

Seminario de Educación Física

Programación do curso 2016-2017



Festival Educación Física, abril 2016

Profesorado:

Ana M^a Cadenas Pérez

M^a del Carmen García Fernández

<u>1. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN</u>	4
<u>2. CARACTERÍSTICAS DO CENTRO</u>	6
<u>2.1. INSTALACIÓNS</u>	7
<u>2.2. OS MEDIOS MATERIAIS</u>	8
<u>2.3. NECESIDADES</u>	10
<u>2.3.1. RECURSOS HUMANOS</u>	10
<u>2.3.1.1. PROFESORADO</u>	10
<u>2.3.1.2. OUTRO PERSOAL</u>	11
<u>2.3.2. INSTALACIÓNS</u>	12
<u>2.3.3. RECURSOS MATERIAIS</u>	12
<u>2.4. ALUMNADO</u>	13
<u>2.5. PROFESORADO</u>	13
<u>3. COMPETENCIAS CLAVE E BÁSICAS</u>	15
<u>4. OBXECTIVOS XERAIS EDUCACIÓN FÍSICA</u>	16
<u>4.1. NO ENSINO SECUNDARIO OBRIGATORIO (ESO)</u>	16
<u>4.2. NO BACHARELATO</u>	17
<u>5. CONTIDOS EDUCACIÓN FÍSICA</u>	18
<u>5.1. PARA ESO</u>	18
<u>5.1.1. CONTIDOS TRANSVERSAIS</u>	18
<u>5.1.2. BLOQUES DE CONTIDO NO ESO</u>	18
<u>5.1.2.1. BLOQUE I: CONDICION FÍSICA E SAÚDE</u>	19
<u>5.1.2.1.1. 1º DE E.S.O.</u>	19
<u>5.1.2.1.2. 2º DE E.S.O.</u>	19
<u>5.1.2.1.3. 3º DE E.S.O.</u>	19
<u>5.1.2.1.4. 4º DE E.S.O.</u>	20
<u>5.1.2.2. BLOQUE II: XOGOS E DEPORTES</u>	20
<u>5.1.2.2.1. 1º DE E.S.O.</u>	20
<u>5.1.2.2.2. 2º DE E.S.O.</u>	21
<u>5.1.2.2.3. 3º DE E.S.O.</u>	21
<u>5.1.2.2.4. 4º DE E.S.O.</u>	21
<u>5.1.2.3. BLOQUE III: EXPRESIÓN CORPORAL</u>	22
<u>5.1.2.3.1. 1º DE E.S.O.</u>	22
<u>5.1.2.3.2. 2º DE E.S.O.</u>	22
<u>5.1.2.3.3. 3º DE E.S.O.</u>	22
<u>5.1.2.3.4. 4º DE E.S.O.</u>	22
<u>5.1.2.4. BLOQUE IV: ACTIVIDADES NA NATUREZA</u>	23
<u>5.1.2.4.1. 1º DE E.S.O.</u>	23
<u>5.1.2.4.2. 2º DE E.S.O.</u>	23
<u>5.1.2.4.3. 3º DE E.S.O.</u>	23
<u>5.1.2.4.4. 4º DE E.S.O.</u>	24
<u>5.1.3. ACTITUDES, VALORES E NORMAS</u>	24
<u>5.1.3.1. 1º E 2º DE E.S.O.</u>	24
<u>5.1.3.2. 3º DE E.S.O.</u>	25
<u>5.1.3.3. 4º DE E.S.O.</u>	25
<u>5.2. PARA BACHARELATO</u>	25
<u>5.2.1. BLOQUE I: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE</u>	25
<u>5.2.2. BLOQUE II: ACTIVIDADE FÍSICA, DEPORTE E TEMPO LIBRE</u>	26
<u>5.3. DISTRIBUCION TEMPORAL DOS CONTIDOS EDUCACIÓN FÍSICA</u>	26
<u>5.3.1. 1º E 2º DE E.S.O.</u>	27

5.3.2. 3º E 4º DE E.S.O.....	28
5.3.3. 1º DE BACHARELATO.....	29
6. ACTIVIDADES DE APRENDIZAXE.....	29
6.1. 1º E 2º DE ESO (LOMCE).....	29
6.2. 3º E 4º DE ESO (LOMCE).....	30
6.3. 1º DE BACHARELATO (LOMCE).....	31
7. CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE.....	32
7.1. 1º DE ESO (LOMCE).....	33
7.2. 2º DE ESO (LOMCE).....	33
7.3. 3º DE ESO (LOMCE).....	33
7.4. 4º DE ESO (LOMCE).....	34
7.5. 1º DE BACHARELATO (LOMCE).....	34
8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.....	35
8.1. DENTRO DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.....	35
8.2. TORNEOS DEPORTIVOS.....	36
8.3. OUTRAS ACTIVIDADES.....	37
8.4. MATERIAL NECESARIO.....	37
9. PLANTEXAMENTO DIDÁCTICO.....	38
9.1. METODOLOXÍA.....	38
9.1.1. ASPECTOS METODOLÓXICOS.....	38
9.1.2. ASPECTOS ORGANIZATIVOS.....	39
10. TRATAMENTO DOS CONTIDOS CONCEPTUAIS. CARPETA DO/A ALUMNO/A E USO DAS NOVAS TECNOLOXÍAS.....	40
11. ATENCIÓN Á DIVERSIDADE. ADAPTACIÓNS CURRICULARES.....	41
11.1. ADAPTACIÓNS CURRICULARES.....	41
12. AVALIACION.....	42
12.1. AVALIACIÓN DO ENSINO-APRENDIZAXE.....	42
12.2. AVALIACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.....	42
12.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	43
12.3.1. CONTIDOS CONCEPTUAIS E PROCEDEMENTOS.....	43
12.3.2. ACTITUDES.....	43
12.4. CRITERIOS DE PROMOCIÓN.....	44
12.5. ALUMNADO PENDENTE PARA SETEMBRO.....	44
12.6. ALUMNADO COA MATERIA PENDENTE DO CURSO ANTERIOR.....	44
13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	45
14. ANEXOS.....	47
14.1. ANEXO I: PROGRAMACIÓN HÁBITOS DE VIDA SAUDABLES 2º DE ESO.....	47
14.1.1. OBXECTIVOS.....	47
14.1.2. CONTIDOS.....	48
14.1.2.1. BLOQUE 1: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.....	48
14.1.2.2. BLOQUE 2: ALIMENTACION PARA A SAÚDE.....	48
14.2. ANEXO II: PROGRAMACIÓN PARA A SECCIÓN BILINGÜE EN 2º DE ESO.....	50
14.2.1. PROFESORADO E ALUMNADO PARTICIPANTE.....	50
14.2.1.1. PROFESORADO.....	50
14.2.1.2. ALUMNADO.....	50
14.2.2. OBXECTIVOS PROPOSTOS.....	50
14.2.2.1. OBXECTIVOS XERAIS PARA 2º ESO.....	50
14.2.2.2. OBXECTIVOS ESPECÍFICOS PARA A SECCIÓN BILINGÜE.....	50
14.2.3. CONTIDOS PROPOSTOS.....	51

<u>14.2.3.1. CONTIDOS XERAIS</u>	51
<u>14.2.3.2. CONTIDOS ESPECÍFICOS</u>	51
<u>14.2.4. ETAPAS E CURSOS</u>	51
<u>14.2.5. MATERIAS</u>	51
<u>14.2.6. ESTRATEXIAS METODOLÓXICAS</u>	51
<u>14.2.7. ACTIVIDADES PARALELAS</u>	54
<u>14.2.8. PAUTAS PARA A AVALIACIÓN DO PROXECTO</u>	55
<u>14.2.8.1. AVALIACIÓN DO ALUMNADO</u>	55
<u>14.2.8.2. AVALIACIÓN DA SECCIÓN</u>	55
<u>14.2.9. ORZAMENTOS PREVISTOS</u>	56
<u>14.3. ANEXO III: PROGRAMACIÓN PARA A SECCIÓN BILINGÜE EN 3º DE ESO</u>	57
<u>14.3.1. PROFESORADO E ALUMNADO PARTICIPANTE</u>	57
<u>14.3.1.1. PROFESORADO</u>	57
<u>14.3.1.2. ALUMNADO</u>	57
<u>14.3.2. OBXECTIVOS PROPOSTOS</u>	57
<u>14.3.2.1. OBXECTIVOS XERAIS PARA 3º ESO</u>	57
<u>14.3.2.2. OBXECTIVOS ESPECÍFICOS PARA A SECCIÓN BILINGÜE</u>	57
<u>14.3.3. CONTIDOS PROPOSTOS</u>	58
<u>14.3.3.1. CONTIDOS XERAIS</u>	58
<u>14.3.3.2. CONTIDOS ESPECÍFICOS</u>	58
<u>14.3.4. ETAPAS E CURSOS</u>	58
<u>14.3.5. MATERIAS</u>	59
<u>14.3.6. ESTRATEXIAS METODOLÓXICAS</u>	59
<u>14.3.7. ACTIVIDADES PARALELAS</u>	61
<u>14.3.8. PAUTAS PARA A AVALIACIÓN DO PROXECTO</u>	62
<u>14.3.8.1. AVALIACIÓN DO ALUMNADO</u>	62
<u>14.3.8.2. AVALIACIÓN DA SECCIÓN BILINGÜE</u>	62
<u>14.3.9. ORZAMENTOS PREVISTOS</u>	63
<u>14.4. ANEXO III: NECESIDADES DO SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA NO NOVO EDIFICIO</u>	64
<u>14.5. NORMAS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN E OUTROS ASPECTOS</u>	65
<u>14.5.1. NORMAS DE FUNCIONAMENTO NAS CLASES</u>	65
<u>14.5.2. CRITERIOS DE AVALIACIÓN</u>	66
<u>14.5.3. ALUMNADO COA MATERIA PENDENTE PARA SETEMBRO</u>	67
<u>14.5.4. ALUMNADO COA MATERIA PENDENTE DO CURSO ANTERIOR</u>	67
<u>14.5.5. ADAPTACIÓNS CURRICULARES</u>	67

1 . INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

A Educación Física, como obxecto cultural, e polo tanto contido do ensino, foi sufrindo ao longo do tempo distintas interpretacións e enfoques. A sociedade actual é cada vez máis consciente da necesidade de incorporar á cultura básica do cidadán aqueles aspectos relacionados co seu corpo e co movemento que melloran o seu nivel de calidade de vida.

Na actualidade, o plantexamento xeral da área de Educación Física dentro do ámbito educativo reconece o corpo e o movemento como eixos básicos da acción educativa, de tal xeito que os alumnos e alumnas cheguen a integrar o corpo, o movemento e o xesto e valoren o papel que desempeñan na expresión de sentimentos e ideas. Esta área pretende ensinar ao alumnado un amplo abano de actividades corporais e deportivas, de tal xeito que poida escoller as máis convenientes para o seu desenvolvemento persoal.

Non estamos sós na procura desta grande finalidade, senón que os alumnos e as alumnas que chegan ao Instituto de Ensino Secundario de Brión veñen cunha ampla formación no ámbito da Educación Física recibida no C.E.I.P. de Pedrouzos, onde contan con profesorado especialista e reciben clases de Educación Física e Psicomotricidade desde os 3 anos, e tamén desde as Escolas Deportivas promovidas polo Concello de Brión e que forman a nenos e nenas do Concello desde os 4-5 anos de idade en pre-deporte e deportes tan variados como o judo, baile moderno, patinaxe, baloncesto, fútbol e fútbol sala, ximnasia rítmica e noutras actividades que tamén teñen relación co movemento e a expresión corporal, como o baile galego e a formación musical; se ademais queremos falar de actividades na natureza, tamén hai no Concello de Brión asociacións, que recuperan e sinalizan roteiros de interese natural e cultural en Brión, engadindo a organización de actividades para os xoves por parte do Concello, como excursións ou campamentos de verán.

Este curso 2016-2017 tamén se incorporan, ao igual que sucedera en cursos anteriores, a 1º de E.S.O. E a 1º de Bacharelato rapaces e rapazas do C.E.I.P. de Urdilde, do C.E.I.P. de Roxos e do IES de Rois e , respectivamente, centros pertencentes aos Concello de Santiago de Compostela e Rois, que tamén contan cunha boa e variada Educación Física de base.

Desde hai uns anos tamén están chegando ao centro alumnado inmigrante, sobre todo de Venezuela, Arxentina e tamén Brasil, Colombia e Marrocos, todos eles con raíces galegas na súa familia e que retornan da emigración ou con familia que veu traballar a Galicia e que botou raíces aquí. Tamén ven outro tipo de alumnado de centros de concellos limítrofes como Ames, ou ben que cursaron estudos de primaria e/ou secundaria en Santiago e volven ao concello de Brión, onde viven.

Ademais, coa implantación no curso 2008-2009 do 1º de Bacharelato, tamén a este nivel chega alumnado procedente doutros centros educativos, ben de Ames ou de Santiago, ou doutras partes de Galicia.

Sen dúbida o listón está moi alto, pero tamén a motivación e as gañas de traballar e de descubrir novas posibilidades de formación no ámbito da Educación Física, entendida como educación para a saúde e para mellorar as posibilidades expresivas do corpo e a calidade de vida.

No curso escolar 2002-03 houbo bastantes cambios na programación da asignatura de Educación Física co gallo de adaptala aos novos contidos mínimos para a Área de Educación Física, especialmente na secuenciación de ditos contidos ao longo de toda a etapa de Secundaria Obligatoria.

No curso 2006-07 incorporamos e/ou ampliamos unidades didácticas, acordos coas novas tendencias en Educación Física.

No curso 2007-2008 houbo dúas novidades importantes que nos fixeron modificar de novo a programación e a organización da asignatura:

- o Decreto 133/2007 do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia (DOG nº N° 136 Venres, 13 de xullo de 2007) e a Orde do 6 de setembro de 2007 pola que se desenvolve a implantación da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia (DOG N° 177 Mércores, 12 de setembro de 2007), que afecta á programación da asignatura especialmente nos cursos de 1º e 3º de ESO neste ano escolar;
- o inicio dunha Sección Bilingüe nun curso de 2º de ESO solicitada segundo a Orde do 18 de abril de 2007 pola que se crea e regula a convocatoria do Plan de seccións bilingües en centros sostidos con fondos públicos de ensino non universitario (DOG N° 87 Luns, 7 de maio de 2007) e publicada a súa concesión na Resolución do 13 de xullo de 2007, da Dirección Xeral de Ordenación e Innovación Educativa, pola que se fai pública a relación de centros autorizados para participar no Plan de seccións bilingües en centros sostidos con fondos públicos de ensino non-universitario convocado pola Orde do 18 de abril de 2007 (DOG N° 154 Xoves, 9 de agosto de 2007). No Anexo I aparece recollida a programación específica para este grupo.

No curso 2008-09 ampliouse e/ou modificouse a programación debido a:

- ter neste centro, por primeira vez, o nivel de 1º de Bacharelato, polo que tivemos que facer a programación para este nivel tendo en conta o Decreto 126/2008, do 19 de xuño, polo que se establece a ordenación e o currículo de bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia;
- iniciar unha segunda Sección Bilingüe nun curso de 3º de ESO solicitada segundo a Orde do 18 de abril de 2007 citada anteriormente, tendo que elaborar a programación específica para este grupo;
- dispor dun edificio e ubicación novos para o centro, contando cun entorno distinto e con instalacións tanto propias como municipais que permitiron levar a cabo outro tipo de actividades.

Nos cursos 2009-10, 2010-11, 2011-12, 2012-13 e 2013-14 afianzouse a programación de Educación Física para ESO e Bacharelato, sen grandes cambios que resaltar na organización dos cursos e grupos, se ben botando en falla ter novas Seccións Bilingües en 1º e 4º de ESO e en 1º de Bacharelato.

No curso pasado 2015-16 entrou en vigor a LOMCE en 1º e 3º de ESO e en 1º de Bacharelato. Dende o Seminario de Educación Física consideramos que esta programación responde aos estándares que a nova lei pide. De todos os xeitos, e en aras dunha maior claridade e adaptación á nova lei, recolleemos ao final da programación apéndice para cada un destes niveis.

Neste curso 2016-2016 adaptamos a programación para 2º e 4º de ESO e complétase a LOMCE en todos os niveis do ensino secundario e bacharelato.

Ademais incorporamos unha materia de libre configuración autonómica en 2º de ESO, Promoción de estilos de vida saudables (ORDE do 15 de xullo de 2015 pola que se establece a relación de materias de libre configuración autonómica de elección para os centros docentes nas etapas de educación secundaria obrigatoria e bacharelato, e se regula o seu currículo e a súa oferta).

A programación neste curso 2016-2017 que agora escomeza conta cos elementos fundamentais que

rixen a materia de Educación Física, e incorpora os cambios necesarios para atender a demanda crecente de alumnado en 2º e 3º de ESO que voluntariamente solicitan cursar a Sección Bilingüe (en inglés) de Educación Física.

Seguimos a solicitar novas Seccións Bilingüe en 1º e 4º de ESO e tamén en 1º de Bacharelato se o novo equipo directivo do centro o apoia e o Consello Escolar o estiman conveniente.

2 . CARACTERÍSTICAS DO CENTRO

O Instituto de Ensino Secundario de Brión é un centro público que comezou a súa andaina no curso académico 1998-1999 no lugar de Esparís, Viceso. A meirande parte do alumnado procede do C.E.I.P. de Pedrouzos (Brión).

Neste curso 2016-17, como xa sucedeu en cursos anteriores, incorporouse un grupo de alumnos/as do C.E.I.P. de Urdilde en 1º de E.S.O e tamén alumnado noutros cursos procedente de centros de Santiago ou ben doutras partes de España, aínda que o número non é significativo. Sinalar que medra o alumnado nado en países hispanoamericanos, sobre todo procedente de Venezuela, Arxentina, Brasil e Colombia e, dende o curso pasado, Marrocos.

No actual curso académico 2016-17 hai un total de 13 grupos de alumnos/as, con dúas sesións á semana de Educación Física (deles hai 3 Seccións Bilingües en 2º de ESO e 3 Seccións Bilingües en 3º de ESO, en inglés), e sendo a súa distribución a que se observa no cadro seguinte:

	GRUPO A			GRUPO B			GRUPO C			BILINGÜE			NON BILINGÜE			TOTAL		
	♂	♀	TOTAL	♂	♀	TOTAL	♂	♀	TOTAL	♂	♀	TOTAL	♂	♀	TOTAL	♂	♀	TOTAL
1ºESO	10	14	24	15	9	24	14	10	24							39	33	72
2ºESOA										10	12	22				10	12	22
2ºESOB										12	8	20				12	8	20
2ºESOC										10	11	21				10	11	21
3ºESOA										12	18	30				12	18	30
3ºESOB (1)										10	7	17				10	7	17
3ºESOB (2)										10	9	19				10	9	19
4ºESO	14	12	26	16	11	27	---	---	---							30	23	53
1ºBAC	9	8	17	12	11	23										21	29	50
TOTAL																154	150	304

Para a materia “Estilos de vida saudables” en 2º de ESO hai dous grupos, un grupo co alumnado de 2ºA e 2º B e outro grupo co alumnado de 2ºC segundo o seguinte cadro:

CURSO E GRUPO	♂	♀	TOTAL
---------------	---	---	-------

2º ESO A	--	5	5
2º ESO B	5	8	13
2º ESO C	2	4	6
TOTAL	7	17	24

Desde febreiro de 2008, o IES de Brión dispón de novas instalacións e ubícase no Paseo de Pedrouzos, ao lado do CEIP de Pedrouzos, Pavillón Municipal, cancha descuberta de tenis e outros servizos como Casa da Cultura, casa do Concello, centro de Saúde, etc... Tamén usamos desde o curso 2009-2010 o campo de fútbol Municipal, moi perto do instituto. Desde o curso 2011-2012 comezamos a usar a Piscina Municipal cuberta inaugurada no verán de 2011.

