

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA 2º DA ESO

Curso academico 2020-2021

PROFESORA: MARÍA ISABEL GUTIÉRREZ MATILLA

PROFESORA: PAULA FÁTIMA PICHEL GARRIDO

|    |                                                                              |           |
|----|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. | Introdución.....                                                             | 3         |
|    | <i>1.1 Semipresencialidad e non presencialidad.....</i>                      | <i>4</i>  |
| 2. | Programación.....                                                            | 5         |
|    | <i>2.1 Segundo curso.....</i>                                                | <i>5</i>  |
|    | 2.1.1. Obxectivos.....                                                       | 5         |
|    | 2.2.1. Contidos.....                                                         | 6         |
|    | 2.2.2. Secuencia e temporalización dos contidos .....                        | 7         |
|    | 2.2.3. Perfil de cada Competencia Clave.....                                 | 10        |
|    | 2.2.4. Avaliación presencial.....                                            | 13        |
|    | 2.2.5 Avaliación semipresencial e non presencial.....                        | 22        |
| 3. | Decisións metodolóxicas e didácticas .....                                   | 24        |
| 4. | Procedemento de elaboración e avaliación das Adaptacións Curriculares .....  | 26        |
|    | <i>4.1 Atención a diversidade en situación non presencial.....</i>           | <i>29</i> |
| 5. | Actividades a desenvolver en situacións particulares ao longo do curso ..... | 2829      |
| 6. | Plans e proxectos.....                                                       | 290       |
| 7. | Anexos .....                                                                 | 312       |

## 1. **Introdución**

Este ano e o final do anterior teñen gran importancia no desenvolvemento desta materia e as programacións dos grupos da ESO. Nun caso especial como é unha pandemia deste grao temos que estar ao alcance dos cambios da materia e permitir un aprendizaxe significativo para os alumnos.

As limitacións serán contínuas nesta materia en concreto temos grandes dificultades para o desenvolvemento de todos os contidos e o cumprimento dos estándares de aprendizaxe do currículo.

A continuación intentaremos expoñer unha programación adaptada aos cambios que demanda esta escepcional situación.

A educación física non é unha simple aprendizaxe de movementos, senón un camiño cara á educación total que utiliza o dito movemento como axente pedagóxico con diversas funcións: de coñecemento (de si mesmo, de si mesma e do contorno), de organización perceptiva (desenvolvendo a percepción do propio corpo, do espazo e do tempo), anatómico-funcional (incrementando as habilidades e mellorando a condición física), estético/comunicativa (por medio de manifestacións artísticas e de comunicación), de relación social coas demais persoas (interaccionando co resto de participantes), agonística (esforzándose e superando dificultades), hixiénica (mellorando a saúde e previndo enfermidades), hedonista (como fonte de gozo), de compensación (fronte á vida sedentaria) e catártica (para liberartensións).

Especialmente importante é a relación que a educación física ten coa saúde. A actividade física ben practicada mellora o benestar e a calidade de vida. No que atinxe a esta área dentro da educación primaria, dáselle importancia á saúde ao dedicárselle un bloque de contidos. Preténdese que o alumnado adopte medidas de hixiene corporal na actividade física e na vida cotiá, que adquira pautas de alimentación correctas, que rexeite as substancias nocivas, que empregue as posturas corporais precisas nas súas accións, que mellore o coñecemento do seu corpo e do contorno que o rodea e mais que incremente o nivel de condición física e, por conseguinte, a súa saúde.

Esta área curricular está especialmente indicada para integrar todo tipo de alumnado e resulta idónea de cara á atención á diversidade. Por medio da educación física desenvólvense interaccións co resto de persoas, o que favorece as relacións construtivas, o respecto, a aceptación, a cooperación, a autonomía, a participación, o sentido crítico e o logro de obxectivos comúns, propiciados polas múltiples e variadas agrupacións que se poden formar.

Igualmente, en educación física débese incidir na coeducación e na igualdade de oportunidades entre ambos os sexos. As actividades propostas atenderán do mesmo xeito os nenos e as nenas, integrando todas as persoas participantes indistintamente para poder acadar os obxectivos. O profesorado deberá equilibrar as actividades e materiais de xeito que non predomine ningún estereotipo e

seleccionar aqueles que contribúan á participación equilibrada e motivada de nenos e de nenas. Outro aspecto que hai que ter en conta para favorecer a igualdade entre os sexos son as expectativas que o profesorado ten con respecto ás nenas e aos nenos, así como as expresións que se utilicen para favorecer as súas execucións e os resultados.

Finalmente, a educación física responde á necesidade e á capacidade de moverse que teñen os nenos e as nenas.

Así e tendo en conta estas cuestións, estes elementos serán tomados coma os principios de desenvolvemento do traballo de Educación Física tanto na etapa dende a presente programación e dirixida especificamente ás características particulares dos diferentes grupos que nos imos atopar. Destacar, igualmente, que dende a perspectiva do desenvolvemento integral que suscita a área farase especial fincapé na elaboración de diferentes traballos sobre cuestións relativas á saúde e condicións de vida do contorno próximo no que se atopan.

### **1.1 Semipresencialidad e non presencialidad**

Neste apartado facemos referencia as medidas a adoptar na posible situación onde os alumnos teñan que impartir clase da materia dentro das súas casas debido a un confinamento parcial o total do resto do curso.

