a competencia de aprender a aprender a través da planificación de programas de actividade física partindo dun estado inicial valorado tendo en conta os condicionantes do contorno.
- Favorecer o desenvolvemento persoal e social a través da actividade física e do deporte buscando actividades significativas e satisfactorias para as persoas.
- Fomentar a adquisición de sensibilidade e respecto polo medio natural mantendo unha actitude responsable cara á súa protección a través da realización de actividades na natureza.
- Promover a utilización das novas tecnoloxías para informarse, comunicarse e avanzar nos coñecementos propios das ciencias da actividade física e do deporte.
- Promover a aprendizaxe desde un punto de vista constructivista, activo, levado a cabo polos propios alumnos e alumnas como principais protagonistas e co persoal docente como guía.

En resumo, tratamos de que o alumnado desenvolva aquelas competencias básicas que lle permitan constituírse en persoas autónomas, capaces de aprender por si mesmas, contribuíndo á súa

capacidade de tomar decisións responsables sobre cuestións relacionadas coa actividade física e a saúde e a xestión activa do tempo libre.

Levado á materia de E. Física, o obxectivo final sería conseguir que o/a alumno/a, a través do coñecemento da materia no plano teórico (a través das novas tecnoloxías...) sexa capaz de planificar e orientar a práctica deportiva e a actividade física para a saúde dentro da súa vida diaria, adquirindo así dun xeito permanente hábitos de vida saudables, e teña os coñecementos mínimos e necesarios para poder acudir a axentes externos que lle faciliten estes obxectivos.

Levamos todo isto a cabo a través das guías didácticas

- Con cada unidade didáctica o alumno ten a súa disposición na aula virtual, estes contidos.
- Axenda do alumno: onde marcamos o traballo a desenvolver durante a unidade didáctica.
- Obxectivos da Unidade Didáctica: que obxectivos nos marcamos para cada unidade.
- Documento descargable: os contidos da unidade didáctica a desenvolver.
- Exercicios autoavaliabes, Exercicios que o alumnado descarga, imprime, realiza e comproba a solución. Entréganse ao alumno en formato PDF, e disporán de enunciado, resposta e procedemento para alcanzar a solución.
- Exercicio autoavaliable interactivo: Exercicios que o alumnado, interactuando cun computador, desenvolve o contido do exercicio.
- Exercicios de enviar ao titor: Exercicios que o alumnado deberá entregar ao profesor titor. Reservamos para este apartado os exercicios que serán revisados, corrixidos e reenviados por o profesor titor ao alumno
- Exercicios de apoio, Exercicios de apoio ou reforzo que se seleccionarán para a súa entrega ao alumno segundo resolva o test de cada secuencia. Estes
- FAQ: preguntas mais frecuentes ou contidos mais importantes da unidade didáctica.
- Cuestionarios: Os cuestionarios permiten ao alumnado coñecer o grao de consecución dos obxectivos educativos da sección. Segundo sexa o seu resultado afrontará a realización dos exercicios de apoio.
- Resumo da unidade didáctica.

g) Procedementos de avaliación:

Proba escrita trimestral e proba de recuperación

h) Criterios sobre avaliación, a cualificación e a promoción do alumnado.

Na programación, debe fixarse como se vai avaliar o alumnado; é dicir, o tipo de instrumentos de avaliación que se van utilizar. Os sistemas de avaliación son múltiples, pero en calquera caso, nos instrumentos que se deseñen, deberán estar presentes as actividades seguintes:

- **Actividades de tipo conceptual.** Nelas os alumnos irán substituíndo de forma progresiva as súas ideas previas polas desenvolvidas na clase.
- **Actividades que resalten os aspectos de tipo metodolóxico.** Por exemplo, deseños experimentais, análise de resultados, formulacións cualitativas, resolución de problemas, etc.
- **Actividades onde se resalte a conexión entre a ciencia, a tecnoloxía, a sociedade e o ambiente.** Por exemplo, aquelas que xorden da aplicación á vida cotiá dos contidos desenvolvidos na clase.