No centro contamos cun amplo ximnasio, un patio cuberto e outro descuberto e o Pavillón Municipal, cuido uso compartimos co profesorado e alumnado do C.E.I.P. de Pedrouzos e que ven a solucionar o problema de instalacións que temos desde o curso 2007-08 debido aos grupos que se forman polas Seccións Bilingües que se imparten no centro en 2º e 3º de ESO, aínda que neste curso 2016-2017 non coincidimos en ningunha das hora de Educación Física, posto que en 2º de ESO e 3º de ESO os 6 grupos son Sección Bilingüe (segundo a Dirección do centro).

2.1. INSTALACIÓNS

As instalacións propias coas que conta o Seminario de Educación Física son as seguintes:

- Ximnasio de 444,87m². , con vestiarios feminino e masculino, almacén para o material e despacho con WC, lavabo e ducha individual, con entrada directa desde o instituto e saída á pista polideportiva cuberta e ao patio exterior sen cubrir.

Os vestiarios teñen acceso independente para as chicas e os chicos desde o interior do ximnasio, e constan de dúas partes: unha con zona para cambiarse con 4 duchas individuais, 2 lavabos e un espello; dous baños, un deles para minusválidos con WC, ducha individual e lavabo, equipado con barras para agarrarse, e o outro baño con WC . Ademais están colocados, e en perfecto estado, portarrollos para o papel hixiénico, secadores de man eléctricos, dosificadores de xabón e colgadores. Tamén hai barras fixas e cortinas para as duchas.

Necesitaríamos alfombras de baño para a zona das duchas e que funcionaran os termos de agua quente para as duchas.

No WC do despacho tamén hai colocados accesorios: portarrollo para o papel hixiénico, colgadores e mampara para a ducha.

Necesitaríamos para o despacho alfombras de baño.

O ximnasio ten pintadas 2 canchas de bádminton para dobres e 3 canchas de bádminton para individuais, unha cancha de baloncesto e unha cancha de voleibol. Foi o Concello quen pintou estas canchas o curso 2011-2012.

- Pista polideportiva exterior cuberta na que o Concello pintou o curso 2011-2012 un campo de balonmán e/ou fútbol sala e un campo de baloncesto
- Pista exterior descuberta na que o Concello pintou no verán de 2012 un campo de volei que dende este curso conta con postes de volei.

2.2. OS MEDIOS MATERIAIS

Os medios materiais dispoñibles son os seguintes:

- 2 trampolíns, 3 potros e 2 plintos de 7 caixóns.
- 3 minitrampolíns.
- 2 quitamedos e 15 colchonetas pequenas,
- 7 balóns medicinais.
- 15 picas.
- 15 aros de ximnasia rítmica de 85 cm. de diámetro (10 amarelos e 5 verdes).
- 20 aros de psicomotricidade (15 de 80cm. de diámetro, dos que 10 son brancos e 5 vermello, rotos e pegados con cinta de embalar; 1 de 65 cm. de diámetro de cor azul; 1 de 60 cm. de diámetro de cor laranxa; 3 de 50 cm. de diámetro, dos que 1 é de cor verde e 2 de cor vermella).
- 15 cordas individuais de ximnasia rítmica de 3m. de longo e 6 cordas colectivas de 6 m. de longo.
- 8 pelotas de ximnasia rítmica de 405-410 gs. (2 azuis, 2 vermellas e 4 verdes) e 14 pelotas de ximnasia rítmica de 400-410 gs. (7 grises, 2 rosas, 2 verdes, 1 branca, 1 lila e 1 azul).
- 16 pelotas variadas de goma, de distintos tamaños e con tacto liso e rugoso (5 vermellas, 5 azuis, 4 amarelas e 2 verdes).
- 2 discos de lanzamento de 1,500 kg. e 1 kg., e 5 bolas de lanzamento de peso.
- 1 pértiga.
- 12 vallas de atletismo.
- 1 saltómetro de atletismo cunha cinta con contrapesos.
- 1 xogo de voleibol (postes e 2 redes).
- 2 taboleiros de baloncesto con estrutura metálica anclados na parede.
- 2 postes multiusos verdes con base circular.
- 4 postes de bádminton, cedidos polo Concello de Brión.
- 1 medidor de altura con plataforma cadrada.
- 6 bancos de vestiarios.
- 6 bancos suecos.
- 2 estanterías metálicas no almacén.
- Dúas baloneiras de madeira, con rodas e outra de metal.
- 4 mesas plegables de tenis de mesa, con 16 raquetas, 2 redes e accesorios para colocalas feitos por un ferreiro.
- 6 frisbee de competición Amaya de 165gs. (3 rosas, 2 azuis e 1 verde).
- 4 frisbee de goma, de distintas cores (amarelo, laranxa, fucsia e verde).
- 2 balóns de voleibol de goma espuma azuis.

- 8 balóns de voleibol modelo Iruma by Matt nº 5 super soft.
- 3 balóns de voleibol modelo Protouch MP100.
- 2 balóns de voleibol Amaya de cor laranxa.
- 3 balóns de volei-praia.
- 19 balóns de baloncesto modelo Bádem 600 e outros 15 coa publicidade Sunny.
- 3 redes portabalóns.
- 40 botellas de plástico de 500cc. cheas de area.
- 8 indiakas e repostos de plumas.
- 5 relevos de madeira.
- 34 estics de floorball, 16 verdes e 18 vermellos.
- 8 pelotas de floorball, de cores variadas.
- 7 pastillas negras de plástico para floorball.
- 6 porterías de floorball, con redes.
- 3 aneis de cores variadas.
- 26 raquetas de bádminon.
- 3 redes de bádminon.
- 18 volantes de bádminon.
- 25 raquetas (17 vermellas e 8 amarelas) de shuttleball.
- 12 pelotas-cometa para shuttleball.
- 8 balóns inflables de praia.
- 2 balóns de fútbol sala.
- 1 balón de fútbol praia.
- 20 petos, 10 vermellos e 10 azuis e 20 camisetas de baloncesto (12 brancas e 8 de sunny).
- Un xogo de 40 conos con soporte, 10 brancos, 10 azuis, 10 vermellos e 10 amarelos.
- 6 espaldeiras individuais.
- 30 pelotas de tenis.
- 3 raquetas de tenis prestadas polo Concello de Brión.
- 12 balóns de balonmán de coiro modelo MATT BALL IHT (6 de 48-50cms e outros 6 de 50-52 cms.) e 7 de plástico modelo AMAYA SPORT.
- 3 xogos de palas de praia.
- 8 xogos de palas de nylon con pon-pon.
- 1 xogo de petanca con 6 bolas.
- 2 xogos de aros de puntería de plástico.
- 6 brúxulas(compartidas co Seminario de Ciencias da Natureza).

- 1 cinta métrica de 10m. e outra de 15m.
- 2 taboleiros de corcho.
- 1 pizarra Velleda, 3 rotuladores e un borrador.
- Unha mesa de debuxo, un armario con portas abaixo, 2 cadeiras, 1 cadeira con rodas e 1 prolongador no despacho do Seminario de Educación Física.
- Un equipo de música e dous altavoces.
- Un ordenador portátil Dell enviado pola Consellería de Educación en xaneiro de 2007.
- Conexión a Internet por cable e inalámbrica.

No exterior do ximnasio e dentro do recinto escolar hai un patio cuberto co chan de cemento:

- 1 xogo de porterías de balonmán e/ou fútbol sala con 2 xogos de redes.
- 2 canastras de baloncesto.

Tamén hai un patio descuberto con dous postes de voleibol e rede.

2.3. NECESIDADES

2.3.1. RECURSOS HUMANOS

2.3.1.1. PROFESORADO

O Seminario de Educación Física está composto por dúas especialistas en Educación Física con destino definitivo no centro, o cal é moi importante de cara ao cumprimento da programación e ao traballo en equipo.

O Seminario de Educación Física ten asignadas as seguintes horas e materias:

- 26 horas de Educación Física.
- 2 horas de Hábitos de vida Saudables.
- 6 horas de Educación Plástica e Visual en 1º de ESO.
- 2 titorías en 1º de ESO C e 1º de Bacharelato A (esta titoría non ten hora presencial co alumnado).
- 4 gardas.
- 1 hora de garda/reunión de orientación.
- 2 horas de xefatura de departamento
- 2 horas de coordinación de Seccións Bilingües
- 2 horas de atención ás familias

Os horarios completos aparecen máis adiante.

Quedan sen atender aspectos indicados nas programacións doutros anos e que desde o seminario pensamos que se poden cubrir en troques de asignar gardas de aula ou “afíns”, que son:

- poder facer horas de garda nos recreos no ximnasio e, deste xeito, colaborar na organización do tempo de lecer do alumnado con torneos e actividades como os xogos tradicionais ou tenis de mesa ou bádminton e para que o alumnado dispoña dun espazo cuberto máis cando chova e materiais para a actividade deportiva;
- participar no deporte escolar en aquelas modalidades que se ofrecen e que respondan ás afeccións do alumnado do instituto, sendo o Seminario de Educación Física responsábel de organizar os grupos para os distintos deportes, acompañándoos nos desprazamentos, etc. poidendo crearse unha titoría deportiva;
- contar con dúas horas unha tarde á semana para organizar actividades deportivas, de obrigado cumprimento para o profesorado de Educación Física e voluntarias para o alumnado, que tería que dispor de transporte escolar;
- organizar actividades complementarias e extraescolares, necesarias para acadar os obxectivos expostos nesta programación e traballar contidos mínimos relativos ao bloque de actividades na natureza, poidendo saír do entorno próximo ao centro: sendeirismo por espazos protexidos (Fragas do Eume, Dunas de Corrubedo...), acampadas, Semana Branca, rafting e actividades acuáticas, circuitos de orientación con mapa e brúxula, etc.

2.3.1.2. OUTRO PERSOAL

Durante os cursos 1999-2000, 2001-02 e 2003-04, o Seminario de Educación Física contou coa colaboración de alumnos en prácticas do Ciclo Superior de Animación Deportiva do IES Rosalía de Castro de Santiago grazas a un convenio asinado entre dito centro e o Concello de Brión.

No curso 2013-2014 o Seminario de Educación física contou durante 30 horas cunha alumna do Mestrado de Secundaria da Universidade de Vigo.

O Seminario de Educación Física ten solicitado alumnado do Mestrado de Secundaria.

Tamén contamos o curso 2008-2009 por primeira vez, no curso 2010-2011 (compartida co CEIP de Pedrouzos) e nos cursos pasados 2011-2012, 2012-2013 e 2014-2015, cun auxiliar de conversa en lingua inglesa, do que se beneficiou o alumnado da Sección Bilingüe e outro alumnado da materia de inglés como lingua estranxeira e que colaborou co seminario na elaboración de materiais en inglés adaptados ao nivel do alumnado. Tamén no curso 2008-2009 participou activamente no primeiro ano do Proxecto Comenius Bilateral coordinado pola Xefa do Seminario de Educación Física, para o alumnado de 3º de ESO, con ampla participación do alumnado da Sección Bilingüe de 3º. E no curso pasado 2014-2015 foi na viaxe a Londres co alumnado de 3º de ESO Sección Bilingüe e participou activamente na preparación de dita viaxe.

Polo dito anteriormente, o Seminario de Educación Física considera conveniente para o cumprimento dos obxectivos desta programación dispor de:

- alumnado en prácticas do Ciclo Superior de Animación Deportiva, que colaborarían co profesorado de Educación Física na organización e desenvolvemento de actividades complementarias e extraescolares;
- alumnado do mestrado en Profesorado de Educación Secundaria Obrigatoria e Bacharelato, Formación Profesional e Ensinanzas de Idiomas, que colaboraría co profesorado de Educación Física do instituto no seu labor docente como apoio e tamén sendo un aliciente para o alumnado do instituto;
- asistente de linguas, alumnado Erasmus ou nativo en lingua inglesa. Para este curso 2016-2017

NON temos asignada asistente de linguas a pesares de que contamos cunha Sección Bilingüe máis en 3º de ESO.

2.3.2. INSTALACIONES

O IES de Brión conta cun ximnasio inaugurado en febreiro de 2008.

Neste ximnasio necesitaríase realizar os arranxos que figuran no Anexo III desta programación.

Tamén contamos cun patio cuberto, con dúas porterías e dúas canastras onde están pintadas pistas de fútbol sala-balonmán e baloncesto (máis pequenos que os regulamentarios), e outro descuberto onde está pintada unha pista de voleibol.

Compartimos co CEIP de Pedrouzos o Pavillón Municipal.

Tamén usamos o Campo de Fútbol Municipal de Brión e a pista de tenis.

Desde o curso 2011-2012 utilizamos a piscina municipal cuberta para 4º de ESO e 1º de Bacharelato, beneficiándonos do convenio que o Concello ten asinado coa empresa concesionaria desta instalación.

Asemade, o entorno arredor do instituto é empregado para algunha das actividades previstas na programación como condición física, xogos de pistas, etc.

2.3.3. RECURSOS MATERIAIS

No curso 2009-2010 concedeuse ao Seminario de Educación parte do material solicitado por mor do traslado de edificio para dotar ao ximnasio e poder desenvolver a programación.

Nembargantes, estamos á espera de recibir o resto do material solicitado:

- Colchonetas individuais
- Un ordenador de sobremesa para traballos do alumnado.

E tamén novo material para os exteriores:

- Unha rede de voleibol.
- Dúas porterías de exterior para fútbol sala e/ou balonmán.

NOTAS:

- Non aparecen aquí aqueles materiais que se renovan cada ano ou que se poden adquirir co presuposto anual asignado ao Seminario polo centro (200€ para este curso, 100€ menos que cursos pasados, o que supón un recorte do 33%) a todas luces insuficiente para cubrir as necesidades do alumnado ao que atende o Seminario.
- O Seminario foi dotado cun ordenador portátil a comezos do segundo trimestre do curso 2006-07 que é empregado polo alumnado e o profesorado de Educación Física e que tamén resulta insuficiente tendo en conta que o Seminario de Educación Física atende a todo o alumnado do centro e realiza parte do traballo vía Internet.
- O problema da conexión a Internet solucionouse co traslado ao novo centro, pero agora resulta necesaria unha dotación de, polo menos, un ordenador de sobremesa para o traballo do alumnado.

2.4. ALUMNADO

No seguinte cadro aparece o número de alumnado que atende o Seminario de Educación Física:

MATERIA	ALUMNADO	NIVEIS
EDUCACIÓN FÍSICA*	304	ESO e 1º BACH.
HÁBITOS DE VIDA SAUDABLES	24	2º de ESO
EDUCACIÓN PLÁSTICA E VISUAL	72	1º de ESO
TITORÍAS	41	1º ESO C e 1º BACHARELATO A

* Información sobre Seccións Bilingües en inglés e grupos ordinarios da materia de Educación Física para este curso 2016-2017.

MATERIA	ALUMNADO	NIVEIS
EDUCACIÓN FÍSICA (grupos ordinarios)	175	ESO e 1º BACH.
SECCIÓN BILINGÜE ED. FÍSICA (inglés)	129	2º e 3º de ESO
TOTAL MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA	304	ESO e 1º BACH.

Indicar que tanto en 2º de ESO como en 3ª de ESO houbo estudantes que escolleron a materia de Educación Física en galego e non se formaron grupos, polo que todo o alumnado pasou ás Seccións Bilingües, sen haber unha normativa que regule estes casos.

2.5. PROFESORADO

O Seminario de Educación Física está composto por :

- M^a del Carmen García Fernández, profesora especialista con destino definitivo no centro desde o curso académico 1999-2000, que imparte clase de Educación Física a 8 grupos de Educación Física (1º de Bacharelato A, 1º de Bacharelato B, 3º ESO-A Sección Bilingüe e 3º ESO-B grupo 1 Sección Bilingüe, 3º ESO-B grupo 2 Sección Bilingüe, 2º ESO-A Sección Bilingüe, 2º ESO-B Sección Bilingüe e 2º ESO-C Sección Bilingüe). Ademais é profesora-titora de 1º de Bacharelato A e é Xefa do Seminario de Educación Física.
- Ana Cadenas Pérez , profesora especialista con destino definitivo no centro desde o curso académico 2007-2008 e que imparte clases de Educación Física a 5 grupos de Educación Física (4º ESO-A, 4º ESO-B, 1º ESO-A, 1º ESO-B e 1º ESO-C), 2 grupos de Hábitos de Vida Saudables (2º ESO A/B e 2º ESO-C) impartindo ademais 6 horas de Educación Plástica e Visual en 1º ESO grupos A, B e C e tamén é titora de 1º ESO-C.

En total, o Seminario de Educación Física ten as seguintes horas de **docencia directa** co alumnado:

MATERIA	Nº HORAS CARMEN	Nº HORAS ANA	TOTAL HORAS
Educación Física	16	10	26
Hábitos de Vida Saudables	--	2	2
Educación Plástica e Visual	--	6	6
Titoría	--*	1	1
TOTAL	16	19	35

* A titoría de 1º de Bacharelato non ten hora presencial.

Os horarios complétanse con gardas (4 horas), xefaturas de Departamento (2 horas), reunións de orientación (1 hora), atención ás familias (2 horas) e reunións de coordinación das Seccións Bilingües (2 horas).

De seguido aparecen os horarios semanais das profesoras do Seminario:

- HORARIO DE CARMEN GARCÍA

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
8.25-9.15		2º ESO C*(P/X)	3º ESO B/PMAR grupo 2* (P/X)		
9.15-10.05	3º ESO B/PMAR grupo 1* (P/X)	GARDA			
10.05-10.25					
10.25-11.15	2º ESO A*(P/X)	3º ESO A*(P/X)	XD	3º ESO A*(P/X)	
11.15-12.05	REUNIÓN SEC BIL.2º ESO	2º ESO B*(X)	1º BACH A(X)	2º ESO C*(X)	1º BACH B(X)
12.05-12.25					
12.25-13.15	REUNIÓN SEC BIL.3º ESO	GARDA	XD	2º ESO B*(X)	Atención familias
13.15-14.05	1º BACH A(X)	3º ESO B/PMAR grupo 1* (X)	1º BACH B(X)	2º ESO A*(X)	3º ESO B/PMAR grupo 2* (X)

* Seccións Bilingües

X= Ximnasio. P= Pavillón

Falta 1 hora de Pavillón para 2º B, 1º Bach A e 1º Bach B

Hai 6 grupos de Seccións Bilingües, 3 en 2º de ESO e 3 en 3º de ESO

- HORARIO DE ANA CADENAS

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
8.25-9.15				E. FÍSICA 1º ESO C(P/X)	E. FÍSICA 4º ESO B(P/X)
9.15-10.05					E. FÍSICA 4º ESO A(P/X)

10.05-10.25					
10.25-11.15	E. PLÁSTICA 1º ESO A		ED FISICA 1º ESO B(P/X)	GARDA	GARDA
11.15-12.05	E. FÍSICA 1º ESO B(X)		E. PLÁSTICA 1º ESO B	GARDA/REU NIÓN ORIENT	
12.05-12.25					
12.25-13.15	E. FISICA 1º ESO A(X)	TITORÍA 1º ESO C	ED. FISICA 4º ESO B(X)	E. PLÁSTICA 1º ESO C	ED. FÍSICA 1º ESO A(X)
13.15-14.05	E. PLÁSTICA 1º ESO C	H.VIDA SAU 2ºESO A/B	E. PLÁSTIC 1º ESO A	H.VIDA SAU 2ºESO C	E. PLÁSTIC 1º ESO B
16.15-17.05		ED. FÍSICA 4º ESO A(X)			
17.05-17.55		E. FÍSICA 1º ESO C(X)			

Falta 1 hora de Pavillón para 1º ESO A.