Os criterios xerais a considerar para o deseño e o desenvolvemento desta programación didáctica serán os seguintes:

- a) Ter en conta a desigualdade que produce o confinamento entre o alumnado e que se materializa nas diferencias de apoio que pode recibir o alumnado no seu entorno e a dispoñibilidade de recursos tecnolóxicos para desenvolver unha educación non presencial. Favorecer que o alumnado poda promocionar e titular ó seguinte curso.
- b) Evitar o incremento do estrés propio da situación cunha proposta excesiva de tarefas e actividades educativas a desenvolver nos trimestres de semipresencialidad o non presencialidad.
- c) Evitarase a sobrecarga de tarefas a facer polo alumnado e para acadar este obxectivo as actividades non poderán exceder o 80 % do tempo semanal asignado no horario do grupo a súa materia. Asemade definirase unha organización para o envío das actividades ó alumnado e contemplarase sempre un tempo mínimo de sete días para que este as poda facer e proceder o seu envío.
- d) As actividades e tarefas a desenvolver nos trimestres semipresenciais e non presenciais terán como obxectivo a recuperación, repaso, reforzo e ampliación, se é o caso.
- e) O profesorado seleccionará e adaptará as metodoloxías mais axeitada á situación e ós recursos tecnolóxicos dispoñibles polo seu alumnado e tentarase en todo momento o emprego de recursos mínimos e sinxelos.
- f) A avaliación final do curso terá en conta o traballo feito nos tres trimestres e será continua, formativa e diagnóstica.

## 2. Programación

### 2.1. Segundo curso

Dende o punto de vista dos datos xerais, e cumprindo as medidas excepcionais demandadas pola Administración neste curso 2020-2021 para poder desenvolver as clases de forma presencial nos atopamos con 7 grupos de 17 alumnos de media, cun total de 119 alumnos. Destes alumnos un 50% son varóns e o restante 50% rapazas.

En xeral, o nivel de práctica física este ano no é moi elevado, tras preguntar sobre a actividade física habitual é realizada durante e tras o confinamento, soamente un 24% do alumnado afirmaron non practicar nada. No caso da tipoloxía dos exercicios practicados deste 24%, sendeirismo, carreiras, bicicletas e natación. No tocante aos problemas de saúde que afectan á práctica de actividade física na sesión de Educación Física, nestes momentos un 12% do alumnado informa de problemas de saúde dos que un 2% son de carácter locomotor mentres que un 10% o son respiratorios. Este tipo de patoloxías van ser consideradas eximentes ou limitantes para a realización dos diferentes tests de condición física ou probas de execución, os cales se adaptarán a esas particularidades valorando, en maior medida, o esforzo realizado que a propia consecución dunha marca.

Como se desprende dos datos resaltados, neste curso hai unha importante filosofía de práctica física, pero temos que retomar as ganas de practicar exercicio como vía saudable aunque sexa cambiando de prácticas ou deportes que fixeron previamente a este período de pandemia

#### 2.1.1. Obxectivos

Todos dirixidos a cumprir o protocolo imposto este ano por razóns de saúde:

- Valorar a práctica habitual e sistemáticas de actividades como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida.
- Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva.
- 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 autoexigencia na súa execución.
- Realizar actividade físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación.
- Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas (dentro do cumprimento das normas e protocolo) aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.
- Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e deportividade na participación en actividades, xogos e deportes independentemente das diferenzas de xénero, culturais, sociais e de habilidade.

### 2.2.1. *Contidos*

#### Bloque 1. Contidos comúns

- B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.
- B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.
- B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.
- B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.
- B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.
- B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.
- B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.
- B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.
- B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.
- B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.
- B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.
- B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.
- B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.
- B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.

#### 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.
- B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.

#### 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. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.
- B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.
- B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.

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

- B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.
- B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.
- B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.
- B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.

#### 2.2.2. *Secuencia e temporalización dos contidos*

##### **1º Trimestre.**

- Unidade 1 ..... Volta a nova normalidade. 12 sesións.
- Unidade 2 ..... Flashmob e teatro. 8 sesións

##### **2º Trimestre**

- Unidade 4 ..... xogos e deportes con implementos. 15 sesións.
- Unidade 5 ..... SOS, cómo hacemos? 8 sesións.

##### **3º Trimestre**

- Unidade 7..... Orientámonos cos mapas. 10 sesións
- Unidade 8..... BTT, comezamos?. 9 sesións

## 2º ESO TEMPORALIZACIÓN

| TRIMESTRE | Semanas | U.D | Nombre Unidad                                                                             | Obxectivos Didácticos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sesións |
|-----------|---------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1º        |         | 1   | Volta a nova normalidade                                                                  | - Incidir na importancia do estado individual de condición física e a súa relación co a saúde. - Realizar exercicios novos cunha base de deshinvición do grupo. - Coñecer xogos adaptados as novas circunstancias sin deixar ao lado o sentimento de necesidade de grupo. - Tomar conciencia da necesidade da práctica de exercicio diario. - Valorar o traballo do conxunto dos compañeiros aunque teñamos que facelo de forma individual. – Traballar as intensidades de exercicio nas distintas fases da sesión.                    | 12      |
| 1º        |         | 2   | Flashmob e teatro                                                                         | - Aplicar os contidos aprendidos na unidade anterior e experimentar coreografías grupais unindo pasos das diferentes modalidades. – Llevar a acabo actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa. - Practicar actividades rítmicas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo. - Experimentar actividades propensas a romper los bloqueos e inhibiciones personales. - Fomentar la cooperación y la coordinación grupal.                                                                | 8       |
| 2º        | 5       | 3   | Xogos e deportes con implementos (beisbol, floorball, badminton, palas cántabras e tenis) | - Practicar deportes colectivos onde predominen as habilidades de ambos membros (superior e inferior). - Aprender o regulamento, a técnica e a táctica de dous deportes practicados no ano vixente. - Coñecer os aspectos tácticos destes deportes mediante o xogo. - Experimentar a práctica dos deportes colectivos combinando os aspectos tácticos semellantes. - Antepoñer a cooperación e o respecto dos compañeiros ás situacións de competición. - Participar de maneira activa tomando decisións en todas as tarefas expostas. | 15      |
| 2º        |         | 4   | SOS cómo hacemos?                                                                         | - Realizar valoracións sobre o estado xeral dos supostos accidentados. - Llevar a cabo os procedementos para seguir polo protocolo de actuación nos diferentes accidentes. - Coñecer o diagnóstico e o tratamento dos accidentes máis simples: Feridas e curas, traumatismos leves en extremidades. - Aprender a distinguir                                                                                                                                                                                                            | 8       |