En canto ao «formato» das actividades, pódense utilizar as seguintes:

- Actividades de composición.
- Probas obxectivas tipo test.
- Probas obxectivas escritas: cuestións nas que hai que xustificar as respostas ou/e resolución de exercicios e problemas.
- Interpretación de gráficos, debuxos, fotografías, esquemas...

1. Instrumentos de avaliación

Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da ESO e do Bacharelato na Comunidade Autónoma de Galiza.

Para a avaliación dos alumnos realizarase unha proba obxectiva (exame) por avaliación. Cada unha delas constará de preguntas V/F relativas aos contidos teóricos.

As cuestións terán análogo nivel de dificultade que as propostas na guía o as que poida propoñer o profesor-titor.

Probas trimestrais:

De modo xeral, pero sometidos a posibles modificación, que serían oportunamente comunicadas, as probas obxectivas trimestrais constarán de 20 preguntas de V/F: relativas aos contidos teóricos ou prácticos da materia. Cualificadas con 0,5 puntos cada resposta correcta e penalizar as incorrectas (-0.2 puntos cada unha), as respostas en branco non terán ningún tipo de puntuación (Nin positiva ni negativa).

Segundo o calendario de exames realizarase os “**exames de pendentes**” (marcados a tal efecto por xefatura de estudos), por avaliacións (recuperarase a ou as avaliacións correspondentes), **destinado a todo o alumnado que teña a posibilidade de rematar nese momento bacharelato** (matriculadas/os de todas as materias precisas para obter o título). Esta medida busca, sobre todo, facilitar a realización do exame de selectividade en xuño. **Presentarse ao primeiro exame de pendentes impide facelo ao final de Xuño, presentarse ao segundoo exame de pendentes impide**

facelo ao final de setembro; isto é así para manter a igualdade de oportunidades entre todo o alumnado

Cualificación final de maio:

O alumnado que supere todas as probas parciais cunha nota de 5 (cinco) ou nota superior, terá superada a materia de Educación Física. Nembargante, a nota das avaliacións (con calquera nota) poderán compensarse coa nota doutra avaliación, co fin de obter ao final de curso, unha puntuación total de ó menos 14 puntos. Neste caso, o alumnado tamén terá superada a materia, non precisando desenvolver a proba final en Maio. puntos, terá que desenvolver a proba de avaliación FINAL do mes de Maio. Nesta O alumnado, que non sume entre todas as notas das tres avaliacións, ó menos 14 puntos e examínase daquelas avaliacións con nota inferior a 4. A nota do exame poderá incrementarse con ata un punto como máximo polos traballos entregados polo alumno en tempo. No caso de que non se superara esa nota en ningunha avaliación, examínase de toda a materia. O alumno/a que non se presentase a algunha avaliación, deberá ir ao exame final de Maio con esa avaliación, aínda que teña as demais aprobadas

Cualificación setembro:

O alumnado que non superou a materia no mes de xuño terá unha avaliación extraordinaria no mes de setembro. Aquel alumnado que na avaliación de setembro obteña unha puntuación de 5 ou superior, terá superada a materia de Educación física.

Non procede remitir exercicios ao titor xa que non poden ser computados a efectos numéricos na cualificación. O proceso que empregaremos consistirá en que o profesor titor propondrá exercicios para resolver. O alumno tentará resolvelos pero non debe remitilos. Pasadas unhas datas, o titor fará pública na páxina web a resolución dos problemas e o alumno comprobará si a súa resolución coincide coa que propón o titor como solución.

Para cada avaliación farase pública unha nota específica e moi concreta.

2. Actividades de seguimento da materia pendente.

Neste Centro non hai materias pendentes..

.

3. Criterios de promoción:

Por acordo do Departamento, para superar a materia por avaliacións o alumnado terá que obter 14 puntos sumando as notas obtidas en cada avaliación.