3. COMPETENCIAS CLAVE E BÁSICAS

A materia de educación física contribúe de **xeito directo** e claro á consecución de tres competencias básicas e clave (LOMCE):

1. a competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico,
2. a competencia social e cidadá e
3. a competencia cultural e artística.

A Educación Física contribúe ao coñecemento do propio corpo e as respostas motoras segundo o entorno que nos rodea. Asemade, o feito de realizar actividades na natureza esixe o coñecemento dese medio de tal xeito que a interacción resulte un éxito. Neste senso, e desde a nosa materia, poñeremos ao alumnado en situacións que supoñan un coñecemento progresivo das súas características e do entorno, de tal xeito que sexan capaces de dar a resposta máis axeitada a cada situación.

En segundo lugar, o feito de ter que participar en xogos e deportes ou outras actividades ben de confrontación ou de colaboración, supón o coñecemento dunhas normas e regras e o seu respecto. Isto é básico para a formación de cidadáns responsábeis, capaces de entender e/ou modificar as normas e chegar a acordos para o ben do grupo e de tal xeito que a actividade sexa un éxito. Por último, o deporte e a actividade física foi variando ao longo da historia e ten moito que ver cunha sociedade concreta. O alumnado terá que ser capaz de interpretar en que sociedade está a desenvolverse e tamén ter unha actitude crítica de cara aos esteretipos e a todo o que rodea o chamado deporte-espectáculo. Trátase de formar persoas activas, capaces de quedarse con aquilo que de positivo teña a actividade física tanto a nivel persoal como social.

De **forma xenérica**, contribúe a outras tres:

1. competencia en comunicación lingüística,
2. competencia para aprender a aprender e
3. autonomía e iniciativa persoal.

Non soamente se emprega nesta materia a linguaxe verbal se non a comunicación a través do corpo, en toda a súa vertente expresiva. O alumnado aprende así a observar as contradicións existentes entre a linguaxe verbal e non verbal e a expresar os seus sentimentos, emocións...en definitiva a comunicarse empregando distintos códigos.

Como noutras materias, hai distintas formas de aprender. Pero sempre hai que ter en conta que o obxectivo final é educar alumnos e alumnas que saiban aplicar os contidos aprendidos para resolver novas situacións ou, o que é o mesmo, aprender a aprender.

Na medida en que o alumnado sexa capaz de coñecerse a si mesmo, adoptar distintas respostas motoras segundo as esixencias do entorno, traballar en equipo respectando as cualidades dos demais e as normas establecidas e tamén aplicando todo o aprendido para resolver novas situación, teremos un alumnado crítico, autónomo e con iniciativa persoal.

Dicir que , ao resto das competencias, tanto básicas como claves (LOMCE) contribúe de forma menor.

4. OBXECTIVOS XERAIS EDUCACIÓN FÍSICA

4.1. NO ENSINO SECUNDARIO OBRIGATORIO (ESO)

O ensino da educación física nesta etapa terá como obxectivo o desenvolvemento das seguintes capacidades:

1. Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva.
2. Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida.
3. Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoexixencia na súa execución.
4. Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer as necesidades en relación coas capacidades físicas e habilidades específicas a partir da valoración do nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación.
7. Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.
8. Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferenzas de xénero, culturais, sociais e de habilidade.

9. Practicar e deseñar actividades expresivas con ou sen base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa.
10. Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.

4.2. NO BACHARELATO

1. Coñecer e valorar os efectos positivos da práctica regular de actividade física no desenvolvemento persoal e social, facilitando a mellora da saúde e a calidade de vida.
2. 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 á 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 as técnicas de relaxación para a redución de desequilibrios e 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.

5. CONTIDOS EDUCACIÓN FÍSICA

5.1. PARA ESO

5.1.1. CONTIDOS TRANSVERSAIS

Os temas transversais serán tratados como contido da área e son recollidos como actitudinais nos diferentes bloques de contidos. Estes son os temas a tratar:

- Educación ambiental.
- Educación para a paz.
- Educación moral e cívica.
- Educación para a saúde.
- Educación vial.
- Educación do consumidor.
- Educación para a igualdade de oportunidades entre ambos sexos.

A posible realización de **actividades complementarias e extraescolares** desde a área de Educación Física, en coordinación con outras áreas, como ciencias naturais, ciencias sociais, galego e música, e **outro tipo de actividades** onde participe activamente profesorado e alumnado, como magosto, Nadal, Antroido, Letras Galegas, etc., poderían servir para o desenvolvemento destes contidos transversais.

O feito de que o Consello Escolar adoptara o acordo de que as actividades complementarias e extraescolares deben realizarse antes do 30 de abril, agás as relacionadas co Día das Letras Galegas, leva xa varios cursos influíndo negativamente na programación e realización de todas as actividades deste tipo desde o seminario, xa que a meirande parte delas serían ao aire libre e hai que contar co tempo atmosférico e as horas de día. Unha vez máis desde o Seminario de Educación Física se solicitou no primeiro Claustro deste curso que se reconsiderara esta medida pero a resposta foi a mesma, agás que se pode utilizar a derradeira semana de clase para facer este tipo de actividades.

Debido a que este curso somos dúas profesoras especialistas en Educación Física con destino definitivo no centro, poderemos retomar parte das actividades complementarias e extraescolares. Comentar aquí que o Seminario de Educación Física ten plantexado á Dirección do centro dúas horas de titoría deportiva para organizar torneos nas horas de recreo, que as gardas de recreo das profesoras do seminario sexan no ximnasio, tanto para o desenvolvemento dos torneos como para ofertar ao alumnado un espazo cuberto e organizado no seu tempo de lecer en horario lectivo e que haxa dúas sesións nunha tarde, fóra do horario lectivo, voluntarias para o alumnado e docentes para o profesorado, para organizar actividades monográficas relacionadas coa materia de Educación Física.. Ata agora non nos foi concedido.

5.1.2. BLOQUES DE CONTIDO NO ESO

Tendo en conta os contidos incluídos no Deseño Curricular Base da Consellería de Educación, o novo Decreto de Mínimos, a LOMCE e as novas tendencias en Educación Física, facemos a seguinte distribución por cursos e bloques:

5.1. 2.1. BLOQUE I: CONDICION FÍSICA E SAÚDE

5.1.2.1.1. 1º DE E.S.O.

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

5.1.2.1.2. 2º DE E.S.O.

CONTIDOS
<p>Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico.</p> <p>Realización de xogos e exercicios aplicados ao quecemento. Recompilación destes.</p> <p>Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade.</p> <p>Control da intensidade do esforzo: toma da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade.</p> <p>Acondicionamento físico xeral con especial incidencia na resistencia aeróbica e na flexibilidade.</p> <p>Realización de actividades e xogos para a mellora da condición física.</p> <p>Recoñecemento e valoración da relación existente entre unha boa condición física e a mellora das condicións de saúde.</p> <p>Recoñecemento e valoración da importancia da adopción dunha postura correcta en actividades cotiás.</p> <p>Realización de actividades con implementos.</p> <p>Relación entre hidratación e práctica de actividade física.</p> <p>Coñecemento das técnicas de respiración e a súa adecuación a situacións cotiás.</p> <p>Valoración de hábitos saudables como descansar axeitadamente e realizar actividade física. Toma de conciencia sobre os efectos que teñen para a saúde determinados hábitos como o consumo de tabaco, alcohol e estupefacientes.</p>

5.1.2.1.3. 3º DE E.S.O.

CONTIDOS
<p>O quecemento. Efectos. Pautas para a súa elaboración.</p> <p>Elaboración e posta en práctica de quecementos, logo da análise da actividade física que se vai realizar.</p> <p>Vinculación das capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde, cos aparellos e</p>

sistemas do corpo humano.
 Acondicionamento das capacidades relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia xeral, mediante a posta en práctica de sistemas e métodos de adestramento.
 Recoñecemento do efecto positivo que a práctica de actividade física produce no organismo.
 Adopción de posturas correctas nas actividades físicas e deportivas realizadas.
 Control da intensidade do esforzo: coñecemento da frecuencia cardíaca máxima e de repouso.
 Tempo de recuperación.
 Alimentación e actividade física: equilibrio entre a inxesta e o gasto calórico.
 Valoración da alimentación como factor decisivo na saúde persoal.
 Execución de métodos de relaxación como medio para liberar tensións.

5.1.2.1.4. 4º DE E.S.O.

CONTIDOS

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

5.1.2.2. BLOQUE II: XOGOS E DEPORTES.

5.1.2.2.1. 1º DE E.S.O.

CONTIDOS

O deporte como fenómeno social e cultural.
 Execución de habilidades motrices vinculadas a accións deportivas.
 Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
 Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual.
 As fases do xogo nos deportes colectivos: concepto e obxectivos.
 Realización de xogos e actividades en que prevalezan aspectos comúns dos deportes colectivos.

Realización de tarefas xogadas e actividades cooperativas.
 Desafíos físicos cooperativos.
 Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
 Aceptación do propio nivel de execución e disposición cara á súa mellora.
 Valoración das actividades deportivas como unha forma de mellorar a saúde.
 Respetto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practicados.

5.1.2.2.2. 2º DE E.S.O.

CONTIDOS

Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
 Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual diferente ao realizado no curso anterior.
 Os deportes de competición entre dúas persoas como fenómeno social e cultural.
 Realización de xogos e actividades con elementos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes de competición entre dúas persoas.
 Realización de tarefas xogadas e de actividades cooperativas. Novos desafíos físicos cooperativos.
 Respetto e aceptación das normas dos deportes de competición entre dúas persoas e das establecidas polo grupo. Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
 Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo.
 Autocontrol ante as situacións de contacto físico que se dan nos xogos e no deporte.
 Cooperación nas funcións atribuídas dentro dun labor de equipo para a consecución de obxectivos comúns.
 Tolerancia e deportividade por riba da procura desmedida dos resultados.

5.1.2.2.3. 3º DE E.S.O.

CONTIDOS

As fases do xogo nos deportes colectivos: organización do ataque e da defensa.
 Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo diferente ao realizado no curso anterior.
 Participación activa nas actividades e xogos e no deporte colectivo escollido.
 Práctica de actividades e xogos para a progresión nun deporte individual.
 Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
 Tolerancia e deportividade na práctica deportiva e na consecución de resultados.
 Asunción da responsabilidade individual nunha actividade colectiva, como condición indispensable para a consecución dun obxectivo común.

5.1.2.2.4. 4º DE E.S.O.

CONTIDOS

Realización de xogos e deportes individuais, de competición entre dúas persoas e colectivos de lecer e recreación.
 Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes.
 Coñecemento e práctica de xogos e deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.

Planificación e organización de campionatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.
 Valoración dos xogos e deportes como actividades físicas de lecer e tempo libre.
 Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.

5.1.2.3. BLOQUE III: EXPRESIÓN CORPORAL

5.1.2.3.1. 1º DE E.S.O.

CONTIDOS

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

5.1.2.3.2. 2º DE E.S.O.

CONTIDOS

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

5.1.2.3.3. 3º DE E.S.O.

CONTIDOS

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

5.1.2.3.4. 4º DE E.S.O.

CONTIDOS

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

5.1.2.4. BLOQUE IV: ACTIVIDADES NA NATUREZA

5.1.2.4.1. 1º DE E.S.O.

CONTIDOS

As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: rubir, transportar, remar, montar en bicicleta...
 Adquisición de técnicas básicas no medio natural: iniciación á cabullería básica e montaxe de tendas de campaña. A súa aplicación en diferentes contextos.
 Realización de itinerarios de curto percorrido, preferentemente no medio natural, con recoñecemento de sinais de rastrexo.
 Adquisición de nocións básicas sobre seguridade, coñecemento de materiais e vestimenta necesaria.
 Desfrute con construcións de madeira e/ou corda e con outras actividades de recreación propias do medio natural.
 Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.

5.1.2.4.2. 2º DE E.S.O.

CONTIDOS

O sendeirismo: descrición, tipos de carreiro, material e vestimenta necesaria.
 Realización de percorridos preferentemente no medio natural.
 As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: nadar, esquiar, rubir, remar...
 Adquisición de técnicas básicas no medio natural: aplicación da cabullería básica en diferentes contextos.
 Respetto do ambiente e valoración deste como lugar rico en recursos para a realización de actividades recreativas. Experimentación con construcións de madeira e/ou corda e con outras actividades de recreación propias do medio natural.
 Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. Toma de conciencia dos usos adecuados en ambos os contornos.
 Procura de información previa sobre o espazo natural en que se van desenvolver propostas fóra do centro.

5.1.2.4.3. 3º DE E.S.O.

CONTIDOS

As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: rapelar, esquiar, rubir,

remar...

Normas de seguridade para a realización de percorridos de orientación no medio urbano e natural.

Realización de percorridos de orientación, a partir do uso de elementos básicos de orientación natural e da utilización de mapas.

Recoñecemento das actividades na natureza como actividades para a mellora da condición física e a recreación.

Aplicación da cabullería a construcións e montaxes básicas características das actividades no medio natural.

Aceptación das normas de seguridade e protección na realización de actividades de orientación e no paso de construcións e montaxes de madeira e/ou corda, propias do medio natural.

5.1.2.4.4. 4º DE E.S.O.

CONTIDOS

Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.

Participación na organización de actividades no medio natural de baixo impacto ambiental, no medio terrestre ou acuático. Procura e procesamento da información. Presentación de proxectos a compañeiras e compañeiros.

Habilidades de manipulación dos elementos naturais (refuxio, vivac...).

Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, preferentemente desenvolvidas no medio natural (escalada, rapel, paso de travesías, carreiras de orientación...).

Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, desenvolvidas no medio natural (remo, vela, traíñas, montañismo...).

Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.

5.1.3. ACTITUDES, VALORES E NORMAS.

Aínda que nin no novo Decreto nin na LOMCE aparece explicitamente un apartado con esta denominación, parécenos importante facer fincapé nel posto que despois as actitudes, valores e normas van quedar reflectidas na calificación obtida por cada alumno e alumna.

5.1.3.1. 1º E 2º DE E.S.O.

- Valoración do quecemento xeral para prever lesións en toda actividade física.
- Responsabilidade no mantemento e/ou mellora da condición física en función das propias posibilidades como medio para mellorar a saúde.
- Respecto polas normas de hixiene, prevención e seguridade na práctica da actividade física.
- Participación de forma activa nos diferentes xogos e actividades deportivas, aceptando as normas e antepoñéndolas á eficacia.
- Superación de medos e inhibicións motrices.
- Comportamento tolerante con compañeiros e compañeiras que non teñen o mesmo nivel de destrezas ou a mesma capacidade física.
- Valoración positiva do uso expresivo do corpo e do movemento, aceptando a propia imaxe,

tendo unha actitude desinhibida.

- Aceptación e respecto das normas para a conservación e mellora do medio natural e urbano.

5.1.3.2. 3º DE E.S.O.

- Recoñecemento do efecto positivo que a práctica da actividade física produce no organismo.
- Toma de conciencia dos efectos que determinados hábitos sociais teñen no organismo: tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo, anabolizantes e dieta.
- Actitude crítica ante os fenómenos socioculturais asociados ás actividades físico-deportivas.
- Participación, con independencia do nivel acadado, en actividades deportivas colectivas, acatando as normas e asumindo as funcións individuais dentro do grupo.
- Actitude de autosuperación e disposición favorable á utilización dos mecanismos de autocontrol.
- Valoración e aceptación das normas de seguridade e protección das instalacións específicas, do medio natural e do urbano.

5.1.3.3. 4º DE E.S.O.

- Toma de conciencia da importancia de evitar actitudes posturais inadecuadas.
- Cooperación e aceptación das funcións atribuídas dentro dun labor de equipo.
- Actitude responsable da mellora da propia condición física.
- Valoración obxectiva dos elementos técnicos, tácticos e plásticos do deporte, independentemente da persoa e/ou equipo que o realice.
- Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas sobre o medio en que se realizan.

5.2. PARA BACHARELATO

Os contidos da materia distribúense en dous grandes bloques estreitamente relacionados.

5.2.1. BLOQUE I: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Neste bloque ofréceselle ao alumnado ferramentas para a autoxestión da súa condición física segundo os seus obxectivos persoais.

CONTIDOS

<p>Beneficios da práctica regular da actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde. Aceptación da responsabilidade no mantemento e mellora da condición física. Criterios fundamentais para a planificación da actividade física para a saúde. Execución de probas para a avaliación das capacidades motoras. Actividade física para a saúde: o acondicionamento físico, o xogo motor, as actividades deportivas e as actividades físicas no medio natural. Métodos básicos para o desenvolvemento da condición física. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica de actividade física: o</p>

volume, a intensidade e a densidade do esforzo.
 Análise da influencia dos hábitos sociais positivos: alimentación, descanso e estilo de vida activo.
 Análise e influencia de hábitos sociais negativos: sedentarismo, consumo de drogas, alcohol, tabaco, etc.
 Normas ergonómicas e de hixiene postural.
 Aplicación de técnicas básicas de relaxación.

5.2.2. BLOQUE II: ACTIVIDADE FÍSICA, DEPORTE E TEMPO LIBRE.

Este bloque oríentase ás posibilidades que ofrece a educación física para o tempo de lecer de xeito activo. A práctica de actividades física, deportivas e no contorno natural que se proponen é un medio excelente para que o exercicio físico saudábel e o lecer vaian no mesmo senso.

CONTIDOS
<p>Deporte como fenómeno social e cultural. Coñecemento do regulamento básico e adaptado de xogos motores, actividades deportivas e deporte alternativo. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos motores, actividades deportivas e deporte alternativo practicado nas etapas anteriores. Organización e participación en competicións recreativas dos deportes practicados. Valoración dos aspectos de relación, traballo en equipo e xogo limpo nas actividades físicas e nos deportes. Realización de actividade física con soporte musical. Elaboración e representación dunha composición corporal individual ou colectiva. Colaboración na organización e realización de actividade física no medio natural. Recoñecemento do valor expresivo e comunicativo das actividades practicadas.</p>

5.3. DISTRIBUCION TEMPORAL DOS CONTIDOS EDUCACIÓN FÍSICA

Á vista da Orde do 7 de xuño de 2016 pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2016/2017, nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia (D.O.G. Nº 113 do mércores 15 de xuño de 2016), e tendo en conta que na materia de Educación Física hai 2 sesións semanais de 50 minutos de duración, a previsión de horas de clase para este curso 2016-2017 queda como segue:

MES	Nº DE SESIÓNS	SESIÓN POR TRIMESTRE
Setembro	4 ou 5	1º trimestre: 25-27 sesións
Outubro	8 ou 9	
Novembro	8	
Decembro	5 ou 6	2º trimestre:
Xaneiro	6 ou 7	

Febreiro	6 ou 7	20-23 sesións
Marzo	7 ou 8	
Abril	6 ou 8	3º trimestre: 19-22 sesións
Maio	7 ou 8	
Xuño	5 ou 6	

O Seminario de Educación Física seguimos a crer que, para os cursos altos, é mellor a opción de ter as dúas sesións semanais xuntas.