|    |   |   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|----|---|---|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |   |   |                         | entre un accidente leve e un máis severo. - Colaborar nas prácticas coa maior disposición posible. - Ser capaz de trasladar os coñecementos aprendidos e practicados ás situacións que o requiran.                                                                                                                                                                                                                             |   |
| 3º | 5 | 5 | Orientámonos cos mapas. | - Planificar actividades para os compañeiros (xogos de pistas, saídas, etc.). - Fomentar a práctica de actividades na natureza fose do horario escolar. - Desenvolver actitudes de respecto e coidado do medio natural e urbano. - Transferir as aprendizaxes adquiridas coa orientación á vida cotiá. - Recoñecer o efecto positivo da resistencia mediante a carreira de orientación. - Iniciar percorridos coas bicicletas. | 9 |
| 3º | 5 | 6 | BTT, comezamos?         | -Traballar as diferentes capacidades e habilidades motrices que ofrece o mountain bike. - Ser capaz de desplazarse no entorno e medio natural cun medio de transporte como a bicileta. - Fomentar o uso da bicileta na cidade e medio natural. -Coñecer os aspectos básicos sobre atécnica e manexo da BTT e a mecánica desta.                                                                                                 | 9 |

\* No caso de ter que levar a cabo unha programación semipresencial ou non presencial os contidos serán os mesmos e os traballaremos desde os medios dixitais da seguinte forma:

| UD | Título                   | Descrición do traballo mediante medios dixitais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sesións |
|----|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1  | Volta a nova normalidade | - Creación de tarefas propoñendo xogos covid free onde se traballe o aspecto físico individual. - Recopilación de vídeos ou documentos dos compañeiros e posta en práctica. - Deseño de actividades e videoxogos populares transformando as súas características para levalos a cabo ao ámbito do traballo físico.Exercicios indicados e contraindicados para o desenvolvemento da forza.- Adecuarse a práctica do exercicio con máscara. Clasificacións da resistencia e a flexibilidade cos seus métodos de quencemento- Avaliar a condición física e a búsqueda dunha mellora saudable xunto cunha alimentación adecuada a través de dietas semanais e traballos sobre estas(Nutrición e Ed. Para a saúde. -Práctica de ejercicios diarios propostos e enviados pola profesora. — Traballo de resistencia , forza resistencia, flexibilidade e velocidade xestual ou de reacción con diferentes tarefas creadas na casaCondición .Física. Básica..Hábitos de hixiene tras a actividade física. | 12      |
| 2  | Flashmob e teatro        | - Composición de bailes dirixidos pola persoa profesora a través de vídeos. - Creación de bailes a partir de novos ritmos coñecendo os pasos que podemos meter e os medios a utilizar. - Grabación de tik toks caseros con música proposta e xuntanza destes para toda a clase. - Expresión individual partindo de diferentes bandas sonoras de                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8       |

|              |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|              |                                                                                           | películas. – Representación de escenas propostas para todos e grabación e xuntanza.- Avaliación grupal dos temas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |
| 3            | Xogos e deportes con implementos (beisbol, floorball, badminton, palas cántabras e tenis) | -Visualizar deportes con implementos onde predominen as habilidades de ambos membros (superior e inferior). - Aprender o regulamento e a técnica dos deportes practicados no ano vixente. . - Experimentar a práctica dos deportes con implementos desde casa cos videoxogos ou con material reciclado. – Comprender regulamento básico e accións deste deportes. - Coñecer a base dos quecementos introdutorios nas diferentes sesións dirixidas a deportes individuais e con implementos. - Coñecer as partes que conforman o quecemento (mobilidade articular, quecemento xeral, quecemento específico e estiramientos). - Valorar o quecemento como traballo preventivo anterior a calquera actividade física. | 15        |
| 4            | SOScómo hacemos?                                                                          | - Realizar valoracións sobre o estado xeral dos supostos accidentados. - Levar a cabo os procedementos para seguir polo protocolo de actuación nos diferentes accidentes mediante exposición de traballos. - Coñecer o diagnóstico e o tratamento dos accidentes máis simples: Feridas e curas, traumatismos leves en extremidades. Simulacros de exercicios para resolver e cuestionarios on line. - Aprender a distinguir entre un accidente leve e un máis severo.- Presentar vídeos.                                                                                                                                                                                                                           | 8         |
| 5            | Orientámonos cos mapas.                                                                   | - Planificar actividades para os compañeiros (xogos de pistas, saídas, etc.) con google maps e inserción de vídeos en cigos QR. – Búsqueda de sendeiros ou zonas verdes para a práctica da orientación cerca do lugar de residencia. - Desenvolver actitudes de respecto e coidado do medio natural e urbano tras visualización de vídeos. - Creación de mapas e rutas con direccións.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9         |
| 6            | BTT, comezamos?                                                                           | -Traballar condición física co rodillo si pode utilizarse.- Ser capaz de desplazarse no entorno e medio natural cun medio de transporte como a bicicleta. – Coñecer a mecánica da bicicleta e a planificación de rutas desde o instituto e os arredores.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 9         |
| <b>TOTAL</b> |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>46</b> |

### 2.2.3. Perfil de cada Competencia Clave

#### Comunicación lingüística

O traballo desta competencia obsérvase nos estándares de aprendizaxe

- Utilizar a linguaxe como medio de comunicación oral e escrita.
- Comprender, compoñer e utilizar os textos.
- Expresarse de forma adecuada.
- Coñecer o vocabulario específico do área.
- Obter grande variedade de intercambios comunicativos nas actividades físicas lúdicas.
- Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía

- Esta competencia atópase representada nos estándares de aprendizaxe
- Empregar recursos informáticos aplicados á educación física.
- Utilizar a información recollida dende diferentes medios para implementar e mellorar a súa perspectiva física.
- Observar a necesidade de traballar de xeito integrado con diferentes recursos para conseguir logros integrados.
- Transformar datos numéricos en resultados obxectivos da propia labor e actuación.