Como propostas de mellora recomendamos un seguimento máis amplo da Aula Virtual, así como participación en foros relacionados coa materia e lectura das obras obrigatorias e a asistencia á recuperación final coa avaliación /s non aprobadas power point das unidades

- Apoio presencial, telefónico ou multimedia
- Biblioteca do centro con todo tipo de material bibliográfico e servizo de préstamo.

i) Medidas de atención a diversidade (MAD)

A diversidade humana está presente en todos os colectivos sociais e en particular na comunidade educativa. Nas nosas aulas podémonos atopar con alumnos estranxeiros, alumnos o alumnas que proveñan de comunidades desfavorecidas social, cultural e economicamente, outros superdotados intelctualmente, con problemas de aprendizaxe e con discapacidades físicas ou psíquicas. É a nosa obrigación proporcionar a estes alumnos e alumnas os recursos necesarios para que alcancen os obxectivos establecidos na programación. Nesta programación tívose en conta o tratamento da diversidade do alumnado con respecto aos diferentes ritmos de aprendizaxe que desenvolve cada alumno ou alumna do aula. Para garantir o pleno desenvolvemento das súas capacidades, aparece o que se entende por Atención á diversidade: actuacións educativas que tratan de responder ás distintas capacidades, ritmos e estilos de aprendizaxe, motivacións e intereses, situacións sociais, étnicas, de inmigración e de saúde do alumnado. Baséase no principio de individualización, entendida como apoio prestado a un alumno ou alumna na organización do contido dunha aprendizaxe, nos estímulos a súa motivación, na proposta de elementos correctores e no seguimento dos seus progresos.

A programación debe ter en conta que non todos os alumnos ou alumnas adquiren ao mesmo tempo e coa mesma intensidade os contidos marcados. Por iso deséñase para asegurar un nivel mínimo para todos os alumnos e alumnas ao final da etapa, dando oportunidades para recuperar os coñecementos non adquiridos no seu momento. Para iso tamén existen actividades complementarias, de autoavaliación e reforzo nas guías de modo que se adapten ás necesidades de todo o alumnado.

1. Medidas para avaliar o tratamento da diversidade individual

TRATAMENTO DA DIVERSIDADE INDIVIDUAL		MEDIDAS PARA A DIVERSIDADE	GRAO DE CONSECUCIÓN
DIVERSIDADE NA COMPRENSIÓN	Non ten ningunha dificultade para entender os contidos.	Seleccionar contidos cun grao maior de dificultade.	
	Entende os contidos, pero, en ocasións, resúltanlle difíciles.	Seleccionar os contidos significativos de acordo á súa realidade.	
	Ten dificultades para entender os contidos que se presentan.	Seleccionar os contidos mínimos e expoñelos simplificando a linguaxe e a información gráfica.	
DIVERSIDADE DE CAPACITACIÓN E DESENVOLVEMENTO	Non ten dificultades (alumnos de altas capacidades).	Potenciar estas a través de actividades que lles permitan poñer en xogo as súas capacidades.	
	Ten pequenas dificultades.	Propoñer tarefas nas que a dificultade sexa progresiva de acordo ás capacidades que se vaian adquirindo.	
	Ten dificultades.	Seleccionar aquelas tarefas de acordo ás capacidades do alumnado para acadar os contidos mínimos esixidos.	
DIVERSIDADE DE INTERESE E MOTIVACIÓN	Mostra un grande interese e motivación.	Seguir potenciando esta motivación e interese.	
	O seu interese e motivación non destacan.	Fomentar o interese e a motivación con actividades e tarefas variadas.	
	Non ten interese nin motivación.	Fomentar o interese e a motivación con actividades e tarefas máis procedimentais e próximas á súa realidade.	
DIVERSIDADE NA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Encontra solucións aos problemas que se presentan en todas as situacións.	Seguir fomentando esta capacidade.	
	Encontra solucións aos problemas que se presentan nalgunhas situacións.	Propoñer problemas cada vez con maior dificultade.	
	Ten dificultades para resolver problemas nas situacións que se presentan.	Propoñer problemas de acordo ás súas capacidades para ir desenvolvéndoas.	

DIVERSIDADE NA COMUNICACIÓN	Exprésase de forma oral e escrita con claridade e corrección.	Propoñer tarefas que sigan perfeccionando a expresión oral e a escrita.	
	Ten algunha dificultade para expresarse de forma oral e escrita.	Propoñer tarefas e debates nos que o alumnado teña que utilizar expresión oral e escrita co fin de melloralas.	
	Ten dificultades para expresarse de forma oral e escrita.	Propoñer actividades co nivel necesario para que o alumnado adquira as ferramentas necesarias que lle permitan mellorar.	