Debido a axustes no horario do profesorado e dos grupos, isto non é posíbel, o cal racha coa dinámica de traballo iniciada hai uns anos e á que o alumnado xa estaba acostumado por ter traballado así noutros anos. Valoramos que é moi positivo contar coas dúas sesións xuntas de cara a propiciar a aprendizaxe autónoma por parte do alumnado e a acadar adecuadamente os obxectivos que se propoñen nesta programación e esperamos que esta petición sexa atendida para vindeiros cursos, tendo en conta que para o vindeiro curso é posíbel que contemos con dous recreos.

Segundo o número de sesións de clase, esta será a distribucións das Unidades Didácticas para os distintos cursos:

5.3.1. 1º E 2º DE E.S.O.

	1º ESO	SESIÓNS	2º ESO	SESIÓNS
1ª AVALIACIÓN	Presentación	2	Presentación	2
	Xogos de condición física	5	Xogos de condición física	5
	Quecemento	2	Quecemento autónomo	2
	Test inicial de condición física	5	Test inicial de condición física	4-5
	Deportes Autóctonos	2-4	Deportes autóctonos	2-4
	Habilidades e destrezas Básicas(volteos, xiros, saltos...)	6-8	Habilidades e destrezas básicas(minitramp, potro, plinto...).	7-9
2ª AVALIACIÓN	Deporte: Baloncesto	8-10	Deporte: floorball (con ou sen patíns) e *rounders.	8-10
	Deporte: tenis de mesa, palas de diversos tipos	8-10	Deporte: torneos de tenis de mesa e iniciación ao bádminton(saque e golpes básicos).	8-9
	Respiración abdominal, pectoral e total	1	Relaxación e estiramientos en parellas	1-2
3ª AVALIACIÓN	Deporte alternativo: indiaka	3	Deportes alternativos: torneos de indiaka e	5-6

	1º ESO	SESIÓNS	2º ESO	SESIÓNS
	Deporte alternativo: frisbee	3	ultimate. Introducción ao ringo	8
	Expresión corporal: danzas	8	Expresión corporal: aeróbic, *danzas galegas e danzas irlandesas e do mundo	3-4
	Actividades na natureza: circuitos	3-4	Actividades na natureza: circuitos	2
	Sendeirismo	2	Sendeirismo	4
	Test final de condición física	4	Test final de condición física	1-2
	Respiración abdominal, pectoral e total	1-2	Relaxación e estiramientos en parellas	

- *Para a Sección Bilingüe.
- NOTA: Para a realización dalgunha das sesións de actividades na natureza empréganse máis horas que as que lle corresponden á materia de Educación Física, organizándose como actividade complementaria.

5.3.2. 3º E 4º DE E.S.O.

	3º ESO	SESIÓNS	4º ESO	SESIÓNS
1ª AVALIACIÓN	Presentación	2	Presentación	2
	Test inicial de condición física	4	Test inicial de condición física	4
	Deportes Autóctonos	2-3	Deportes autóctonos	2-3
	Condición Física		Condición Física	
	Deportes: Iniciación ao acrosport e tag-rugby*.	10-12	Deporte: Acrosport	10-12
2ª AVALIACIÓN	Aerobic, bailes de salón (bailes galegos e Irish set dancing)*	6-8	Bailes de salón	6-8
	Bádminton individual e torneos de tenis de mesa individual	10-12	Bádminton dobres e tenis de mesa dobres	10-12
	Relaxación e masaxe	2-3	Masaxe e yoga	2-3
3ª AVALIACIÓN	Deporte: Balonmán e/ou Voleibol	11-13	Deporte: Voleibol e/ou balonmán	11-13
	Actividades na		Actividades na natureza:	

	3º ESO	SESIÓNS	4º ESO	SESIÓNS
	natureza: circuitos	3	circuitos	
	Sendeirismo	1-2	Sendeirismo	3
	Test final de condición física	4	Test final de condición física	1-2
	Relaxación e masaxe	2-3	Relaxación e Yoga e/ou Pilates	4
				2-3

- *Para a Sección Bilingüe.

5.3.3. 1º DE BACHARELATO.

	CONTIDO	Nº DE SESIÓNS
1ª AVALIACIÓN	Presentación	2
	Test inicial de condición física	6-7
	Condición Física	6-7
	Deporte colectivo (a eleixir)	10-12
	Actividades de relaxación	2-3
2ª AVALIACIÓN	Actividades con música (a eleixir)	8-10
	Torneos de deportes de raqueta (a eleixir)	10-12
	Actividades de relaxación	2-3
3ª AVALIACIÓN	Deporte colectivo (a eleixir)	11-13
	Actividades na natureza: circuitos e sendeirismo	3
	Test final de condición física	4
	Relaxación e masaxe	2-3

6. ACTIVIDADES DE APRENDIZAXE

De seguido, pasamos a indicar aquelas actividades de aprendizaxe para ESO e 1º de Bacharelato, seguindo a LOMCE:

6.1. 1º E 2º DE ESO (LOMCE)

Bloque 1. Contidos comúns	B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	Participar activamente nos xogos e/ou deportes, respectando as normas. Xogo de roles sobre os deportes de espectáculo. Actividades de coñecemento persoal e autoestima.
---------------------------	---	---

Bloque 1. Contidos comúns e	B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.	Paseos, circuitos, actividade física no entorno do centro. Coñecer e respectar os medios dispoñíbeis no entorno próximo para a práctica da actividade física e deportiva. Axenda da actividade física e deportiva. Xogo de roles sobre os estereotipos corporais na sociedade actual.
Bloque 1. Contidos comúns	B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	Respecto ás normas en Educación Física. Práctica do protocolo PAS e xogo de roles. Coñecemento do material dispoñíbel e turnos para colocalo despois do seu uso.
Bloque 1. Contidos comúns	B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde	Búsqueda de información sobre actividades de aprendizaxe. Uso do correo electrónico para tarefas.
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	Xogos de dramatización e expresión corporal en grupo. Danzas tradicionais e do mundo.
Bloque 3. Actividade física e saúde	B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde. B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable. B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.	Plan de actividade física individual. Elaboración de menús saudábeis. Coller pulsacións en repouso, durante a actividade física e despois da volta á calma.
Bloque 3. Actividade física e saúde	B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable. B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta. B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá. B3.7. Principios básicos da respiración e da relaxación.	Test inicial de condición física EUROFIT Corrección da postura nos distintos exercicios e actividades. Respiración pectoral, abdominal e total. Relaxación pasiva e dinámica.
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas	B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.	Coñecemento das regras básicas para a práctica de deportes de equipo, en parellas ou en pequenos grupos, como baloncesto e deportes de raqueta.

6.2. 3º E 4º DE ESO (LOMCE)

Bloque 1. Contidos comúns	B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	Coñecemento e posta en práctica das regras de deportes individuais e de equipo: voleibol e bádminton individuais. Xogo de roles sobre os estereotipos corporais na sociedade actual. Coñecemento persoal e autoestima.
Bloque 1. Contidos comúns	B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.	Paseos, circuitos, actividade física no entorno do centro. Coñecer e respectar os medios dispoñíbeis no entorno próximo para a práctica da actividade física e deportiva. Axenda da actividade física e deportiva. Xogo de roles sobre os estereotipos corporais na sociedade actual.
Bloque 1. Contidos comúns	B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	Respecto ás normas en Educación Física. Práctica do protocolo PAS e xogo de roles. Coñecemento do material dispoñíbel e turnos para

		colocalo despois do seu uso.
Bloque 1. Contidos comúns	B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. B1.15. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	Búsqueda de información sobre actividades de aprendizaxe. Uso do correo electrónico para tarefas. Presentación sobre figuras en acrosport.
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo. B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.	Xogos de dramatización e expresión corporal en grupo. Preparación de cortos de expresión corporal. Bailes de salón.
Bloque 3. Actividade física e saúde	B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía. B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física. B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.	Test inicial de condición física EUROFIT. Circuitos de coordinación corporal. Elaboración dunha dieta saudábel. Estudo-reflexión sobre o corpo humano na adolescencia. Elaboración dun plan de adestramento personalizado. Control das pulsación antes, durante e despois de facer exercicio.
Bloque 3. Actividade física e saúde	B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación. B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.	Corrección da postura nos distintos exercicios e actividades. Ioga e pilates para a súa mellora. Respiración pectoral, abdominal e total. Relaxación pasiva e dinámica.
Bloque 3. Actividade física e saúde	B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.	Coñecemento das capacidades física individuais para elaborar un plan de entreno persoal.
Bloque 3. Actividade física e saúde	B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.	Ximnasia suave e de corrección postural. Exercicios para fortalecer o lombo e corregir malas posturas.
Bloque 3. Actividade física e saúde	B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.	Respiración pectoral, abdominal e total. Relaxación pasiva e dinámica.
Bloque 3. Actividade física e saúde	B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.	En colaboración con materias como Bioloxía e Xeoloxía e con titoría, para organizar debates.
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas	B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	Coñecemento das regras básicas para a práctica de deportes de equipo, en parellas ou en pequenos grupos, como voleibol e deportes de raqueta (bádminton e tenis de mesa).
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	Torneos de deportes individuais e colectivos, como tenis de mesa e bádminton e voleibol.

6.3. 1º DE BACHARELATO (LOMCE)

Bloque 1. Contidos comúns	B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural. B1.2. Saídas profesionais.	Lectura e reflexión sobre estas cuestións en coordinación con outras materias como Filosofía.
Bloque 1. Contidos comúns	B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.	Control das pulsacións no plan individualizado de exercicio físico-deportivo
Bloque 1. Contidos comúns	B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno. B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas. B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.	Coñecemento das regras básicas para a práctica de deportes de equipo, en parellas ou en pequenos grupos, como balonmán e deportes de raqueta (tenis, pádel, bádminton e tenis de mesa). Valorar a participación e o esforzo, máis que a victoria.

Bloque 1. Contidos comúns	B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural. B1.2. Saídas profesionais.	Lectura e reflexión sobre estas cuestións en coordinación con outras materias como Filosofía.
	B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable.	
Bloque 1. Contidos comúns	B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.	Preparación dunha presentación sobre un deporte ou actividade física.
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas	B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas.	Exercicios de acrosport e bailes de salón.
Bloque 3. Actividade física e saúde	B3.1. Coñecemento dos estudos e saídas profesionais relacionados coa área de Educación Física. B3.2. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde. B3.3. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais. B3.4. Alimentación e actividade física. B3.5. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.	Charlas con orientadores profesionais, antigos alumnos/as en relación a estudos e saídas profesionais. Búsqueda de información en internet. Plan de alimentación individualizado. Pautas para o entrenamento e mellora persoal.
Bloque 3. Actividade física e saúde	B3.6. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física. B3.7. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde. B3.8. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo. B3.9. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde. B3.10. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde. B3.11. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo.	Plan de entrenamento e mellora persoal respectando os criterios de esforzo e mellora da forma física prolongada no tempo, e combinado co plan de dieta e alimentación individualizado. Batería EUROFIT en distintos momentos do curso escolar. Participación en actividades extraescolares que fomenten o exercicio físico (clubes de sendeirismo, asociacións culturais, etc.).
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas	B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural. B4.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores. B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables.	Coñecemento das regras básicas para a práctica de deportes de equipo, en parellas ou en pequenos grupos, como balonmán e deportes de raqueta (tenis, pádel, bádminton e tenis de mesa). Coordenación dunha xornada de xogos tradicionais para o alumnado de secundaria.
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas	B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.	Ultimate, floorball, rounders...e outros xogos e deportes alternativos.

7. CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

O Deseño Curricular Base indícanos as orientacións para a avaliación, e nel se recolle que a avaliación é unha actividade sistemática e continuada, integrada dentro do proceso educativo, que téñ por obxecto proporcionar a máxima información para mellorar este proceso reaxustando os seus obxectivos revisando críticamente plans e programas, métodos e recursos facilitando a máxima axuda e orientación aos/ás alumnos/as.

Os criterios de avaliación son os que aparecen no Decreto e son prescriptivos. Neles se establece o grao de aprendizaxe que se espera acaden os alumnos e alumnas respecto ás capacidades sinaladas nos obxectivos xerais. O nivel de cumprimento destes obxectivos en relación cos criterios de avaliación fixados non deben ser medidos de forma mecánica, senón con flexibilidade, tendo en conta a situación do/a alumno/a, o curso no que se atopa e as súas características e posibilidades.

Estos son os criterios a utilizar por cursos:

7.1. 1º DE ESO (LOMCE)

- Recompilar actividades, xogos, estiramientos e exercicios de mobilidade articular apropiados para o quecemento e realizados na clase.
- Identificar os hábitos hixiénicos e posturais saudables relacionados coa actividade física e coa vida cotiá.
- Incrementar as capacidades físicas relacionadas coa saúde, traballadas durante o curso, con respecto ao seu nivel inicial.
- Mellorar a execución dos aspectos técnicos fundamentais dun deporte individual, aceptando o nivel alcanzado.
- Realizar a acción motriz oportuna en función da fase de xogo que se desenvolva, ataque ou defensa, no xogo ou deporte colectivo proposto.
- Resolver desafíos físicos de forma cooperativa.
- Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Elaborar unha mensaxe de forma colectiva mediante técnicas como o mimo, o xesto, a dramatización ou a danza e comunicalo ao resto de grupos.
- Seguir as indicacións dos sinais de rastrexo propias do sendeirismo nun percorrido polo centro ou as súas inmediacións, resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario.

7.2. 2º DE ESO (LOMCE)

- Incrementar a resistencia aeróbica e a flexibilidade respecto do seu nivel inicial.
- Recoñecer a través da práctica, as actividades físicas que se desenvolven nunha franxa da frecuencia cardíaca beneficiosa para a saúde.
- Mostrar autocontrol na aplicación da forza e na relación e na confrontación con outras persoas, ante situacións de contacto físico en xogos e actividades de loita.
- Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia e deportividade tanto cando se adopta o papel de participante como o de espectador ou espectadora na práctica dun deporte colectivo.
- Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Resolver desafíos físicos descoñecidos previamente polo alumnado de forma cooperativa
- Crear e poñer en práctica unha secuencia harmónica de movementos corporais a partir dun ritmo escollido.
- Realizar de forma autónoma un percorrido de carreiro cumprindo normas de seguridade básicas e resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario, á vez que amosa unha actitude de respecto cara á conservación do contorno en que se leva a cabo a actividade.
- Buscar información en diferentes medios e fontes sobre as saídas que se van realizar ao medio.

7.3. 3º DE ESO (LOMCE)

- Relacionar as actividades físicas cos efectos que producen nos diferentes aparellos e sistemas do corpo humano, especialmente con aqueles que son máis relevantes para a saúde.
- Incrementar os niveis de resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia a partir do nivel inicial, participando na selección das actividades e exercicios en función dos métodos

- de adestramento propios de cada capacidade.
- Realizar exercicios de acondicionamento físico atendendo a criterios de hixiene postural como estratexia para a prevención de lesións.
- Recoñecer, a partir da medición da frecuencia cardíaca, a intensidade do traballo realizado.
- Reflexionar sobre a importancia que ten para a saúde unha alimentación equilibrada a partir do cálculo da inxesta e o gasto calórico, de acordo coas racións de cada grupo de alimentos e das actividades diarias realizadas.
- Resolver situacións de xogo reducido dun ou varios deportes colectivos, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos.
- Progresar no desenvolvemento dos aspectos técnicos do deporte individual traballado.
- Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Realizar bailes por parellas ou en grupo, indistintamente con calquera membro del, amosando respecto e desinhibición.
- Completar unha actividade de orientación, preferentemente no medio natural, coa axuda dun mapa, resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario, coñecendo e aplicando as normas de seguridade propias das actividades na natureza e amosando unha actitude de respecto cara ao medio.

7.4. 4º DE ESO (LOMCE)

- Planificar e poñer en práctica quecementos autónomos respectando pautas básicas para a súa elaboración e atendendo as características da actividade física que se realizará.
- Analizar os efectos beneficiosos e de prevención que o traballo regular de resistencia aerobia, de flexibilidade e de forza resistencia supoñen para o estado de saúde.
- Deseñar e levar a cabo un plan de traballo dunha capacidade física relacionada coa saúde, incrementando o propio nivel inicial, a partir do coñecemento de sistemas e métodos de adestramento.
- Resolver situacións de xogo dos deportes traballados, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos.
- Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia, propios do contorno do centro.
- Resolver supostos prácticos sobre as lesións que se poden producir na vida cotiá, na práctica de actividade física e no deporte, aplicando unhas primeiras atencións e protocolos básicos de actuación.
- Manifestar unha actitude crítica ante as prácticas e valoracións que se fan do deporte e do corpo a través dos diferentes medios de comunicación.
- Participar na organización e posta en práctica de torneos en que se practiquen deportes e actividades físicas realizadas ao longo da etapa.

7.5. 1º DE BACHARELATO (LOMCE)

- Discriminar os hábitos que condicionan un estilo de vida saudábel..
- Deseñar de xeito autónomo un proxecto de actividade física persoal.
- Empregar probas fundamentais para a avaliación das capacidades motoras. Mellorar a condición física individual.
- Organizar actividades físicas utilizando os recursos do centro e do seu contorno físico.
- Aplicar as normas básicas de hixiene postural e ergonomía nas actividades da vida cotiá.
- Discriminar o tipo de actividade física máis axeitado para a prevención da obesidade e do

- sobrepeso.
- Demostrar competencia técnica e táctica en situacións reais da práctica deportiva.
- Participar e colaborar na organización e desenvolvemento de actividades físicas no medio natural.
- Demostrar o coñecemento de diferentes métodos de relaxación.
- Mostrar unha actitude de esforzo, cooperación, solidariedade e respecto durante a práctica de actividades físicas e deportivas. Elaborar composicións corporais colectivas, tendo en conta o ritmo e a expresión.
- Facer un uso axeitado das novas tecnoloxías para o desenvolvemento dos coñecementos relacionados coa área de educación física.

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

8.1. DENTRO DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

As actividades complementarias e extraescolares que aparecen de seguido están limitadas ao grado de interese do alumnado dos distintos niveis e ao horario de atención ao alumnado do profesorado do Seminario, no caso dos torneos deportivos e das semanas adicadas a diferentes deportes no tempo de recreo. Tamén dependemos da colaboración que profesores/as doutros seminarios estén dispostos a ofrecer, de cara a coordinarse no que se refire ás saídas.

Tamén se poderían solicitar actividades na natureza que poideran incluír actividades na neve se o tempo o permite, e que estarían en parte subvencionadas. Se poideramos participar nestas actividades, deberíamos acollernos ás datas que se nos concederan e serían 4 ou 5 días.