### **Competencia dixital**

- A súa presenza atópase nos estándares de aprendizaxe
- Transformar a información en coñecemento.
- Transmitir información a través da linguaxe corporal.
- Analizar a expresividade corporal e entender as mensaxes que a través dela se transmiten.
- Utilizar a información recibida a través dos xestos e as posturas para a elaboración de estratexias de xogo nas actividades físicas lúdico-recreativas.

### **Competencia Social e Cívica:**

- Traballo desta competencia obsérvase nos estándares de aprendizaxe
- Utilizar a actividade física para facilitar a relación, a integración e o respecto.
- Aceptar e respectar as regras do xogo acordadas entre todos.
- Asumir as diferencias na actividade física, así como as posibilidades propias e alleas.
- Participar, tomar decisións e comportarse con responsabilidade.
- Traballar en equipo, cooperando e asumindo responsabilidades.
- Valorar o traballo e as aportacións dos demais, sen discriminar por razóns de sexo, clase, orixe ou cultura.
- Valorar o esforzo e os logros obtidos polas persoas afectadas de discapacidade física ou mental nas súas actividades físicas, laborais e cotiás.
- Habituar a coidar e a manter a orde nas súas pertenzas e no seu entorno.
- Coidar e conservar os materiais.
- Comprender e valorar a importancia de respectar as normas de tráfico.

### **Conciencia e expresión Cultural**

- Observaremos esta competencia nos estándares de aprendizaxe. Concretarase do seguinte

xeito:

- Experimentar coa linguaxe do corpo.
- Expresar ideas, sensacións e sentimentos utilizando como recursos o corpo e o movemento.
- Apreciar as manifestacións culturais da motricidade (xogos tradicionais, danza).
- Experimentar formas de comunicación a través da danza expresiva.
- Interesarse polas formas de comunicación non verbal.
- Desenvolver a iniciativa, a imaxinación e a creatividade.
- Apreciar as iniciativas e as aportacións dos demais.
- Utilizar as manifestacións artísticas como fonte de enriquecemento e disfrute.
- Coñecer a riqueza cultural mediante a práctica de diferentes xogos e danzas.

### **Aprender a aprender:**

O traballo desta competencia obsérvase nos estándares de aprendizaxe:

- Coñecerse a si mesmo, as propias posibilidades e carencias a través das actividades físicas e expresivas.
- Desenvolver o sentimento de competencia ou eficacia personal.
- Favorecer a motivación, a confianza nun mesmo e o gusto por aprender.
- Ser consciente do que pode facer por si mesmo e do que pode facer coa axuda dos demais.
- Adquirir recursos de cooperación en actividades físicas comúns.
- Facilitar a adquisición de recursos de cooperación en actividades expresivas (danza, mimodrama).
- Manexar de forma eficaz os recursos e as técnicas adquiridas no desenvolvemento das súas habilidades motrices.
- Utilizar os coñecementos adquiridos en situacións diferentes.
- Afrontar a toma de decisións de maneira racional.

### **Sentido da Iniciativa e Espírito Emprendedor**

Esta competencia atópase representada nos estándares de aprendizaxe:

- Organizar de forma individual e colectiva actividades físicas lúdicas e actividades

expresivas.

- Desenvolver os valores persoais da responsabilidade e a perseverancia.
- Desenvolver as habilidades sociais do respecto aos demais, a cooperación e o traballo en equipo.
- Ser capaz de buscar solucións aos problemas plantexados e de levalas á práctica.
- Desenvolve a iniciativa e a creatividade.
- Esforzarse por acadar resultados creativos, orixinais e sinceros na súa expresividade.
- Ter unha visión estratéxica dos retos para cumprir os obxectivos dos xogos e outras actividades físicas, e motivarse para lograr o éxito.
- Utilizar as actividades físicas e a linguaxe corporal para ampliar e mellorar as súas relacións sociais.

#### 2.2.4. *Avaliación presencial*

##### **Criterios de avaliación**

- B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.
- B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.
- B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.
- B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.
- B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.
- B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.
- B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación
- B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.
- B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.

- B4.2. Resolver situacións motoras nas formas xogadas onde se mantengan as medidas contempladas no protocolo covid, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.

#### **Estándares de aprendizaxe da área en relación coas competencias Clave**

- EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
- EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases final da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian a realizar.
- EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.
- EFB1.2.1. Mostra tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.
- EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.
- EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
- EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece a contorna para a realización de actividades físicodeportivas idóneas a súa idade.
- EFB1.3.2. Respecta a contorna e valóraa como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
- EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.
- EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físicodeportivas e artístico- expresivas propostas que poidan supoñer un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.
- EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de urxencia e de protección da contorna.
- EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nunha contorna nonestable.
- EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información relevante.
- EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vigentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
- EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.

- EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefijado de baixa dificultade.
- EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelos, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros.
- EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.
- EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físicodeportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
- EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto no seu saúde.
- EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.
- EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.
- EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoevaluar os factores da condición física.
- EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.
- EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
- EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
- EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de higiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
- EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.
- EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.
- EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.
- EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.
- EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto do seu nivel de partida, mostrando actitudes de esforzo e superación.
- EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nas contornas non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.
- EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnico para obter vantaxe na práctica das actividades físico.

- EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físiodeportivas con implementos.
- EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que hai que ter en conta na toma de decisións nas situacións para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.
- EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións aportadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.

### **Estratexias e instrumentos de avaliación das aprendizaxes**

Na avaliación empregaranse os seguintes instrumentos:

- E.T: Exame teórico vía cuestionario moodle.
- L.C.I: Lista control individual co rexistro anecdótico.
- T.I: Traballo individual (autoavaliación).
- T.G: Traballo grupal (autoavaliación).
- E.P: Exame práctico individual.
- E.P.G: Exame práctico en grupos.
- RUB: Rúbrica.
- T.M: Traballos monográficos de exposición oral.

### **Proceso de avaliación**

#### Mínimos esixibles

- Recoñecemento a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados metendo quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian a realizar poñndo en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.
- Demostración de tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a colaborando nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
- Coñecemento das posibilidades que ofrece a contorna para a realización de actividades físiodeportivas idóneas a súa idade respectando a contorna, valorándoa e analizando criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.
- Identificación das características das actividades físiodeportivas e artístico- expresivas propostas que poidan supoñer un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas describindo e poñendo en práctica os protocolos para activar os servizos de urxencia e de protección da contorna mediante medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se

realizan nunha contorna nonestable.

- Utilización das tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información relevante expoñendo e defendendo traballos elaborados sinxelos sobre temas vigentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
- Utilización de técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade creando e poñendo en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefijado de baixa dificultade, colaborando no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelos, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros mediante improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.
- Análisis de xeito básico da implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físicodeportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo, relacionando os diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto no seu saúde, as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.
- Adaptación a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física procedementos para autoevaluar os factores da condición física identificando as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.
- Participación activa na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento, alcanzando niveis de condición física saudable acordes ás súas posibilidades.
- Aplicación dos fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións analizando a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.
- Aplicación dos aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas, autoavaliando a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado e describendo a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.
- Melloramento do seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto do seu nivel de partida, mostrando actitudes de esforzo e superación, explicando e poñendo en práctica técnicas de progresión nas contornas non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.
- Adaptación dos fundamentos técnicos para obter vantaxe na práctica das actividades físicas describindo e poñendo en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físicodeportivas con implementos, discriminando os estímulos que hai que ter en conta na toma de decisións nas situacións para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción e reflexionando sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións aportadas e a súa aplicabilidade a situacións similares

## Criterios de cualificación

Estes criterios serán expostos e entregados o primeiro día de clase, e a disposición dos alumnos e os pais en calquera momento, dentro do espazo habilitado na web do proxecto abalar do centro. A función principal da cualificación consiste en comunicar a cada alumno o nivel de competencia que alcanzou. A utilización dun modelo ecléctico posibilita o alcance dunha competencia motriz axeitada.

### Criterios de cualificación para as unidades didácticas (100% da nota final trimestral)

A cualificación das Unidades Didácticas levarase a cabo desde o grao de cumprimento dos estándares de aprendizaxe para o curso correspondente. Este cumprimento vese reflexado pola utilización dos instrumentos de aprendizaxe, os cales miden o grao de adquisición a través dun porcentaxe atribuído polo profesor (ver  Táboa 1). Nas rúbricas inclúiranse os indicadores de logro necesarios para o cumprimento de cada estándar (ver anexos avaliación).



|       | E.T      | B.C        | COMP.CLAVE           | ESTÁNDARES                                                                                                                   | CRITERIOS                                                   | INTERDISCIPLINARIEDAD                       | INSTRUMENTO AVALIACIÓN                                                                       |
|-------|----------|------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| U.D 1 | I,P,E    | 1, 2, 3, 4 | CMCCT/CSC/CAA/CSIEE  | EB.1.2.1/2.2/2.3 EB.4.1.3<br>EB.4.2.1/2.2/2.3 EB 1.1.3<br>EB1.1.1/1.2/1.3 EB 1.3.3<br>EB 1.4.1 EB 3.1.2/2.3 EB 3.2.1/2.2/2.3 | B 1.1/B 1.2<br>B 4.1/B 4.2<br>B1.1/B1.3/<br>B1.4/B3.1/B 3.2 | Música, matemáticas e tecnoloxía, bioloxía. | -Exame teórico<br>-Exame práctico grupal o individual<br>-Traballo individual (alimentación) |
| U.D 2 | C,I,P    | 1,2,3      | CCL/CD/ CCEC         | EB.1.5.1/5.2<br>EB.2.1.1/1.2/1.3/1.4                                                                                         | B.1.5/B.2.1                                                 | Música e tecnoloxía                         | - Exame práctico grupal ou individual<br>-Traballo monográfico                               |
| U.D 3 | E,P,I    | 1,4        | CSC/CAA/CSIEE        | EB.1.2.1/2.2/2.3<br>B.4.1.1/1.2/1.3/1.4/1.5<br>EB.4.2.1/2.2/2.3/2.4                                                          | B.1.2/B.4.1/<br>B.4.2                                       | Inglés                                      | - Exame teórico<br>-Autoavaliación individual                                                |
| U.D 4 | E. I , S | 1,3        | CSC/CSIEE/CAA        | EB 1.3.1/3.2/3.3 EB 1.4.1/1.4.2/1.4.3 EB 3.2.1/2.2<br>EB 4.1.1/1.2/1.3/1.4/1.5<br>EB 4.2.1/2.2/2.3/2.4                       | B1.3/B.1.4<br>B.3.2/B.4.1<br>B.4.2                          | Bioloxía                                    | -Exame teórico<br>-Exame práctico grupal ou individual<br>-Traballo individual               |
| U.D 5 | P        | 1,3,4      | CSC/CSIEE/CM CCT/CAA | EB.1.2.1/2.2/2.3EB.1.3.1/3.2/3.3EB.4.1.5EB.4.2.4 EB.1.4.3<br>EB.4.1.1/1.5                                                    | B.1.2/B.1.3<br>B.4.1/4.2<br>B.1.5/ B.4.1                    | Bioloxía                                    | - Exame práctico grupal ou individual                                                        |
| U.D 6 | S,P      | 1,4        | CSC/CSIEE/CM CCT/CAA | EB.1.2.1/2.2/2.3EB.1.3.1/3.2/3.3EB.4.1.5EB.4.2.4 EB.1.4.3<br>EB.4.1.1/1.5                                                    | B.1.2/B.1.3<br>B.4.1/4.2<br>B.1.5/ B.4.1                    | Bioloxía                                    | - Exame práctico individual                                                                  |