2. Medidas para avaliar o tratamento da diversidade no grupo

TRATAMENTO DA DIVERSIDADE NO GRUPO		MEDIDAS PARA A DIVERSIDADE	GRAO DE CONSECUCIÓN
De COMUNICACIÓN	A comunicación profesor-grupo non presenta grandes dificultades.	Non se necesitan medidas.	
	A comunicación profesor-grupo ten algunhas dificultades.	Propoñer estratexias para mellorar a comunicación.	
	A comunicación profesor-grupo ten grandes dificultades.	Descubrir a causa das dificultades e propoñer medidas que as minimicen.	
DE INTERESE E MOTIVACIÓN	O grupo está motivado e ten grande interese.	Non se necesitan medidas.	
	Parte do alumnado está desmotivado e ten pouco interese.	Propoñer estratexias que melloren o interese e a motivación desa parte do alumnado.	
	O grupo non ten interese e está pouco motivado.	Descubrir a causa da desmotivación e propoñer medidas que as minimicen.	
DE ACTITUDE E COLABORACIÓN	O grupo ten boa actitude e sempre está disposto a realizar as tarefas.	Non se necesitan medidas.	
	Parte do alumnado ten boa actitude e colabora.	Propoñer actividades de grupo nas que asuma responsabilidades o alumnado menos motivado.	
	O grupo ten mala actitude e non colabora nas tarefas.	Descubrir as causas do problema e adoptar medidas, estratexias, etc. para minimizar esas actitudes.	

k) Mecanismos de revisión, avaliación, modificación da programación didáctica en relación aos resultados académicos e procesos de mellora.

Tradicionalmente só se lle dá importancia á avaliación cualificadora. Sen embargo, dentro do proceso ensino-aprendizaxe, a que realmente é importante, é a educativa, xa que é a que vai regulando e controlando todo o proceso. Debe atender a varios aspectos:

- Se a materia está estruturada axeitadamente en cuestións fundamentais e cuestións complementarias, para que as primeiras conformen o bloque de mínimos obrigatorios, e as segundas se adapten máis aos intereses dos alumnos.
- Se a temporalización dos contidos é a correcta, para a boa distribución da materia.
- Se os contidos están debidamente secuenciados, de forma que os novos sexan sempre complemento dos xa adquiridos.

A función cualificadora, aínda que aparentemente é máis puntual, no senso de que avalía o grao de consecución por parte dos alumnos dos obxectivos propostos, no é independente da educativa, senón que esta complementa a aquela facendo que se aplique máis ao que é o proceso.

A avaliación educativa é máis ben a valoración do proceso educativo. A cualificadora é a valoración do grao de aprendizaxe dos alumnos. Neste senso, a primeira condiciona moito á segunda: só coa “validez” do proceso educativo se poderá acceder á “validación” do resultado acadado polos alumnos. A avaliación educativa debe facerse con paciencia, e non tomando decisións drásticas, nin nunha dirección nin noutra.

A observación meticulosa dende o principio do proceso educativo levaranos a subsanar xa sobre a marcha aquelas fallas que se puidesen observar facilmente na práctica. Pero esta valoración do proceso non se debe facer moi á lixeira, e sen experimentalo o suficiente. Hai moitas circunstancias alleas que o poden facer fracasar sendo válido, e tamén viceversa. Só cando se faga unha análise profunda do grao de validez do proceso, da adecuación dos obxectivos aos medios empregados e ao tempo disposto, da dispoñibilidade dos alumnos para os temas tratados, etc., só entón se poderá proceder, tendo moi en conta o anterior, a avaliación cualificadora do alumno. A avaliación tradicional, ao primar a función cualificadora, convertíase nunha finalidade da ensinanza; entendida destoutro xeito, é un recurso máis de mellora do proceso.