As actividades que están programadas figuran no seguinte cadro, e están aínda por decidir os lugares de realización dalgunha delas e as datas, que se irán concretando ao longo do curso:

ACTIVIDADE	DATA	CURSO	DURACION	OBSERVACIONES
Patinaxe sobre xeo	1º ou 2º trimestres	Todos	Medio día	Pode facerse esta actividade en combinación con outra que organice outro seminario.
Actividades na Piscina Municipal de Brión*	A concretar. Dentro do horario de Ed. Física ou fóra	4º de ESO. Posibilidade de 1º de Bacharelato	4-6 sesións de 60'	En colaboración con monitores de Piscina Municipal de Brión
Circuitos de pistas e/ou sendeirismo por espazos naturais	Final 2º ou 3º trimestre	Todos	Día completo ou varios días	Podemos acollernos ás actividades que saen no DOG
Canoa e/ou rafting	2º trimestre ou	2º ciclo e/ou 1º	Todo o día	Actividade en

	final 3º trimestre	Bacharelato		colaboración cunha empresa
Excursión fin de curso 4º ESO	2º ou 3º trimestre	4º ESO	Varios días	O Seminario podería colaborar cun programa de actividades
Viaxe a un país de fala inglesa ou actividades na natureza en Alvarella	2º ou 3º trimestre ou en xuño	3º ESO bilingüe	Varios días	Podería ser en colaboración con outro centro que tamén teña seccións bilingües
Saída fin de curso en xuño	Última semana do curso	A determinar	Un ou dous días	En colaboración con outros Seminarios e profesorado dos cursos correspondentes.

*A partires do cursos 2011-2012 incluímos como actividade complementaria e dentro do horario de Educación Física a actividade de natación e traballo aeróbico e de mantemento físico con máquinas nas instalacións da Piscina Municipal de Brión. O Concello de Brión ten asinado un convenio para o uso das instalacións por parte dos centros educativos do Concello. Este curso tamén faremos esta actividade, a determinar as datas e os cursos, incluíndo tamén a actividade de páddel.

8.2. TORNEOS DEPORTIVOS

Os cursos pasados, o grado de implicación d@s alumn@s nos distintos torneos organizados desde o Seminario de Educación Física foi alta, polo que parece conveniente seguir nesta liña. Xa que o único tempo libre que ten todo o alumnado do centro son os recreos, habitualmente as competicións terán lugar nese tempo. Existe a necesidade de que sexa o propio alumnado o que se faga cargo da coordinación destes torneos, fundamentalmente o alumnado de 4º de ESO e 1º de Bacharelato. Tamén manifestaron o seu interese por participar na organización o alumnado de 2º de Bacharelato.

Pódense establecer dous tipos de competicións:

Deportes colectivos: fútbol sala, baloncesto e minihoquei (para tódolos cursos) e balonmán (para 3º e 4º).

Deportes individuais: tenis de mesa individual (para tódolos cursos), bádminton individuais (para 3º e 4º), bádminton dobres (para 4º) e tenis de mesa dobres (para 4º).

Os deportes colectivos comezarán no primeiro trimestre e xogaránse polo sistema de liguiñas, facendo dous niveis: primeiro ciclo de secundaria e segundo ciclo; tamén comezarán a partires de xaneiro os deportes individuais, despois de que se teñan traballado eses deportes nas clases de Educación Física e podamos dispor do material necesario (redes, campos marcados, mesas, raquetas, etc.).

De novo este curso haberá unha comisión formada por alumn@s para convocar os partidos, decidir árbitros, e resolver problemas que poidan xurdir.

No caso de que algunha das actividades propostas non tivera alumnado suficiente para facer

competicións, ofertaríamos o ximnasio ás persoas inscritas para practicar ese deporte no tempo de recreo.

O Seminario espera contar a partires de abril e igual que nos cursos 1999-00, 2000-01 e 2003-04 con un ou dous alumnos en prácticas do C.S. de Animación Deportiva do I.E.S. “Rosalía de Castro” ou doutros centros, que resultan de inestimable axuda para a realización deste tipo de actividades ou ben con algún alumno que realice a parte práctica do C.A.P.

Con todo, repetir a **necesidade de establecer gardas de ximnasio nos recreos** para o profesorado de Educación Física e outros proferores/as que queiran colaborar, para poder supervisar os torneos

8.3. OUTRAS ACTIVIDADES

Na medida en que o tempo o permita, pódense organizar nos arredores do Instituto carreiras pedestres, rotas en bicicleta, torneos profesores/as-alumnos/as, olimpiadas con distintas probas... e outras actividades que poidan xurdir para festexar determinadas datas ou ben en colaboración con outros Seminarios, co Concello, coa A.N.P.A., con outros centros educativos e tamén actividades que poidan convocar Institucións públicas ou privadas e que resulten de interés para o alumnado do instituto.

Asemade o Seminario podería organizar actividades para a derradeira semana lectiva no mes de xuño, dependendo do calendario de fin de curso.

O SEMINARIO CONSIDERA MOI IMPORTANTE QUE ESTE APARTADO DA PROGRAMACIÓN **QUEDE ABERTO**, DE CARA A PODER UNIRSE A AQUELAS CONVOCATORIAS DE ACTIVIDADES POR PARTE DE DISTINTOS ORGANISMOS E TAMÉN APOIAR AS SUXESTIÓN S QUE PODAN VIR POR PARTE DA COMUNIDADE EDUCATIVA(PAIS E NAIS, ALUMNADO, PROFESORADO, CONCELLO...).

8.4. MATERIAL NECESARIO

Para as competicións deportivas e/ou as semanas adicadas á práctica de distintos deportes no tempo de recreo, é necesario compartir os gastos de compra do material necesario e/ou arranxar o xa existente. De seguido aparecen detalladas as necesidades:

ACTIVIDADE	NECESIDADES	OBSERVACIONES
Futbol sala	Mínimo 1 balón por trimestre	A pista exterior deteriora con bastante rapidez os balóns
Bádminton	Mercar volantes	As raquetas son do Seminario de Educación Física e poden usarse para as competicións e, agás que algunha se rompa, non habería que mercar máis. Os volantes son fráxiles e estimamos que con dúas caixas(16 volantes) sería suficien te.
Tenis de mesa	Mercar pelotas.	As mesas e as raquetas son do Seminario de Educación Física e poden usarse para as competicións e, agás que algunha se rompa, non habería que mercar máis.

		Habería que mercar pelotas e non se pode calcular o número porque rompen con facilidade.
--	--	--

Se o Instituto contara a partires de abril, e igual que nos cursos 1999-00, 2000-01 e 2003-04, cun ou dous alumnos en prácticas do C.S. de Animación Deportiva do I.E.S. “Rosalía de Castro” ou outros centros, sería o momento de poder dispor de persoal específico para organizar máis actividades complementarias e extraescolares xunto co Departamento de Actividades Complementaria e Extraescolares, sabendo que estes alumnos en prácticas son colaboradores e non responsables de ditas actividades.

Seminario de Educación Física

Programación do curso 2016-2017



Festival Educación Física, abril 2016

Profesorado:

Ana M^a Cadenas Pérez

M^a del Carmen García Fernández

9. PLANTEXAMENTO DIDÁCTICO

9.1. METODOLOXÍA

A intervención educativa, dende unha perspectiva metodolóxica, vai estar orientada polo modelo constructivista do ensino e aprendizaxe, o que significa que as actuacións das profesoras van ir encamiñadas a procurar que sexa o/a propio/a alumno/a quen constrúa as súas aprendizaxes.

Para elo será necesario que na selección e secuenciación das actividades de aprendizaxe se teña en conta, na medida do posible, o significado que estas teñen para o/a alumno/a e a súa relación cos coñecementos que xa posúe. Ademais, haberá que considerar, no proceso de ensino e aprendizaxe, as características particulares de cada alumno tales como a súa capacidade de aprendizaxe, os seus intereses e as súas motivacións, co fin de poder axustar adecuadamente a axuda pedagoxica ás súas necesidades específicas.

9.1.1. ASPECTOS METODOLÓXICOS

Os métodos de ensino se corresponden cos obxectivos que se pretendan en cada unidade didáctica. Elo non quere dicir que en cada unidade utilícese un método único, senón que, polo contrario, normalmente se combinarán, sendo os obxectivos didácticos propostos os que determinen a conveniencia de que predomine a utilización dun ou outro método.

Así, tomando como punto de partida a idea de que non se pretende buscar a toda costa un rendemento deportivo concreto, cando se trata da ensinanza e aprendizaxe de modelos, o método de "Instrucción directa", aconsellable naquelas actividades que teñen solucións ben definidas polo seu probado rendemento, cúa execución requira uns programas motores específicos. Non se debe esquecer que é moito máis sinxelo aprender correctamente unha técnica dende o principio que intentar corrixila cando se aprendeu erroneamente.

Pero de igual forma que a instrucción directa, importante en certas actividades, non ten ningún sentido noutras. Aínda que o exemplo máis claro disto témolo na expresión corporal, hai outras moitas actividades e situacións nas que é máis enriquecedor utilizar un ensino mediante a búsqueda, o plantexala en forma de resolución de problemas, como pode ser o caso dalgúns deportes alternativos, o do plantexamento de posibles solucións tácticas nos deportes máis convencionais, ou, tamén, cando se quera introducir elementos lúdicos nos deportes tradicionais (combinación de dous deportes: por exemplo, xogar a fútbol e baloncesto simultaneamente; xogar a voleibol pero con pelota de espuma e palas,...).

Un dos procedementos metodolóxicos que vai ser utilizado con maior frecuencia, ao longo do curso, é a "Asignación de tarefas", xa que facilita enormemente a individualización do ensino ao propiciar que cada alumno ou grupo de alumnos realice aquelas actividades que son máis adecuadas á súa competencia motriz. Ademais, este procedemento axuda a que o profesor poda axustar millor as súas intervencións durante o proceso de ensino e aprendizaxe ás necesidades específicas de cada alumno/a nun momento determinado.

Asimesmo, tamén se propondrán situacións de "Ensinado recíproco", xa que o feito de que un alumno teña que corrixir ao seu compañeiro ou compañeiros non só axuda ao que está executando a acción, senón que tamén, o que fai as veces de ensinante, adquire unha idea máis clara da actividade que tamén el debe realizar, ao verse obrigado a analizar a execución do seu compañeiro e a detectar os

erros que comete. Por outro lado, o ensino recíproco supón, en si mesmo, unha boa forma de desenvolver algúns contidos actitudinais.

En canto á estratexia na práctica do ensino de modelos utilizaráanse, de acordo cas características da habilidade motriz que se pretenda ensinar, métodos analítico -progresivos ou globais- con ou sen polarización da atención.

9.1.2. ASPECTOS ORGANIZATIVOS

A agrupación estable dos alumnos en función da competencia motriz supón, ás veces, problemas derivados da diminución das expectativas do profesor e dos alumnos, da tendencia a unha autoestima baixa, de actitudes pasivas ante as limitacións persoais, etc. Nembargantes, o uso dosificado e racional deste sistema pode proporcionar certas vantaxes e estar xustificado dende o punto de vista da aprendizaxe, sempre e cando se utilice para casos e situacións concretas, e normalmente se utilicen outros sistemas de agrupamento de alumnos (aleatoriedade, afectividade, heteroxeneidade en altura o en capacidade, etc.).

As diferencias individuais no rendemento motor non deben ser o único criterio de agrupamento de alumnos, aínda que este tamén sexa práctico en determinadas situacións. Básicamente utilizaráanse dous criterios de agrupamento:

- Agrupacións de alumnos de nivel heteroxéneo: para lograr que os alumnos de maior nivel sirvan de estímulo aos de nivel inferior e para plantexar situacións de "microensino", para o desenvolvemento de determinados contidos actitudinais, e como elemento de integración.
- Agrupacións de alumnos de nivel homoxéneo: para a realización de pequenas adaptacións curriculares e para plantexar situacións competitivas máis igualadas en cada un dos deportes traballados, pois non hai que descartar o valor educativo da competición.

10. TRATAMENTO DOS CONTIDOS CONCEPTUAIS. CARPETA DO/A ALUMNO/A E USO DAS NOVAS TECNOLOXÍAS.

O tratamento dos contidos conceptuais adoptará diferentes formas, en función dos obxectivos que se pretendan con eles.

Normalmente, ao principio da clase se dará ao alumnado unha breve explicación sobre o que se vai facer na mesma, e sobre o que se pretende conseguir con elo. Este pode ser un bo momento para expoñer determinados contidos conceptuais.

Vemos que podría ser interesante que o alumnado tiveran a denominada Carpeta do/a Alumno/a, especialmente aquel alumnado exento de actividade física. Esta carpeta constitúe un bo recurso metodolóxico dende o punto de vista da aprendizaxe, xa que o feito de ter por escrito os contidos conceptuais que se trataron, supón para eles a necesidade de recordalos, de reflexionar sobre eles e de sintetizalos, o cal contribúe a que os comprendan millor e a que os recorden durante máis tempo.

Nestas carpetas, o alumnado deberá tamén incorporar pequenos traballos e reflectir neles os

diferentes test de condición física e outras probas que ao longo do curso se realicen.

De cara a conseguir que a carpeta teña contidos, serán o profesorado o que irá dando apuntes ou fotocopias dos aspectos conceptuais máis relevantes estudados en cada unidade didáctica, de tal xeito que sirvan de recordatorio e reforzo do comentado polas profesoras nas clases. Ademais serán a base para os exames escritos que realizarán os alumnos e alumnas.

Ademais o Seminario de Educación Física segue a introducir ao alumnado no uso das novas tecnoloxías á hora da entrega de traballos, realización de probas escritas, búsqueda de información, informatización de datos, etc.

Com en cursos anteriores, cada alumno e alumna ten que ter unha conta de correo electrónico en gmail onde recibirá alo menos unha vez por trimestre, un traballo ou tarefa complementaria que ten que enviar nun arquivo adxunto e tamén por correo electrónico á súa profesora, que destacará aqueles aspectos a mellorar e/ou correxir antes da calificación final.

Tamén o centro dispón dunha páxina web que iniciou a súa andaina o curso pasado <http://centros.edu.xunta.es/iesdebrion> e a web <http://maniotas.cesga.es/> iniciada grazas a unha licenza por estudos entre o 15 de xaneiro e o 14 de maio de 2006, concedida pola Consellería de Educación e Ordeación Universitaria da Xunta de Galiza pola profesora de Educación Física por parte da profesora de Educación Física, M^a del Carmen García Fernández. Asemade, aprovéitanse os recursos de Internet para tratar distintos aspectos do currículo.

11. ATENCIÓN Á DIVERSIDADE. ADAPTACIÓNS CURRICULARES.

Seguramente, dentro do currículo do Ensino Secundario, o correspondente á área de Educación Física, un dos que ten máis posibilidades de selección dos contidos e das actividades van a constituir a práctica da asignatura.

A intención do Departamento é tratar de garantir a atención á diversidade mediante o ensino individualizado, e as adaptacións curriculares están presentes de forma explícita ou implícita na programación, xa que se pretende e se pide a cada alumno que traballe sempre segundo o seu nivel e as súas capacidades.

O profesorado de Educación Física dispón dunha multitude de recursos para atender á diversidade dos alumnos e das alumnas. Partindo dunha ensinanza individualizada -facilitada por unha metodoloxía baseada en asignación de tarefas-, pódese organizar aos alumnos por grupos de nivel ou de intereses, desdobrar os grupos para traballar cun número menor de alumnos, atender por separado a un alumno ou grupo de alumnos que no momento determinado o necesite mentras os demais continúan realizando o seu traballo.

Alguns exemplos de atención á diversidade e do tratamento individualizado, levados a cabo ao longo do desenvolvemento das Unidades Didácticas, son os seguintes:

- O alumnado traballa en función do nivel de partida. Para elo utilízanse como base os resultados dos diferentes test iniciais realizados.
- Téndese a realizar actividades de quentamemo individualizado, elaboradas polo propio alumnado en función das actividades, e supervisadas polo profesorado.
- Ofrecense actividades alternativas para o desenvolvemento da resistencia aeróbica.

- Tráballase con grupos de nivel ocasionalmente.
- A utilización do "microensino" permite traballar con niveis diferenciados.
- Nalgunhas sesións nas que se realizan actividades perigosas ou que dan máis medo (por exemplo en ximnasia deportiva), o alumnado está obrigado a iniciar a clase, pero cando os exercicios se complican poden ir pasando voluntariamente a desenvolver outra actividade ou manterse en niveis máis sinxelos.
- O ensino recíproco permite traballar a cada parella a un ritmo diferente, marcando o profesorado o cambio duns exercicios a outros.
- Cada alumno/a pode adaptar individualmente a intensidade da actividade ao seu nivel de partida. O profesorado tende a prestar máis axuda a aqueles alumnos e alumnas que máis o precisen.

11.1. ADAPTACIÓNS CURRICULARES

Todos os alumnos e as alumnas que non podan realizar actividade física temporalmente ou durante todo o curso, teñen que acudir a clase para ou ben facer un traballo teórico, ou tomar nota dos contidos que se expoñan na clase ou facer unha ficha diaria das actividades que se realizan e que posteriormente terán que entregar ao profesorado. Ademais, deben colaborar ca clase nos momentos que se precisen axudas para a utilización do material, arbitrase, anotacións, encargarse da música,... sempre que sexa necesario.

Este alumnado será calificados mediante a entrega e valoración correspondente de todos os traballos que se lles propoñan para realizar no tempo de clase, e dalgúns máis que lles serán encargados de forma especial a eles, así como a través das fichas diarias de clase que deberán ter realizado durante o curso. Ademais, deberán realizar os exames teóricos comúns para todo o curso.

Se esta situación é só durante un tempo, se lle examinará da parte práctica que podan realizar.

Existe a posibilidade de que alumnado con algún problema como desviacións de columna, ou outro tipo de trastorno funcional, realicen os exercicios prescritos polo médico durante as clases de Educación Física.

12. AVALIACION

12.1. AVALIACIÓN DO ENSINO-APRENDIZAXE

Os obxectivos da avaliación educativa son múltiples, e non deben reducirse á avaliación dos resultados obtidos polos alumnos (avaliación académica). Polo contrario, a principal función da avaliación debe ser a de orientar o proceso de ensino e aprendizaxe, proporcionando información sobre o axuste do mesmo aos obxectivos previstos co fin de poder formular un xuízo respecto, e introducir as modificacións que foran oportunas.

Algúns dos aspectos susceptibles de ser avaliados -ademais do nivel de aprendizaxe dos alumnos- son, a adecuación dos obxectivos e contidos ás necesidades dos alumnos e ao entorno, a intervención docente, e os recursos didácticos.

A avaliación do ensino e a aprendizaxe, ademais de constituir un proceso continuo, debe ser

utilizada para introducir en calquera momento modificacións na intervención educativa. Para elo debe realizarse unha avaliación inicial (avaliación diagnóstica), unha avaliación continua (avaliación formativa) e unha avaliación final (avaliación sumativa). Posteriormente, o proceso debe contemplarse globalmente para establecer como transcurriu este en relación ao previsto, e como se pode mellorar, podendo así reorientar a acción docente no futuro.

Para avaliar a práctica docente e a nivel de aceptación das actividades realizadas, ademais da avaliación de cada unidade didáctica que realiza a profesora, pasarase aos/ás alumnos/as un cuestionario ao remate do curso. Os resultados obtidos en dito cuestionario servirán para replantear algúns aspectos da programación do próximo curso.