Lendas Táboa 1:

- \* **Elementos transversais:** Comprensión lectora, expresión oral e escrita (C), Igualdade en todos os ámbitos e rexeitamento a violencia de xénero (I), Espírito emprendedor (E) Seguridade viaria (S), Promoción da actividade física e consumo saudable (P).
- \* **Competencias Clave:** Competencia en comunicación lingüística (CCL), Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT), Competencia dixital (CD), Aprender a aprender (CAA), Competencias sociais e cívicas (CSC), Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE), Conciencia e expresións culturais (CCEC).
- \* **Bloques de contidos (Intradisciplinarietà):** Contidos común (1). Actividades físicas artístico-expresivas (2). Actividade física e saúde (3). Os xogos e as actividades deportivas (4).
- \* **Áreas de ensinanza (Interdisciplinarietà):** EP (Educación Plástica, visual e audivisual), BX(Bioloxía e xeoloxía), XH (Xeografía e Historia), M (Música), I (Inglés), T (Tecnoloxía).
- \* **Estándares de aprendizaxe:** E.B1.1.1 (Bloque: Contidos común e nº de estándar de aprendizaxe). E.B2.1.1 (Bloque: Actividades físicas artístico-expresivas e nº de estándar de aprendizaxe). E.B3.1.1( Bloque: Actividade física e saúde e nº estándar de aprendizaxe). E.B4.1.1 (Bloque: Os xogos e as actividades deportivas e nº estándar de aprendizaxe).

☞ *Cualificación trimestral e final das Unidades Didácticas:* coas notas das unidades didácticas calcúlase a media aritmética e a porcentaxe (100%). A nota final da materia será a media aritmética das puntuacións obtidas nos tres trimestres (sin redondeo).

O redondeo realizarase nas notas trimestrais finais: ⚡ *Redondeo alza*  $\geq 0,6$ . ⚡ *Redondeo baixa*  $\geq 0,5$ .

- \* *Lesión e/ou enfermidade:* Todos os responsables dos alumnos teñen que cubrir e firmar o anexo entregado o primeiro día de clase (anexar si hai cambios desde primeiro da ESO). Ademais terán que facer constar na mesma calquera lesión ou enfermidade anterior e/ou presente que poida influír na práctica das sesións. La imposibilidad de realizar actividad física a largo plazo terá que ser xustificada polo médico para poder levar acabo unha adaptación curricular dirixida ao caso específico do alumno/a. Na asistencia as clases realizarán outras tarefas de acompañamento e dirección de partes da sesión con axuda do profesor e entregas dos traballos que lle pidan en cada sesión, a suma destes traballos

poderán obter o máximo da nota na materia.

#### Criterios de promoción do alumno

- ☞ Sacar un 5 sobre 10 no resultado da nota final ou na recuperación.

#### **Seguimento, recuperacións e pendentos:**

No caso de obter unha cualificación negativa na nota final do curso, o alumno terá que facer un exame teórico-práctico dos contidos das unidades suspensas. Levarase a cabo no terceiro trimestre (gárdanse as notas das unidades aprobadas para facer a media aritmética destas coa nota final do exame de recuperación). O exame terá dous partes (unha parte teórica onde o valor será dun 40% e estará composta por preguntas tipo test ou resposta curta das unidades suspensas, a outra parte práctica cun valor de 60% onde se levarán a cabo probas prácticas ou supostos prácticos con explicación (para aqueles alumnos que non podan realizar as probas físicas).

#### **Probas septiembre**

Supuesto teórico práctico de unidades suspensas e probas prácticas nas unidades que correspondan.

*Proba teórica 40% do valor da nota: Preguntas tipo test e curtas sobre cada unidade suspensa (UD1: problema de cálculo gasto e consumo enerxético e tipo test sobre as capacidades físicas básicas, UD2: preguntas curtas sobre pasos básicos para composición das coreografías musicais, UD3: test implementos explicando nocións técnicas e básicas do badminton, beisbol e floorball, UD4: tipo test primeiros auxilios, UD5: calcular tres rumbos orientando o mapa co compás, UD6: calcular rutas en bici e preguntas curtas sobre mantemento da bici).*

*Proba práctica 60% do valor da nota: Explicación exercicios para desenvolvemento de cada capacidade física creados polo alumno. UD2: Bailar e expoñer 4 pasos básicos nunha coreografía musical, UD3: 3 exercicios de técnica de badminton, floorbal e explicación dun apartado de regras do beisbol. UD4: tipo test primeiros auxilios, UD5: calcular tres rumbos orientando o mapa, UD6: circuto final bicis Xuño e explicación mantemento bici).*

Os alumnos que teñan a materia suspensa do curso anterior terán como sistema de recuperación:

- Informe favorable do profesor do curso no que se atope xa que é imposible asistir a clases de

recuperación. -Traballos escritos ou probas teóricas ao longo do curso sobre os contidos de cada unha das avaliacións do curso anterior (tomando como referencia o currículo establecido no Decreto 133/2007, de 5 de xullo, no curso 2015/2016).