Outra falla na avaliación cualificadora tradicional era o seu baseamento, case exclusivo, no resultado final, isto é, no grao de consecución dos obxectivos propostos para unha unidade nun tempo determinado. Sen embargo, previamente, é preciso dar dous pasos máis. Ao principio de cada unidade didáctica hai que facer unha **avaliación inicial** para fixar un punto de partida, que o marca cada alumno, e un tope, que o marca a propia unidade, pero tendo en conta o nivel xeral dos alumnos; para levar a cabo esta avaliación, ademais dos típicos cuestionarios, primeiras tarefas dos alumnos,

etc., pódese recorrer á expedientes académicos dos alumnos, informes doutros profesores, resultados de avaliacións anteriores, etc. Esta avaliación será máis sinxela a medida que avancemos en unidades, e vai máis ben dirixida aos contidos conceptuais, pero tamén servirán para marcarmos os obxectivos da presente unidade.

Un segundo paso é a **avaliación formativa** ou procesual, isto é, a que se fai durante o proceso de aprendizaxe, observando e controlando tódalas actividades que diariamente se fan na clase (orais ou escritas, individuais ou en grupo, etc.), así como a predisposición e a actitude dos alumnos. Esta avaliación vai máis encamiñada a controlar os contidos procedimentais e a metodoloxía.

E finalmente, virá a **avaliación terminal** ou final, que tratará de comprobar o nivel de consecución dos obxectivos da unidade por parte dos alumnos, tendo en conta o punto de partida (avaliación inicial) e as aprendizaxes realizadas (avaliación procesual). Está máis dirixida, entón, aos obxectivos, tanto os conceptuais como os actitudinais. Esta avaliación descrita para unha unidade didáctica aplícase o mesmo a un curso, a un ciclo, ou incluso a unha etapa.

Seguimento e avaliación do proceso de aprendizaxe

	INDICADORES	VALORACIÓN	PROPOSTAS DE MELLORA
SEGUIMIENTO E AVALIACIÓN DO PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAXE	1. Realiza a avaliación inicial ao principio do curso para axustar a programación ao nivel dos estudantes.		
	2. Detecta os coñecementos previos de cada unidade didáctica.		
	3. Revisa os traballos propostos na aula e fóra		
	4. Proporciona a información necesaria sobre a resolución das tarefas e como melloralas.		
	5. Corrix e explica de forma habitual os traballos e as actividades dos alumnos e das alumnas, e dá pautas para a mellora das súas aprendizaxes.		
	6. Utiliza suficientes criterios de avaliación que atendan de xeito equilibrado a avaliación dos diferentes contidos.		
	7. Favorece os procesos de autoavaliación e coavaliación.		
	8. Propón novas actividades que faciliten a adquisición de obxectivos cando estes non foron alcanzados suficientemente.		

	9. Propón novas actividades de maior nivel cando os obxectivos foron alcanzados con suficiencia.		
	10. Utiliza diferentes técnicas de avaliación en función dos contidos, do nivel dos estudantes, etc.		
	11. Emprega diferentes medios para informar dos resultados aos estudantes e pais.		

l) Actividades complementarias e extraescolares

Tendo en conta que nos atopamos nun ensino a distancia onde o único requisito obrigatorio é a realización dos diferentes exames (non sendo obrigatoria a asistencia, e debendo ter as mesmas oportunidades tódolos e tódalas discentes) non se contemplará a realización de actividades complementarias, fora da participación no foro de lecturas á que se fai referencia no apartado de avaliación

Facilitarase ós alumnos na plataforma tecnolóxica unhas propostas de actividades extraescolares a realizar relacionadas co curriculum da materia. Por exemplo unha ruta de senderismo polas fragas do río Toxa e Mosteiro de Carboeiro, no concello de Silleda na provincia de Pontevedra, unha ruta polas fraguas do Eume, entre outras

m) Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes

Tendo en conta que nos atopamos nun ensino a distancia onde o único requisito obrigatorio é a realización dos diferentes exames (non sendo obrigatoria a asistencia, e debendo ter as mesmas oportunidades tódolos e tódalas discentes) non propoñemos nada, dado que no noso centro as materias non se consideran pendentes.

n) Organización das actividades que lle permitan ao alumando acreditar os coñecementos necesarios de determinadas materias de bacharelato

No noso tipo de ensinanza non están previsto este tipo de actividades.