12.2. AVALIACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

Farase unha avaliación dos seguintes aspectos:

- Grao de adecuación dos obxectivos didácticos e dos contidos. Do trato cos alumnos, da observación do seu traballo en clase, e do seu grao de motivación se poder averiguar se os obxectivos didácticos seleccionados responden ás súas necesidades e inxerencias. Ademais, se observará se a través dos contidos desenrolados se alcanzan os obxectivos didácticos propostos.
- Pertinencia das actividades propostas e da secuencia seguida na súa realización, o que suporá observar se as progresións efectuadas permiten a todos os alumnos acadar regularmente as aprendizaxes previstas.
- Congruencia de estratexias diversificadas que dean respostas aos distintos intereses e ritmos de aprendizaxe. O estudo dos resultados obtidos polos alumnos menos capacitados, ou con necesidades e intereses diferentes, orientará sobre a adecuación e suficiencia da planificación que se fixo do tratamento da diversidade.
- Nivel de interacción con e entre os alumnos así como o clima comunicativo establecido na aula. Este aspecto será valorado dende a perspectiva do grao en que as intervencións da profesora faciliten, promovan e motiven aos alumnos para o traballo en clase.

Como instrumentos de avaliación usaránse follas de rexistro da profesora, enquisas aos alumnos e test sobre conceptos ou de progresións.

12.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Para calificar aos/ás alumnos/as terase en conta as aprendizaxes que estes realizaron sobre os tipos de contidos que desenvolverán ao longo do curso.

12.3.1. CONTIDOS CONCEPTUAIS E PROCEDEMENTOS

A calificación de cada alumno/a realizarase en función da calidade dos traballos ordinarios entregados ao longo do curso. Tamén se propondrán traballos adicionais máis extensos -que poderán ser obrigatorios ou voluntarios-, sobre algún tema en particular que sexa de maior interés. Para asegurar que a realización destes traballos esixiu aos alumnos un esforzo de comprensión do tema, se lles esixirá que os redacten utilizando a súa propia linguaxe e forma de expresión, sen limitarse a copiar ou a resumir textos. No caso do segundo ciclo e das Seccións Bilingües terán que empregar as novas tecnoloxías.

Asimesmo, en cada avaliación se fará alo menos unha proba teórica que se realizará ben por escrito ou ben oralmente.

Este apartado contará como o 20 por cento da nota total da avaliación, sendo necesario polo menos un 10 por cento para superar a avaliación.

As probas físicas mediránse en función da media dos resultados, tendo en conta a progresión do/a alumno/a.

En xeral, a maioría das probas físicas se utilizan para que o alumnado coñeza os seus propios límites e os seus progresos. Por elo os alumnos os deben reflectir no seu cademo.

A valoración do seu traballo realizarase mediante a progresión persoal ao longo de cada unidade didáctica, e en función dos obxectivos que estableza o profesorado.

Este apartado contará como o 50 por cento da nota total da avaliación.

12.3.2. ACTITUDES

As actitudes relativas ao traballo, afán de superación, cooperación cos compañeiros son, unha parte fundamental para a calificación da asignatura, pero tamén son as máis difíciles de cuantificar.

Utilizaráse o rexistro sistemático da actitude dos alumnos/as a través da observación da súa conducta durante as clases: realización do quentamento, actitude non violenta e colaboración no desenvolvemento das clases. Tamén se realizarán test de autoavaliación.

Este apartado contará como o 30 por cento da nota total da avaliación.

12.4. CRITERIOS DE PROMOCIÓN

Utilizaremos como indicadores para decidir a promoción dos alumnos e alumnas os seguintes:

- Ter presentado, dun xeito aceptable todos os traballos encargados ao longo do curso no soporte axeitado a cada curso.
- Ter ao día a Carpeta do/a alumno/a, tendo reflectido todas as prácticas e anotacións que sinalara o profesorado e/ou tendo entregado en tempo e forma todos os traballos solicitados polas profesoras.
- Ter asistido a toda as sesións de clase, aínda que non se poida facer a práctica, en cuio caso terá que entregar o traballo realizado en cada sesión.
- Realizar todas as probas dos diferentes bloques de contidos, suliñando que se debe ter acadado unha progresión individual suficiente.
- Cumplir as normas de funcionamento expostas nas primeiras clases en canto a puntualidade, roupa e material axeitado, comportamento, actitude activa e positiva, respecto, superación das probas teóricas e prácticas, etc. que aparecen no Anexo IV.

Aqueles alumnos e alumnas que non cumpran estes requisitos na avaliación de xuño, terán que ir á avaliación extraordinaria de setembro, da que se fala no seguinte apartado.

12.5. ALUMNADO PENDENTE PARA SETEMBRO

Aqueles/as alumnos/as que non acaden unha calificación positiva na asignatura na convocatoria de

xuño, terán que presentar un traballo teórico na convocatoria extraordinaria de setembro, sobre as partes da asignatura non superadas durante o curso e realizar aquelas probas físicas nas que tampouco acadaran os mínimos.

Para cada caso particular, o Seminario de Educación Física entregará por escrito as pautas para facer o traballo, e o material necesario, indicando tamén os exercicios prácticos que o/a alumnos/a terá que realizar.

12.6. ALUMNADO COA MATERIA PENDENTE DO CURSO ANTERIOR

O Seminario de Educación Física considera que os criterios de avaliación para o alumnado pendente son os mesmos que para o alumnado que está a cursar a materia no curso no que se atopa actualmente, variando a dificultade e o tipo de actividades que se propoñen para acadar ditos criterios.

Polo tanto, un alumno ou alumna que teña a materia de Educación Física pendente do curso anterior superará dita materia se a supera no curso no que está matriculado, sen ter que realizar probas extraordinarias durante o curso e aplicando os mesmos criterios de avaliación e promoción que aparecen na programación.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Para a elaboración desta programación, empregouse a seguinte bibliografía básica:

M.E.C. (1989): Diseño Curricular Base. Educación Secundaria Obligatoria. Madrid.

M.E.C. (1992): Secundaria Obligatoria. Educación Física. Madrid.

XUNTA DE GALICIA (1992): Diseño Curricular Base. Educación Secundaria Obligatoria. Educación Física. Santiago de Compostela.

GABINETE DE ESTUDIO PARA A REFORMA EDUCATIVA (1992): Educación Secundaria Obligatoria. Desenvolvemento Curricular. Secuencias de obxectivos e contidos. Educación Física. Consellería de Educación e Ordenación Universitaria. Santiago de Compostela.

M.E.C. (1993): Secundaria Obligatoria 2º ciclo. Programación Educación Física (1) na colección "Del currículo a la práctica del aula". Madrid.

DÍAZ LUCEA, J. (1995): El currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa, na colección "La Educación Física en...Reforma". Barcelona: INDE; 2ª.

FERNÁNDEZ CALERO, G. E NAVARRO ADELANTADO, V. (1989): Diseño curricular en Educación Física. Barcelona: INDE.

XUNTA DE GALICIA (2000): Educación Física. Programación Didáctica de Referencia. Santiago de Compostela: Tórculo.

NOVOS CONTIDOS MÍNIMOS. DECRETO 2002.

NOVOS CONTIDOS MÍNIMOS. DECRETO 2007.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE AMES (1999): Programación didáctica da

área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE AMES (2000): Programación didáctica da área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE ESPARÍS (2000): Programación didáctica da área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE ESPARÍS (2000): Memoria do Seminario de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE AMES (2001): Programación didáctica da área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE ESPARÍS (2001): Programación didáctica da área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE ESPARÍS (2002): Memoria do Seminario de Educación Física. Material sen publicar

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE ESPARÍS (2002): Programación didáctica da área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE ESPARÍS (2003): Memoria do Seminario de Educación Física. Material sen publicar

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE ESPARÍS (2003): Programación didáctica da área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE ESPARÍS (2004): Memoria do Seminario de Educación Física. Material sen publicar

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE ESPARÍS (2004): Programación didáctica da área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE ESPARÍS (2005): Memoria do Seminario de Educación Física. Material sen publicar

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE ESPARÍS (2005): Programación didáctica da área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE ESPARÍS (2006): Memoria do Seminario de Educación Física. Material sen publicar

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE ESPARÍS (2006): Programación didáctica da área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE ESPARÍS (2007): Memoria do Seminario de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE ESPARÍS (2007): Programación didáctica da área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE ESPARÍS (2008): Memoria do Seminario de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE ESPARÍS (2008): Programación didáctica da área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE BRIÓN (2009): Memoria do Seminario de

Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE BRIÓN (2010): Programación didáctica da área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE BRIÓN (2011): Memoria do Seminario de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE BRIÓN (2011): Programación didáctica da área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE BRIÓN (2012): Memoria do Seminario de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE BRIÓN (2012): Programación didáctica da área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE BRIÓN (2013): Memoria do Seminario de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE BRIÓN (2013): Programación didáctica da área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE BRIÓN (2014): Memoria do Seminario de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE BRIÓN (2014): Programación didáctica da área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE BRIÓN (2015): Memoria do Seminario de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE BRIÓN (2015): Programación didáctica da área de Educación Física. Material sen publicar.

SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA DO I.E.S. DE BRIÓN (2016): Memoria do Seminario de Educación Física. Material sen publicar.

14. ANEXOS

De seguido aparecen os seguintes documentos, mencionados nesta programación:

- Anexo I: programación Hábitos de vida saudables para 2º de ESO.
- Anexo II: programación (en galego) da Sección Bilingüe de Educación Física en 2º de ESO.
- Anexo III: programación (en galego) da Sección Bilingüe de Educación Física en 3º de ESO.
- Anexo IV: necesidades do Seminario de Educación Física.
- Anexo V: documento entregado ao alumnado a comezo de curso cos seguintes apartados: “Normas de funcionamento”, “Criterios de Avaliación”, “Alumnado coa asignatura pendente para setembro”, “Alumnado coa asignatura pendente no curso anterior” e “Adaptacións Curriculares”. Este documento é entregado e debatido a principios de curso ao alumnado e ordeará o funcionamento das clases de Educación Física e tamén guiarán ao profesorado á hora de avaliar ao alumnado.

14.1. ANEXO I: PROGRAMACIÓN HÁBITOS DE VIDA SAUDABLES 2º DE ESO

14.1.1. OBXECTIVOS

Artigo 10 apartados a, c, e, g, l, m do 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.

- Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural, e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.
- Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.
- Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.
- Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.
- Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.
- Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.

14.1.2. CONTIDOS

14.1.2.1. BLOQUE 1: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

- B1.1. Actividade física como hábito de vida saudable: como, cando, onde, canta e por que.
- B1.2. Avaliación e análise da postura, da composición corporal e da actividade física saudable realizada.
- B1.3. Plans e estratexias para o incremento da actividade física diaria e para a redución dos períodos de inactividade.

- B1.4. Organización e promoción da práctica de actividade física diaria.

14.1.2.2. BLOQUE 2: ALIMENTACION PARA A SAÚDE

- B2.1. Alimentación como hábito de vida saudable. Beneficios e riscos para a saúde derivados da dieta. Modelos de dieta atlántica e mediterránea como patróns alimentarios saudables.
- B2.2. Inxesta alimentaria e hidratación segundo as recomendacións saudables máis adecuadas á súa idade, ao seu sexo e á súa actividade física diaria.
- B2.3. Deseño de propostas dietéticas sinxelas. Estratexias para a incorporación das recomendacións de alimentación e hidratación como hábito de vida saudable.
- B2.4. Estratexias para a selección de alimentos e bebidas, que permitan o cumprimento das recomendacións. Etiquetaxe nutricional dos alimentos e das bebidas.

Seminario de Educación Física

Programación do curso 2016-2017



Festival Educación Física, abril 2016

Profesorado:

Ana M^a Cadenas Pérez

M^a del Carmen García Fernández

14.2. ANEXO II: PROGRAMACIÓN PARA A SECCIÓN BILINGÜE EN 2º DE ESO

14.2.1. PROFESORADO E ALUMNADO PARTICIPANTE

14.2.1.1. PROFESORADO

Profesorado participante no proxecto de Sección Bilingüe:

- > Coordinadora: Lidia Sánchez Mata, profesora de Lingua Inglesa con destino definitivo no IES de Brión, e que imparte docencia nos grupos onde está o alumnado da Sección Bilingüe.
- > M^a del Carmen García Fernández, profesora de Educación Física con destino definitivo no IES de Brión.

14.2.1.2. ALUMNADO

Alumnado participante na Sección Bilingüe (en inglés) de Educación Física en 2º de ESO:

- > Un grupo de 22 estudantes en 2º de ESO-A (10 alumnos e 12 alumnas);
- > Un grupo de 20 estudantes en 2º de ESO-B (12 alumnos e 8 alumnas).
- > Un grupo de 21 estudantes en 2º de ESO-C (10 alumnos e 11 alumnas).

Un total de 63 alumnos e alumnas (o 100% do alumnado de 2º de ESO), que contan coa autorización expresa dos seus pais/nais e/ou titores legais.

14.2.2. OBXECTIVOS PROPOSTOS

14.2.2.1. OBXECTIVOS XERAIS PARA 2º ESO

Son os mesmos que aparecen nesta programación para o curso de 2º de ESO

14.2.2.2. OBXECTIVOS ESPECÍFICOS PARA A SECCIÓN BILINGÜE

Atendendo aos obxectivos, a Sección Bilingüe está dentro das directrices propostas pola Consellería de Educación en Galicia e que ten como obxectivo principal a promoción dunha segunda lingua estranxeira de tal xeito que a competencia nesa lingua vaia mellorando progresivamente ao longo dos cursos e que sexa suficiente en cada nivel para poder traballar con ela.

De maneira máis concreta, para esta Sección Bilingüe no IES de Brión, estes son os obxectivos específicos:

- introducir gradualmente o uso do inglés como vehículo de comunicación oral e escrita
- reforzar as aprendizaxes da lingua inglesa
- coñecer e empregar palabras e expresións específicas da materia de EF en lingua inglesa
- implicar ao alumnado no coñecemento da diversidade cultural
- mellorar a calidade do currículo
- atender á diversidade lingüística do alumnado, ofrecendo posibilidades diferentes de

- achegamento á lingua
- participar en programas educativos europeos
- impulsar intercambios escolares
- perfeccionar a capacitación do profesorado
- promover o traballo multidisciplinar
- facilitar o acceso do profesorado ao coñecemento doutros sistemas educativos.

14.2.3. CONTIDOS PROPOSTOS

14.2.3.1. CONTIDOS XERAIS

Os contidos xerais son os mesmos que aparecen na programación para 2º de ESO.

14.2.3.2. CONTIDOS ESPECÍFICOS

Os contidos específicos aparecen reflectidos na programación xeral e inclúen tanto actividades concretas para este grupo (rounders ou danzas irlandesas) como a metodoloxía e o idioma empregado.

14.2.4. ETAPAS E CURSOS

A Sección Bilingüe de Educación Física comezou no curso académico 2007-2008 en 2º de ESO e no curso 2008-2009 ampliouse a 3º de ESO.

A implantación da Sección Bilingüe tería que ser gradual, de tal xeito que no curso 2009-2010 estivera implantada en 4º de ESO, e no curso 2010-2011 chegara a ofertarse en 1º de Bacharelato pero o Claustro decidiu nestas dúas ocasións, e en anos sucesivos, que por “problemas de organización” non se solicitaran ditas Seccións Bilingües. O Seminario de Educación Física manifestou o seu desacordo con esta decisión e co xeito de facela, como se recolle no anexo á memoria.

O único requisito para estar nunha Sección Bilingüe é contar coa autorización por escrito dos pais e/ou titores/as legais.

14.2.5. MATERIAS

Para o curso 2016-2017 as materias que participan no programa de Seccións Bilingües son:

- Inglés
- Educación Física

Como xa se dixo anteriormente, en vindeiros cursos outras materias non lingüísticas poderían sumarse a este programa.

14.2.6. ESTRATEXIAS METODOLÓXICAS

Na Sección Bilingüe de EF, o ensino impartirase en dúas linguas: en Galego e nunha lingua estranxeira, neste caso en Inglés. Non é unha ensinanza DA lingua estranxeira senón, dunha ensinanza A TRAVÉS DA lingua estranxeira.

Todas as investigacións, observacións e análises amosan que se aprende correctamente unha lingua cando se utiliza para aprender e cando serve para comunicarse. Igualmente, e de forma natural, se potencian as súas capacidades de tradución e interpretación.

O obxectivo é que as Sección Bilingües sirvan como dinamizadoras do emprego do Inglés fóra do seu contexto máis formal na clase de Inglés. E o que pretendemos e que, ademais de desenvolver contidos de Educación Física, o Inglés sexa outro elemento máis que incorporamos como ferramenta de traballo na aula, como tamén o son o Galego, os balóns, a cámara de video, a música, o ordenador ou as saídas polo entorno. De tal xeito que o alumnado se atope nun ambiente onde a utilización do Inglés se imponha coma unha necesidade de comunicación, pero non coma un elemento de valoración que conduza a unha nota de avaliación.

Pódese fundamentar a dinámica da aula en torno a tres elementos esenciais, relacionados co emprego da lingua.

- O primeiro leva á utilización dunha **linguaxe propia** de aula e propia da materia. Unha linguaxe propia da aula porque o alumnado se acostuma a oír primeiro, a entender despois e finalmente a falar en Inglés, aspectos relativos á aula, como instrucións de traballo (saudar ao entrar no ximnasio, pasar lista, acender o ordenador, traballar en grupo, repartir o material de traballo para cada actividade...), normas de convivencia (como entrar no ximnasio, falar máis baixo, repartir os espazos de traballo, facer grupos...).

Pero tamén hai unha linguaxe propia da materia non especialmente tratada no ámbito da clase de Inglés. Favorécense polo tanto a inclusión de secuencias onde a lingua estranxeira recrea situacións, descricións e temas xa abordados na lingua materna, desenvolvéndose a comprensión global a partir de situacións de comunicación escrita e oral.

- O segundo elemento ten que ver coa utilización de dúas ou tres linguas de xeito integrado por parte do profesorado e do alumnado. O **cambio de código** lingüístico é constante e permanente. Pode ocorrer que cando o profesorado introduza o tema en Inglés e presente material escrito en Inglés, o alumnado pregunte en Galego ou Castelán, e se lle responda en Inglés matizando e aclarando determinados conceptos en Galego ou solicitando a algún alumno ou alumna que vaia traducindo. E dicir, non hai unha marxe ríxida de utilización dunha lingua nun período definido de tempo, senón que, aínda estimulando a utilización do Inglés no alumnado, é necesario non dar excesiva importancia aos cambios de idioma durante a clase.

- Como resultado de todo o anterior debemos buscar a **tolerancia cos erros**. Non somos profesores de Inglés, polo que a marxe de erro na utilización do Inglés aumenta. Pero, se o Inglés é unha ferramenta de traballo máis, quen non se equivoca ao acender o ordenador, ao planificar unha actividade ou ao falar e escribir en Galego?. Pero ademais, estes erros poder ser tamén útiles, xa que contribúen a achegar a lingua ao alumnado, facendo que perda o medo a intervir en público.

Por outra banda, resulta evidente que se pretendemos incrementar a confianza do alumnado para a utilización do Inglés, deberemos ser coidadosos e tolerantes diante das súas incorreccións, valorando positivamente a súa capacidade de comunicación fronte á perfección da mesma.

Polo que respecta as contidos a desenvolver, realizarase un seguimento escrupuloso da programación da materia proposta para cada curso e nivel, simultánea ao alumnado que non participa no proxecto. Desta maneira preténdese establecer unha base sólida a que o alumnado poda acudir no caso de precisar de axuda ou apoio. Por iso, consideramos oportuno contar con libros de texto en inglés e outro material de consulta relacionado coa materia de Educación Física (posters, DVDs, dicionarios...)