### **Ao proceso**

Orientada a coñecer: ∞ O grao de consecución dos estándares de aprendizaxe propostos. ∞ A vinculación orixinada polo perfil competencial. ∞ A eficacia do que se ensina para poder establecer posibles modificacións. ∞ As situacións da acción didáctica (contidos, actividades de ensino, formas de traballo e formas de agrupar os alumnos). ∞ A importancia das instalacións e o material. ∞ A congruencia entre o nivel previsto dos alumnos e o nivel final. ∞ A congruencia entre a situación didáctica prevista e a que realmente se aplica.

Os medios que empregaremos serán: ∞ Métodos de observación. ∞ Cuestionarios específicos sobre o proceso. ∞ Charlas entre os membros do departamento.

### **Á persoa profesora**

Realizaranse enquisas escritas e anónimas aos alumnos ao final de cada trimestre: dando alternativas de mellora, co obxectivo de que sexan instrutivas para a profesora. Ver anexo: avaliación á profesora).

Avalía según o seguinte criterio: cun **O**, o número que corresponda: 1 Nunca; 2 Rara vez; 3 A veces; 4 Xeneralmente; 5 Sempre

Por favor, responde con sinceridade e si non o tes claro non respondas. Muchísimas grazas pola túa colaboración.

| INTRODUCCIÓN E EXPLICACIONES TEÓRICAS                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Teñen unha duración acertada                                                          | 1 2 3 4 5 |
| Os contidos teóricos explicados son suficientes                                       | 1 2 3 4 5 |
| Compréndense con facilidade todos os contidos                                         | 1 2 3 4 5 |
| A teoría mantén relación coas actividades prácticas realizadas                        | 1 2 3 4 5 |
| A profesora capta a vosa atención                                                     | 1 2 3 4 5 |
| Expoñe os obxectivos de forma clara                                                   | 1 2 3 4 5 |
| Realiza unha exposición ordeada e secuencial                                          | 1 2 3 4 5 |
| Resolve as dúbidas expostas                                                           | 1 2 3 4 5 |
| O seu linguaxe verbal é correcto                                                      | 1 2 3 4 5 |
| O seu linguaxe xestual é correcto                                                     | 1 2 3 4 5 |
| Móstrase próxima a vos.                                                               | 1 2 3 4 5 |
| Fomenta a vosa participación                                                          | 1 2 3 4 5 |
| O material de apoio utilizado é apropiado facilitando a vosa comprensión nas tarefas. | 1 2 3 4 5 |

| ACTIVIDADES PRÁCTICAS                                             |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| Teñen unha duración acertada                                      | 1 2 3 4 5 |
| A música e o material externo utilizado é adecuado para as clases | 1 2 3 4 5 |
| As actividades realizadas son motivantes e innovadoras            | 1 2 3 4 5 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| A distribución do grupo e ocupación do espacio é adecuado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 2 3 4 5 |
| Califica de 0 a 10 según o teu interés:<br>Exercicios e xogos de quecemento _____<br>Probos de avaliación da condición física: _____<br>Técnicas e exercicios de relaxación e volta a calma: _____<br>Uso de materiais diversos: _____<br>Táboa de desenvolvemento da condición física: _____<br>Xogos e deportes cooperativos e alternativos: _____<br>Traballos e exames teóricos: _____ | Construción de materiais: _____<br>Actividades no medio natural _____<br>Actividades extraescolares e complementarias: _____<br>Actividades rítmicas, musicais e expresivas: _____<br>Improvisacións, elaboración de coreografías: _____<br>Actividades de confianza, cooperación e resolución de conflitos: _____<br>- Novos contidos: _____ |           |
| <b>SUXERENCIAS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |

Escribe calquera suxerencia que queiras facer (contidos, actividades, material, profesora, etc.). Por favor, se serio/a.

## 2.2.5 Avaliación semipresencial e non presencial

En caso de ter que levar a cabo una avaliación semipresencial e non presencial, os alumnos serán avaliados cos mesmos instrumentos de avaliación a poder ser sempre utilizando as entregas e a comunicación vía aula virtual do centro. Cando se modifiquen os instrumentos de avaliación os indicadores de logro serán os mesmos para a consecución dos estándares de aprendizaxe.