A medida que este proxecto se vaia extendendo no tempo e dependendo da experiencia do alumnado dentro da Sección Bilingüe, daríase especial importancia á comprensión escrita dos textos e a utilización do vocabulario adquirido. Debería ser un obxectivo a cumprir, que o alumnado mellorase a súa expresión oral e escrita na materia a través da utilización dun vocabulario axeitado.

A continuación citamos algunhas das fontes bibliográficas que nos poden servir de axuda para a preparación das clases e como materiais de consulta para o alumnado:

- Libros:

AA. VV.(1996): Physical Education & Sport.Nelson Thornes.

AA.VV.(1996): PE to 16.Oxford.

AA.VV.(1996): Gymnastics Fun and Games. Human Kinetics.

SMITH, T.K. And CESTARO, N.G. (1997): Student-Centered PE: Strategies for Developing Middle School Fitness and Skills. Human Kinetics

AA.VV. (1998): Cutting Edge Intermediate. Longman.

ALTER, M.J. (1998): Sport Stretch. 311 Stretches for 41 Sports.Human Kinetics. 2nd

FRONSKE, H.A. (2000): Teaching Cues for Sport Skills.Benjamin Cummings . 2nd

SIEDENTOP, D. (2001): Introduction to PE, Fitness, and Sport with PowerWeb. McGraw-Hill. 4th

BURK, M.C. (2002): Station Games: Fun and Imaginative PE Lessons. Human Kinetics.

BYL, J. (2003) Recreational Games: Breaking the Ice and Other Activities. Human Kinetics.

BYL, J. (2004): 101 Fun Warm-up and cool-down games.Human Kinetics.

Diccionario

- DVDs:

http://www.championshipproductions.com/cgi-bin/champ?mv_pc=A00002

<http://www.healthfitnesstips.healthology.com/diet/diet-information/focusareasub.htm>

- E-Links:

http://www.edu.xunta.es/ftpserver/portal/S_EUROPEAS/ED_FISICA2/index.htm

http://www.cmcrossroads.com/bradapp/docs/rec/stretching/stretching_3.html#SEC20

<http://www.sofamordanek.com/health-spinal.html>

http://www.cmcrossroads.com/bradapp/docs/rec/stretching/stretching_toc.html#SEC39

<http://www.health-fitness-tips.com/features/10-essential-health-tips.htm>

http://www.bath.ac.uk/~masrjb/Stretch/stretching_3.html

<http://www.brianmac.demon.co.uk/>

<http://www.floorball.org/default.asp>

<http://www.unihockey-esp.com/>

<http://www.badmintonengland.co.uk/>

<http://www.ittf.com/>

<http://www.teachingideas.co.uk/pe/contents01games.htm>

http://www.bupa.co.uk/health_information/asp/healthy_living/lifestyle/exercise/

<http://www.ljmu.ac.uk/ECL/digitalresources/86831.htm>

<http://www.sport-fitness-advisor.com/>

<http://www.pecentral.org/>

<http://maniotas.cesga.es/>

14.2.7.ACTIVIDADES PARALELAS

No desenvolvemento deste programa, un elemento fundamental para garantir o bo funcionamento da Sección é a motivación do alumnado, e esta conséguese incrementar na medida en que se poida apreciar a utilidade do idioma. Por outra banda, a Sección Bilingüe representa, dentro do ámbito educativo, un núcleo para a integración de actitudes de respecto e valoración da multiculturalidade.

É por iso, polo que o establecemento das Sección Bilingües debe levar consigo unhas determinadas "medidas de acompañamento", como as que a continuación citamos.

- > realización de intercambios con alumnado doutros países ou doutros centros que estean con esta experiencia.
- > contar coa colaboración dun asistente de linguas e/ou un estudante Erasmus de fala inglesa. **Para este curso 2016-2017, e por segundo curso consecutivo, NON contamos cunha asistente de linguas.**
- > establecemento de comunicacións vía e-mail ou correo ordinario entre alumnado doutros países en inglés.
- > participación en proxectos escolares de centro con países europeos.
- > asistencia a eventos culturais relacionados coa lingua estranxeira
- > participación do profesorado en encontros, cursos, xornadas,... relacionados con este tipo de experiencia. A profesora da Sección Bilingüe participou no PALE no cursos 2009-2010 (1ª e 2ª fases) e 2010-2011 (3ª fase) e nun curso intensivo de inglés falado encargado pola Xunta de Galicia á empresa "el pueblo inglés" durante unha semana no mes de xullo de 2011.

No curso académico 2012-2013 participou dentro do programa PIALE nun curso de 4 semanas en Canadá nun centro educativo, sendo titorizada polo Seminario de Educación Física de Rideau High School en Ottawa

- > coordinación de accións entre centros galegos e do resto do estado que estean a realizar este tipo de experiencia.

14.2.8. PAUTAS PARA A AVALIACIÓN DO PROXECTO

14.2.8.1. AVALIACIÓN DO ALUMNADO

Para a avaliación do rendemento do alumnado realizaranse os procedementos habituais que aparecen na programación.

As probas escritas deberán incluír maioritariamente o inglés, aínda que se permitirá a súa contestación en galego, castelán ou inglés, dependendo do nivel, do grado de competencia do alumnado, ou da dificultade do que se pregunta.

Ademais cada alumno ou alumna, individualmente ou en grupos reducidos deberá realizar, alomenos unha exposición oral breve, en Inglés, sobre algún dos contidos da materia. A valoración xeral desta proba servirá de complemento para a avaliación xeral e non se centrará tanto na corrección lingüística coma na creatividade ou capacidade de exposición oral do tema.

O emprego dun blog onde cada alumno/a vaia escribindo en inglés, a modo de diario, o que vai sucedendo nas clases de Educación Física, tamén será un elemento de valoración.

Valorarase a utilización do Inglés, sen ter en conta os erros gramaticais ou de pronunciación cometidos. Sen embargo avaliarase a motivación do alumnado para superar as dificultades idiomáticas.

Por outra parte, suxírese a posibilidade de que o boletín de notas do alumnado da Sección se escriba en Inglés (dependendo da coordinación coa Xefatura de Estudos e co Departamento de Inglés).

14.2.8.2. AVALIACIÓN DA SECCIÓN

Na procura dunha avaliación o máis obxectiva posible intentaremos deseñar e aplicar distintos instrumentos para coñecer o grao de funcionamento das Sección a diferentes niveis, dende o puramente académico ata á percepción do alumnado sobre a súa aprendizaxe.

Os instrumentos de avaliación que se plantexan consistirán en:

- > Enquisas-avaliación:
 - ✓ Sobre aspectos que pretenden avaliar tanto os aspectos xerais da dinámica da materia, tales como metodoloxía, contidos, criterios de avaliación, valoración do grupo, avaliación do profesorado; como aspectos específicos da propia Sección Bilingüe.
 - ✓ Enquisa de autoavaliación do grao de utilización do Inglés dentro da Sección.
- > Test de contidos: esta proba, cubrirá contidos propios da materia e as cuestións estarán todas en Inglés. O alumnado deberá realizar a proba, sen ningún tipo de aclaración, nin idiomática nin sobre a materia.
- > Valoración externa: Para o alumnado que houbera participado na sección durante, como mínimo, dous anos.

14.2.9. ORZAMENTOS PREVISTOS

A meirande parte dos orzamentos responde á necesidade de adquirir dicionarios, libros, posters, DVDs e outro tipo de materiais en inglés que sirvan de apoio para o ensino e a aprendizaxe do vocabulario específico para a EF neste nivel do ensino.

Destacamos que desde o curso 2011-2012 o centro non recibiu ningún tipo de presuposto específico destinado ás Seccións Bilingües, o cal é valorado negativamente.

De poder dispor de presupostos neste curso académico 2015-2016, seguiríamos completando materiais tanto de formación do profesorado como de uso co alumnado, destacando a necesidade de que parte desde presuposto poda ser destinado a gastos de funcionamento.

De seguido indicamos algúns destes materiais con prezos estimativos:

Materiais	Prezo	euros
AA. VV.(1996): <u>Physical Education & Sport</u> . Nelson Thomes.	£21.30	31,52 €
AA.VV.(1996): <u>PE to 16</u> . Oxford.	£16.30	24,12 €
SMITH, T.K. & CESTARO, N.G. (1997): <u>Student-Centered PE: Strategies for Developing Middle School Fitness and Skills</u> . Human Kinetics	£18.99	28,11 €
AA. VV. (1998): <u>Cutting Edge Intermediate</u> . Longman.	£12.60	18,65 €
ALTER, M.J. (1998): <u>Sport Stretch. 311 Stretches for 41 Sports</u> , Human Kinetics. 2 nd	£13.99	20,71 €
FRONSKE, H.A. (2000): <u>Teaching Cues for Sport Skills</u> . Benjamin Cummings. 2 nd	£14.80	21,90 €
SIEDENTOP, D. (2001): <u>Introduction to PE, Fitness, and Sport with PowerWeb</u> . McGraw-Hill. 4th	£23.80	35,22 €
BURK, M.C. (2002): <u>Station Games: Fun and Imaginative PE Lessons</u> . Human Kinetics.	£10.80	15,98 €
AA.VV.: <u>Quality Lesson Plans for Secondary PE</u>	£28.79	42,61 €
BYL, J.: <u>101 Fun Warm-up and cool-down games</u>	£11.70	17,32 €
<u>Stretching book 2000 edition</u>	\$16.95	12,54 €
<u>Stretching, the DVD</u>	\$19.95	14,76 €
<u>Getting in Shape</u>	\$16.95	12,54 €
<u>Stretch & Strengthen Exercise Guide (laminated)</u>	\$16.95	12,54 €
<u>101 Stretches poster, laminated</u>	\$13.95	10,32 €
<u>Laminated 17 in. x 22 in. Stretching Charts</u>	\$9.95	7,36 €
<u>Badminton – An Illustrated History</u>	£16.00	23,68 €
<u>Bisi Activity Cards Pack C (Ages 9-14 yrs)</u>	£45.00	66,60 €
<u>Bisi Strokes & Techniques Posters (A3)</u>	£12.50	18,50 €
<u>Success in Table Tennis DVD 2nd Edition</u>	\$34.99	25,89 €
<u>Table Tennis: Steps to Success (Steps to Success Activity Series) (Paperback)</u>	\$12.21	9,04 €
<u>Winning Table Tennis: Skills, Drills, and Strategies (Paperback)</u>	\$12.89	9,54 €
<u>Step Aerobic Fitness Workout</u>	£15.99	23,67 €
Phyllis Weikart (2006): <u>Teaching Movement & Dance (6th Ed)</u>	\$54.95	40,66 €
<u>Interdisciplinary Learning Through Dance-101 MOVEntures</u>	\$59.00	43,66 €
Don Pucket : <u>User Friendly Line Dancing DVD</u>	\$20.00	14,80 €
Christy Lane: <u>Complete Book of Line Dancing Book (2nd Ed)</u>	\$19.95	14,76 €
James C. Parinella, Eric Zaslow (2004): <u>Ultimate Techniques & Tactics</u> , Human Kinetics	\$19.95	29,53 €
BYL, J. (2003) <u>Recreational Games: Breaking the Ice and Other Activities</u> . Human Kinetics.	£13.00	19,24 €
AA.VV.(1996): <u>Gymnastics Fun and Games</u> . Human Kinetics.	£11.99	17,75 €
<u>Oxford Spanish/ English-English/Spanish Dictionary</u>	€58.00	58,00 €
TOTAL		741,53 €

14.3. ANEXO III: PROGRAMACIÓN PARA A SECCIÓN BILINGÜE EN 3º DE ESO

14.3.1. PROFESORADO E ALUMNADO PARTICIPANTE

14.3.1.1. PROFESORADO

Profesorado participante no proxecto de Sección Bilingüe:

- > Coordinadora: Bernice Finn, profesora de Lingua Inglesa con destino definitivo desde o curso, que imparte esta materia aos grupos de 3º de ESO A e 3º de ESO B (sen PMAR) alumnado da Sección Bilingüe.
- > M^a del Carmen García Fernández, profesora de Educación Física con destino definitivo no IES de Brión.

14.3.1.2. ALUMNADO

Alumnado de 3º de ESO participante na Sección Bilingüe (en inglés) de Educación Física no curso 2016-2017:

- > Un grupo de 30 estudantes en 3º de ESO-A (12 alumnos e 18 alumnas).
- > Un grupo de 17 estudantes en 3º de ESO-B e PMAR grupo 1 (10 alumnos e 7 alumnas)
- > Un grupo de 19 estudantes en 3º de ESO-B e PMAR grupo 2 (10 alumnos e 9 alumnas)

Un total de 66 alumnos e alumnas (o 100% do total de alumnado en 3º de ESO). Parte deles contan coa autorización expresa dos seus pais/nais e/ou titores legais e un grupo de 7 estudantes teñen que entregar a autorización das familias para que estes grupos sexan definitivos.

14.3.2. OBXECTIVOS PROPOSTOS

14.3.2.1. OBXECTIVOS XERAIS PARA 3º ESO

Son os mesmos que aparecen nesta programación para o curso de 3º de ESO.

14.3.2.2. OBXECTIVOS ESPECÍFICOS PARA A SECCIÓN BILINGÜE

Atendendo aos obxectivos, a Sección Bilingüe a constituir está dentro das directrices propostas pola Consellería de Educación en Galicia e que ten como obxectivo principal a promoción dunha segunda lingua estranxeira de tal xeito que a competencia nesa lingua vaia mellorando progresivamente ao longo dos cursos e que sexa suficiente en cada nivel para poder traballar con ela.

De maneira máis concreta, para esta Sección Bilingüe de 3º de ESO no IES de Brión, apuntamos os seguintes obxectivos:

- empregar maioritariamente o uso do inglés como vehículo de comunicación oral e escrita
- reforzar as aprendizaxes da lingua inglesa
- coñecer e empregar palabras e expresións específicas da materia de EF en lingua inglesa
- implicar ao alumnado no coñecemento da diversidade cultural

- mellorar a calidade do currículum
- atender á diversidade lingüística do alumnado, ofrecendo posibilidades diferentes de achegamento á lingua
- participar en programas educativos europeos,
- impulsar intercambios escolares
- perfeccionar a capacitación do profesorado
- promover o traballo multidisciplinar
- facilitar o acceso do profesorado ao coñecemento doutros sistemas educativos.

NOTA: Se o Seminario de Inglés organizara un intercambio lingüístico cun centro de fala inglesa ou con seccións bilingües en Inglés, o Seminario de Educación Física participaría activamente nesta actividade.

No caso de non ser así, e como actividade complementaria, o Seminario de Educación Física podería organizar por terceiro ano consecutivo unha viaxe a un país de fala inglesa, contando coa axuda, colaboración e participación dos asistentes de lingua que estiveron no centro outros anos.

14.3.3. CONTIDOS PROPOSTOS

14.3.3.1. CONTIDOS XERAIS

Os contidos xerais son os mesmos que aparecen na programación para 3º de ESO.

14.3.3.2. CONTIDOS ESPECÍFICOS

Os contidos específicos aparecen reflectidos na programación xeral e inclúen tanto actividades concretas para este grupo (tag-rugby, Irish set dancing) como a metodoloxía e o idioma empregado.

14.3.4. ETAPAS E CURSOS

O proxecto planifícase comezando unha Sección Bilingüe de Educación Física en 2º de ESO e vaiase ampliando ao segundo ciclo da ESO e 1º de Bacharelato. En todo caso, esta implantación da Sección Bilingüe tería que estar sendo gradual, tendo en conta a progresiva familiarización do alumnado coa utilización do Inglés na materia non lingüística e atendendo a que se podan ir incorporando outras materias non lingüísticas en vindeiros cursos:

Curso 2007-2008: Primeira Sección Bilingüe en 2º de ESO.

Curso 2008-2009: Mantemento da sección en 2º de ESO e continuidade da sección en 3º de ESO, xa aprobada pola Consellería de Educación.

Curso 2009-2010: Mantemento da sección en 2º e 3º de ESO e solicitude dunha nova sección en 4º de ESO.

Curso 2010-2011: Mantemento da sección en 2º, 3º e 4º de ESO e solicitude dunha nova sección en 1º de Bacharelato.

A organización do grupo ou grupos dependerá do criterio acordado pola Xefatura de estudos e de tal xeito que os grupos sexan o máis diversos posíbel, o cal responde ao espírito da nova lexislación, posto que o único requisito para estar nunha Sección Bilingüe é contar coa autorización

por escrito dos pais e/ou titores/as legais.

14.3.5. MATERIAS

Para o curso 2016-2017 as materias que participarán no programa de Seccións Bilingües son:

- *Inglés:*
- *Educación Física:*

Como xa se dixo anteriormente, en vindeiros cursos outras materias non lingüísticas poderían sumarse a este programa.

14.3.6. ESTRATEXIAS METODOLÓXICAS

Na Sección Bilingüe de EF, o ensino impartirase en dúas linguas: en Galego e nunha lingua estranxeira, neste caso en Inglés. Non é unha ensinanza DA lingua estranxeira senón, dunha ensinanza A TRAVÉS DA lingua estranxeira.

Tódalas investigacións, observacións e análises amosan que se aprende correctamente unha lingua cando se utiliza para aprender e cando serve para comunicarse. Igualmente, e de forma natural, se potencian as súas capacidades de tradución e interpretación.

O obxectivo é que as Seccións Bilingües sirvan como dinamizadoras do emprego do Inglés fóra do seu contexto máis formal na clase de Inglés. E o que pretendemos é que, ademais de desenvolver contidos de Educación Física, o Inglés sexa outro elemento máis que incorporamos como ferramenta de traballo na aula, como tamén o son o Galego, os balóns, a cámara de video, a música, o ordenador ou as saídas polo entorno. De tal xeito que o alumnado se atope nun ambiente onde a utilización do Inglés se impoña coma unha necesidade de comunicación, pero non coma un elemento de valoración que conduza a unha nota de avaliación.

Pódese fundamentar a dinámica da aula en torno a tres elementos esenciais, relacionados co emprego da lingua.

- O primeiro leva á utilización dunha **linguaxe propia** de aula e propia da materia. Unha linguaxe propia da aula porque o alumnado se acostuma a oír primeiro, a entender despois e finalmente a falar en Inglés, aspectos relativos á aula, como instrucións de traballo (saudar ao entrar no ximnasio, pasar lista, acender o ordenador, traballar en grupo, repartir o material de traballo para cada actividade...), normas de convivencia (como entrar no ximnasio, falar máis baixo, repartir os espazos de traballo, facer grupos....).

Pero tamén hai unha linguaxe propia da materia non especialmente tratada no ámbito da clase de Inglés. Favorécense polo tanto a inclusión de secuencias onde a lingua estranxeira recrea situacións, descrições e temas xa abordados na lingua materna, desenvolvéndose a comprensión global a partir de situacións de comunicación escrita e oral.

- O segundo elemento ten que ver coa utilización de dúas ou tres linguas de xeito integrado por parte do profesorado e do alumnado. O **cambio de código** lingüístico é constante e permanente. Pode ocorrer que cando o profesorado introduza o tema en Inglés e presente material escrito en Inglés, o alumnado pregunte en Galego ou Castelán, e se lle responda en Inglés matizando e aclarando determinados conceptos en Galego ou solicitando a algún alumno ou alumna que vaia traducindo. E dicir, non hai unha marxe rixida de utilización dunha lingua nun período definido de

tempo, senón que, aínda estimulando a utilización do Inglés no alumnado, é necesario non dar excesiva importancia aos cambios de idioma durante a clase.

- Como resultado de todo o anterior debemos buscar a **tolerancia cos erros**. Non somos profesores de Inglés, polo que a marxe de erro na utilización do Inglés aumenta. Pero, se o Inglés é unha ferramenta de traballo máis, quen non se equivoca ao acender o ordenador, ao planificar unha actividade ou ao falar e escribir en Galego. Pero ademais, estes erros poder ser tamén útiles, xa que contribúen a achegar a lingua ao alumnado, facendo que perda o medo a intervir en público.

Por outra banda, resulta evidente que se pretendemos incrementar a confianza do alumnado para a utilización do Inglés, deberemos ser coidadosos e tolerantes diante das súas incorreccións, valorando positivamente a súa capacidade de comunicación fronte á perfección da mesma.

Polo que respecta as contidos a desenvolver, realizarase un seguimento escrupuloso da programación da materia proposta para cada curso e nivel, simultánea ao alumnado que non participa no proxecto. Desta maneira preténdese establecer unha base sólida a que o alumnado poda acudir no caso de precisar de axuda ou apoio. Por iso, consideramos oportuno contar con libros de texto en inglés e outro material de consulta relacionado coa materia de Educación Física (posters, DVDs, dicionarios...)

A medida que este proxecto se vaia extendendo no tempo e dependendo da experiencia do alumnado dentro da Sección Lingüística, daríase especial importancia á comprensión escrita dos textos e a utilización do vocabulario adquirido. Debería ser un obxectivo a cumprir, que o alumnado mellorase a súa expresión oral e escrita na materia a través da utilización dun vocabulario axeitado.

A continuación citamos algunhas das fontes bibliográficas que nos poden servir de axuda para a preparación das clases e como materiais de consulta para o alumnado:

- Libros:

AA. VV.(1996): Physical Education & Sport.Nelson Thornes.

AA.VV.(1996): PE to 16.Oxford.

AA.VV.(1996): Gymnastics Fun and Games. Human Kinetics.

SMITH, T.K. And CESTARO, N.G. (1997): Student-Centered PE: Strategies for Developing Middle School Fitness and Skills. Human Kinetics

AA.VV. (1998): Cutting Edge Intermediate. Longman.

ALTER, M.J. (1998): Sport Stretch. 311 Stretches for 41 Sports.Human Kinetics. 2nd

FRONSKE, H.A. (2000): Teaching Cues for Sport Skills.Benjamin Cummings . 2nd

SIEDENTOP, D. (2001): Introduction to PE, Fitness, and Sport with PowerWeb. McGraw-Hill. 4th

BURK, M.C. (2002): Station Games: Fun and Imaginative PE Lessons. Human Kinetics.

BYL, J. (2003) Recreational Games: Breaking the Ice and Other Activities. Human Kinetics.

BYL, J. (2004): 101 Fun Warm-up and cool-down games.Human Kinetics.

Diccionario

- DVDs:

http://www.championshipproductions.com/cgi-bin/champ?mv_pc=A00002

<http://www.healthfitnesstips.healthology.com/diet/diet-information/focusareasub.htm>

- E-Links:

http://www.edu.xunta.es/ftpserver/portal/S_EUROPEAS/ED_FISICA2/index.htm

http://www.cmcrossroads.com/bradapp/docs/rec/stretching/stretching_3.html#SEC20

<http://www.sofamordanek.com/health-spinal.html>

http://www.cmcrossroads.com/bradapp/docs/rec/stretching/stretching_toc.html#SEC39

<http://www.health-fitness-tips.com/features/10-essential-health-tips.htm>

http://www.bath.ac.uk/~masrjb/Stretch/stretching_3.html

<http://www.brianmac.demon.co.uk/>

<http://www.floorball.org/default.asp>

<http://www.unihockey-esp.com/>

<http://www.badmintonengland.co.uk/>

<http://www.ittf.com/>

<http://www.teachingideas.co.uk/pe/contents01games.htm>

http://www.bupa.co.uk/health_information/asp/healthy_living/lifestyle/exercise/

<http://www.ljmu.ac.uk/ECL/digitalresources/86831.htm>

<http://www.sport-fitness-advisor.com/>

<http://www.pecentral.org/>

<http://maniotas.cesga.es/>

14.3.7. ACTIVIDADES PARALELAS

No desenvolvemento deste programa, un elemento fundamental para garantir o bo funcionamento da Sección é a motivación do alumnado, e esta conséguese incrementar na medida en que se poida apreciar a utilidade do idioma. Por outra banda, a Sección Bilingüe representa, dentro do ámbito educativo, un núcleo para a integración de actitudes de respecto e valoración da multiculturalidade.

É por iso, polo que o establecemento das Sección Bilingüe debe levar consigo unhas determinadas "medidas de acompañamento", como as que a continuación citamos.

- realización de intercambios con alumnado doutros países ou doutros centros que estean con esta experiencia. Este intercambio tería que estar coordinado polo Seminario de Inglés ou ben desde a Vicedirección do centro.
- contar coa colaboración dun asistente de linguas e/ou un estudante Erasmus de fala inglesa. **Para este curso 2016-2017 , e por segundo curso escolar consecutivo, NON contamos cunha asistente de linguas.**
- establecemento de comunicacións vía e-mail ou correo ordinario entre alumnado doutros

- países en inglés.
- participación en proxectos escolares de centro con países europeos.
 - asistencia a eventos culturais relacionados coa lingua estranxeira
 - participación do profesorado en encontros, cursos, xornadas,... relacionados con este tipo de experiencia. A profesora da Sección Bilingüe participou no PALE no cursos 2009-2010 (1ª e 2ª fases) e 2010-2011 (3ª fase) e nun curso intensivo de inglés falado encargado pola Xunta de Galicia á empresa “el pueblo inglés” durante unha semana no mes de xullo. No curso académico 2012-2013 participou dentro do programa PIALE nun curso de 4 semanas en Canadá nun centro educativo, sendo titorizada polo Seminario de Educación Física de Rideau High School en Ottawa
 - coordinación de accións entre centros galegos e do resto do estado que estean a realizar este tipo de experiencia.

14.3.8. PAUTAS PARA A AVALIACIÓN DO PROXECTO.

14.3.8.1. AVALIACIÓN DO ALUMNADO

Para a avaliación do rendemento do alumnado realizaranse os procedementos habituais que aparecen na programación.

As probas escritas deberán incluír maioritariamente o inglés, aínda que se permitirá a súa contestación en galego, castelán ou inglés, dependendo do nivel, do grado de competencia do alumnado, ou da dificultade do que se pregunta.

Ademais cada alumno ou alumna, individualmente ou en grupos reducidos deberá realizar, alomenos unha exposición oral breve, en Inglés, sobre algún dos contidos da materia. A valoración xeral desta proba servirá de complemento para a avaliación xeral e non se centrará tanto na corrección lingüística coma na creatividade ou capacidade de exposición oral do tema.

Valorarase a utilización do Inglés, sen ter en conta os erros gramaticais ou de pronunciación cometidos. Sen embargo avaliarase a motivación do alumnado para superar as dificultades idiomáticas.

Por outra parte, suxírese a posibilidade de que o boletín de notas do alumnado da Sección se escriba en Inglés (dependendo da coordinación coa Xefatura de Estudos e co Departamento de Inglés).

14.3.8.2. AVALIACIÓN DA SECCIÓN BILINGÜE

Na procura dunha avaliación o máis obxectiva posible intentaremos deseñar e aplicar distintos instrumentos para coñecer o grao de funcionamento das Sección a diferentes niveis, dende o puramente académico ata á percepción do alumnado sobre a súa aprendizaxe.

Os instrumentos de avaliación que se plantexan consistirán en:

- Enquisas-avaliación:
 - Sobre aspectos que pretenden avaliar tanto os aspectos xerais da dinámica da materia, tales como metodoloxía, contidos, criterios de avaliación,

valoración do grupo, avaliación do profesorado; como aspectos específicos da propia Sección Bilingüe.

- ✓ Enquisa de autoavaliación do grao de utilización do Inglés dentro da Sección.
- ✓ Test de contidos: esta proba, cubrirá contidos propios da materia nos distintos niveis de ESO ou bacharelato e as cuestións estarán todas en Inglés. O alumnado deberá realizar a proba, sen ningún tipo de aclaración, nin idiomática nin sobre a materia.
- Valoración externa: Para o alumnado que houbera participado na sección durante, como mínimo, dous anos.

14.3.9. ORZAMENTOS PREVISTOS.

A meirande parte dos orzamentos responde á necesidade de adquirir dicionarios, libros, posters, DVDs e outro tipo de materiais en inglés que sirvan de apoio para o ensino e a aprendizaxe do vocabulario específico para a EF neste nivel do ensino.

Algúns destes materiais foron adquiridos cos presupostos que a Consellería de Educación destinou para as Seccións Bilingües de Educación Física durante estes cursos pasados.

Destacamos que desde o curso 2011-2012 o centro non recibiu ningún tipo de presuposto específico destinado ás Seccións Bilingües, o cal é valorado negativamente.

De poder dispor de presupostos neste curso académico 2015-2016, seguiríamos completando materiais tanto de formación do profesorado como de uso co alumnado, destacando a necesidade de que parte desde presuposto poda ser destinado a gastos de funcionamento.

Outros materiais que se poderían adquirir figuran de seguido, co seu prezo estimativo:

Materiais	Prezo	euros
AA. VV.(1996): Physical Education & Sport.Nelson Thornes.	£21.30	31,52 €
AA.VV.(1996): PE to 16. Oxford.	£16.30	24,12 €
SMITH, T.K. & CESTARO, N.G. (1997): Student-Centered PE: Strategies for Developing Middle School Fitness and Skills. Human Kinetics	£18.99	28,11 €
AA.VV. (1998): Cutting Edge Intermediate. Longman.	£12.60	18,65 €
ALTER, M.J. (1998): Sport Stretch. 311 Stretches for 41 Sports.Human Kinetics. 2 nd	£13.99	20,71 €
FRONSKE, H.A. (2000): Teaching Cues for Sport Skills.Benjamin Cummings . 2 nd	£14.80	21,90 €
SIEDENTOP, D. (2001): Introduction to PE, Fitness, and Sport with PowerWeb. McGraw-Hill. 4th	£23.80	35,22 €
BURK, M.C. (2002): Station Games: Fun and Imaginative PE Lessons. Human Kinetics.	£10.80	15,98 €
AA.VV.: Quality Lesson Plans for Secondary PE	£28.79	42,61 €
BYL, J.: 101 Fun Warm-up and cool-down games	£11.70	17,32 €
Stretching book 2000edition	\$16.95	12,54 €
Stretching, the DVD	\$19.95	14,76 €
Getting in Shape	\$16.95	12,54 €
Stretch & Strengthen Exercise Guide (laminated)	\$16.95	12,54 €
101 Stretches poster, laminated	\$13.95	10,32 €
Laminated 17 in. x 22 in. Stretching Charts	\$9.95	7,36 €
Badminton – An Illustrated History	£16.00	23,68 €
Bisi Activity Cards Pack C (Ages 9-14 yrs)	£45.00	66,60 €
Bisi Strokes & Techniques Posters (A3)	£12.50	18,50 €
Success in Table Tennis DVD 2nd Edition	\$34.99	25,89 €
Table Tennis: Steps to Success (Steps to Success Activity Series) (Paperback)	\$12.21	9,04 €
Winning Table Tennis: Skills, Drills, and Strategies (Paperback)	\$12.89	9,54 €
Step Aerobic Fitness Workout	£15.99	23,67 €
Phyllis Weikart (2006):Teaching Movement & Dance (6th Ed)	\$54.95	40,66 €
Interdisciplinary Learning Through Dance-101 MOVEntures	\$59.00	43,66 €
Don Pucket : User Friendly Line Dancing DVD	\$20.00	14,80 €
Christy Lane: Complete Book of Line Dancing Book (2nd Ed)	\$19.95	14,76 €
James C. Parinella, Eric Zaslow (2004): Ultimate Techniques & Tactics.Human Kinetics	\$19.95	29,53 €
BYL, J. (2003) Recreational Games: Breaking the Ice and Other Activities. Human Kinetics.	£13.00	19,24 €
AA.VV.(1996): Gymnastics Fun and Games. Human Kinetics.	£11.99	17,75 €
Oxford Spanish/ English-English/Spanish Dictionary	€58.00	58,00 €
TOTAL		741,53 €

14.4. ANEXO III: NECESIDADES DO SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA NO NOVO EDIFICIO

O máis **urxente** e que podería dar lugar a accidentes innecesarios é, segundo a nosa opinión profesional:

- Colocar protección nas luces do ximnasio para poder realizar actividades deportivas con balóns ou outro tipo de materiais.

Tamén vemos necesario o seguinte:

- Colocar alfombras antideslizantes para a zona de duchas.
- Colocar dosificadores de xabón cuarto de aseo do despacho das profesoras.
- Colocar protección nos enchufes.
- Analizar as causas e arranxar unha ringleira de pingas que caen do teito en toda a banda esquerda do ximnasio (esto sucede durante toda a mañá, que é cando teñen lugar as clases de Educación Física).

- Localizar e arranxar goteiras no teito.
- Colocar protección externa na parte de arriba da cristaleira do ximnasio. A falta desta protección está provocando que os balóns queden atrapados entre a protección existente e os cristais e pode chegar provocar a súa rotura.
- Non existe protección interna dos cristais do ximnasio (non parece que sexan cristais de seguridade).
- Solicitar á Consellería de Educación, o seguinte material:
colchonetas
porterías de fútbol sala para o patio exterior descuberto.
Postes de voleibol para o patio exterior descuberto

14.5. NORMAS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN E OUTROS ASPECTOS.

14.5.1. NORMAS DE FUNCIONAMENTO NAS CLASES.

- PUNTUALIDADE.

As profesoras pasarán lista 5' despois de que toque o timbre, tendo que estar @s alumn@s co atuendo necesario para traballar na clase de Educación Física.

- ENTRADA NAS CLASES.

A entrada nas clases de Educación Física farase sempre pola porta principal do ximnasio. Se a porta estivera pechada, agardarán a que saia o curso que está dentro. Non se pode entrar no ximnasio se a profesora non está xa dentro.

O alumnado agardará a que a profesora esté dentro do ximnasio e autorice ao grupo a entrar.

@s alumn@s dirixiránse polos laterais do ximnasio cara aos vestiarios masculinos e femininos, respectivamente.

- ASISTENCIA ÁS CLASES.

Todas as faltas de asistencia deberán ser xustificadas por escrito o primeiro día que @ alumn@ se incorpore ás clases.

- Aqueles/as alumn@s que por algunha razón xustificada un día non podan realizar actividade física pero que asistan a clase, realizarán un DIARIO onde recollerán por escrito todas as actividades da clase ou un TRABALLO. Poden entregalo ao remate da clase ou na clase seguinte.

- ABANDONO DAS CLASES.

En ningún momento durante a clase un/ha alumn@ pode ausentarse sen ter o permiso do profesorado.

- VESTIARIO.

@s alumn@s entrarán ao ximnasio e irán ós vestiarios a cambiarse. Terán 5' para estar sentad@s

no centro do ximnasio vestidos con roupa e calzado deportivos.

Será OBRIGATORIO traer un calzado deportivo seco e limpo, cos cordóns atados e que se axuste ben ao pé para evitar mollar o chan, xa que se pode esvarar e ter lesións innecesarias.

@s alumn@s que teñen o pelo longo terán que levalo recollido.

Non se traerán a clase reloxo, pulseras, pendentes longos, colgantes ou calquera outro obxecto que poda provocar algún tipo de ferida ou lesión a un mesmo ou aos/ás compañeir@s.

No caso de traer algún día o teléfono móbil, MP3, MP4 ou similar, quedarán apagados enriba da mesa da profesora ou nos vestiarios e se recollerán ao remate da clase.

En todo caso, a roupa deportiva deberá ser cómoda para facilitar a actividade física.

- HIXIENE PERSOAL.

@s alumn@s disporán de 5' ao remate da clase para asearse e cambiarse de roupa.

- MATERIAL.

@s alumn@s colaborarán no transporte e colocación do material necesario nas clases.

Ao remate da clase, o material quedará colocado no seu sitio, agás que o/a profesor/a indique o contrario, non podendo abandonar o ximnasio ningún/ha alumn@ ata que o material esté ben colocado.

Se un/ha alumn@ destroza voluntariamente material, terá que abonalo.

Ao principio da clase ao/a profesor/a conta o material que vai utilizar na clase. Ao remate da clase, o/a profesor/a fai reconto do material, sendo responsable o grupo de que esté todo o material e en bó estado.

- RESPETO AO PROFESORADO E ÁS/AOS COMPAÑEIRAS/OS.
- PARTICIPACIÓN ACTIVA E POSITIVA NAS ACTIVIDADES DE CLASE.

14.5.2. CRITERIOS DE AVALIACIÓN.

- PUNTUALIDADE.
- TRAER ROUPA E CALZADO DEPORTIVO AXEITADOS PARA REALIZAR ACTIVIDADE FÍSICA.
- ATENDER ÁS INDICACIÓNS E EXPLICACIÓNS DO/A PROFESOR/A.
- PARTICIPACIÓN ACTIVA E POSITIVA NAS ACTIVIDADES DE CLASE.
- SUPERACIÓN DAS PROBAS TEÓRICAS E PRÁCTICAS EN CADA TRIMESTRE

Nas probas teóricas @s alumn@s terán que acadar os mínimos establecidos na programación para cada unidade didáctica.

Nas probas prácticas non se establecen mínimos, sendo o criterio a mellor realización segundo as posibilidades de cada alumn@: avaliación con respecto a un mesmo.

- PRESENTACIÓN DOS DIARIOS OU TRABALLOS TEÓRICOS DOS DÍAS QUE NON POIDAN REALIZAR ACTIVIDADE FÍSICA.

14.5.3. ALUMNADO COA MATERIA PENDENTE PARA SETEMBRO

Aqueles/as alumnos/as que non acaden unha calificación positiva na asignatura na convocatoria de xuño, terán que presentar un traballo teórico na convocatoria extraordinaria de setembro, sobre as partes da asignatura non superadas durante o curso e realizar aquelas probas físicas nas que tampouco acadaran os mínimos. Para cada caso particular, o Seminario de Educación Física entregará por escrito as pautas para facer o traballo, e o material necesario, indicando tamén os exercicios prácticos que o/a alumnos/a terá que realizar.

14.5.4. ALUMNADO COA MATERIA PENDENTE DO CURSO ANTERIOR.

Aqueles/as alumnos/as que non acaden unha calificación positiva na asignatura na convocatoria extraordinaria de setembro e pasen ao seguinte curso coa materia pendente, poderán aprobala se acadan unha calificación positiva na asignatura de Educación Física no curso que están facendo.

14.5.5. ADAPTACIÓNS CURRICULARES.

Aqueles/as alumn@s que por motivos de saúde non poidan realizar actividade física durante todo o curso ou ben durante un tempo, deberán presentar o correspondente XUSTIFICANTE MÉDICO. Unha vez valorado pola profesora terán que asistir ás clases e realizar DIARIOS OU TRABALLOS TEÓRICOS. Tamén farán as probas teóricas correspondentes a cada trimestre tendo que acadar os mínimos expostos na programación de Educación Física.

Brión, 30 setembro de 2016

Asdo.: M^a del Carmen García Fernández
Xefa Seminario de Educación Física

Ana M^a Cadenas Pérez
Profesora de Educación Física