|       | E.T     | B.C        | COMP.CLAVE           | ESTANDARES                                                                                                                   | CRITERIOS                                                   | INTERDISCIPLINARIEDAD                       | INSTRUMENTO AVALIACIÓN                                                                       |
|-------|---------|------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| U.D 1 | I,P,E   | 1, 2, 3, 4 | CMCCT/CSC/CAA/CSIEE  | EB.1.2.1/2.2/2.3 EB.4.1.3<br>EB.4.2.1/2.2/2.3 EB 1.1.3<br>EB1.1.1/1.2/1.3 EB 1.3.3<br>EB 1.4.1 EB 3.1.2/2.3 EB 3.2.1/2.2/2.3 | B 1.1/B 1.2<br>B 4.1/B 4.2<br>B1.1/B1.3/<br>B1.4/B3.1/B 3.2 | Música, matemáticas e tecnoloxía, bioloxía. | -Exame teórico<br>-Exame práctico grupal o individual<br>-Traballo individual (alimentación) |
| U.D 2 | C,I,P   | 1,2,3      | CCL/CD/ CCEC         | EB.1.5.1/5.2<br>EB.2.1.1/1.2/1.3/1.4                                                                                         | B.1.5/B.2.1                                                 | Música e tecnoloxía                         | - Exame práctico grupal ou individual<br>-Traballo monográfico                               |
| U.D 3 | E,P,I   | 1,4        | CSC/CAA/CSIEE        | EB.1.2.1/2.2/2.3<br>B.4.1.1/1.2/1.3/1.4/1.5<br>EB.4.2.1/2.2/2.3/2.4                                                          | B.1.2/B.4.1/<br>B.4.2                                       | Inglés                                      | - Exame teórico<br>-Autoavaliación individual                                                |
| U.D 4 | E, I, S | 1,3        | CSC/CSIEE/CAA        | EB 1.3.1/3.2/3.3 EB 1.4.1/1.4.2/1.4.3 EB 3.2.1/2.2<br>EB 4.1.1/1.2/1.3/1.4/1.5<br>EB 4.2.1/2.2/2.3/2.4                       | B1.3/B.1.4<br>B.3.2/B.4.1<br>B.4.2                          | Bioloxía                                    | -Exame teórico<br>-Exame práctico grupal ou individual<br>-Traballo individual               |
| U.D 5 | P       | 1,3,4      | CSC/CSIEE/CM CCT/CAA | EB.1.2.1/2.2/2.3EB.1.3.1/3.2/3.3EB.4.1.5EB.4.2.4 EB.1.4.3<br>EB.4.1.1/1.5                                                    | B.1.2/B.1.3<br>B.4.1/4.2<br>B.1.5/ B.4.1                    | Bioloxía                                    | - Exame práctico grupal ou individual                                                        |
| U.D 6 | S,P     | 1,4        | CSC/CSIEE/CM CCT/CAA | EB.1.2.1/2.2/2.3EB.1.3.1/3.2/3.3EB.4.1.5EB.4.2.4 EB.1.4.3<br>EB.4.1.1/1.5                                                    | B.1.2/B.1.3<br>B.4.1/4.2<br>B.1.5/ B.4.1                    | Bioloxía                                    | - Exame práctico individual                                                                  |

## CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN EN CASO DE EDUCACIÓN NON PRESENCIAL ATA FINAL DO CURSO

Dentro da materia de Educación Física, a nota establecida cara á avaliación final será aquela nota que o alumno obtivo de media aritmética entre os trimestres calificados de forma presencial.

Na fase non presencial daranse dúas clases de contidos:

1. **Uns contidos de recuperación** *dirixidos soamente a aqueles alumnos que obtiveron unha cualificación negativa coa media aritmética dos trimestres presenciais*. Estes contidos colgaranse na aula virtual para todos os alumnos para obter unha cualificación positiva ao final do curso deberán realizar as tarefas encomendadas coa posibilidade de chegar a máxima puntuación (10). Si non realizan as tarefas de recuperación quedarán co resultado da media aritmética que obtiveron nos trimestres anteriores posto que non se dá por recuperado o contido.
2. **Outros contidos de reforzo e ampliación** *que van dirixidos a todos os alumnos sen excepción*, a nota poderá alcanzar o 10 e fará media co resto dos trimestres para a cualificación final. Este punto estará dividido entre a entrega das tarefas propostas segundo o peso aplicado deste contido cara a cumprir os estándares esenciais que se poden traballar nestas condicións de confinamento dentro da materia.

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Instrumentos de avaliación | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas de traballo de condición física.</li> <li>• Vídeos de resistencia e forza resistencia.</li> <li>• Edición vídeos de condición física.</li> <li>• Deseño de actividades físicas, xogos e quecementos en espazos cerrados.</li> <li>• Rúbrica contidos comúns.</li> <li>• Cuestionarios.</li> </ul> |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Convocatoria extraordinaria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• No caso de ter a materia suspensa por non superar os mínimos entre os trimestres presenciais e non recuperar no terceiro trimestre. Terán que realizar una proba teórico práctica no período correspondente a convocatoria extraordinaria onde se lle tratarán contidos de todo o curso e terá un valor do 100% da puntuación para o curso.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividades de recuperación                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrega de traballos o tarefas das unidades de recuperación.</li> <li>• Edición e envío de vídeo ou tarefas de condición física, xogos, quecemento.</li> </ul> |
| Actividades de recuperación en materia pendiente                                                                                                                                                        |

- Probas teórico- prácticas dos contidos non superados.

Procedemento sobre o seguimento da programación e a avaliación da propia práctica docente

- Faranse reunións de departamento periódicas para o seguimento da programación didáctica.
- Para a reunión os membros do departamento empregarán o recurso da videoconferencia.

### 3. Decisións metodolóxicas e didácticas

Debido á gran variedade de propostas metodolóxicas existentes, a seguinte programación baséase na proposta que fai Antonio D. Galera dentro do seu libro *Manual de Didáctica da Educación Física I e II*, desglosando así os tres tipos de estratexias utilizadas: estratexias instrutivas, estratexias participativas, e estratexias emancipativas.

As estratexias son as combinacións metodolóxicas que leva a cabo o profesor de E.F nas unidades didácticas. Unhas serán máis pechadas limitando a participación decisonal e efectora do alumno/a e outras terán un carácter máis aberto onde o alumno/a participará de forma máis activa.

☞ **As estratexias instrutivas:** a maioría das decisións as toma a persoa profesora son adecuadas cando se expón o ensino de tarefas con certo compoñente de risco, ben pola súa complexidade, ben pola súa novidade ou ben polos seus baixos niveis de destreza por parte dos alumnos/as. A finalidade desta estratexia é manter niveis altos de motivación e facilitar o acceso rápido e satisfactorio da actividade. Dentro dalgunhas unidades didácticas tratamos os métodos de mando directo, asignación de tarefas.

☞ **As estratexias participativas:** traspasan parte das decisións aos alumnos/as; Son útiles ao expor tarefas coñecidas, coa finalidade de mellorar a súa aprendizaxe por automatización, ou actividades sen necesidade de control por parte da persoa profesora. Libera en certo xeito os aspectos reguladores e avaliativos. Nas unidades didácticas utilízanse métodos de asignación de tarefas, ensinanza recíproca, traballo grupal cooperativo, ensino en pequenos grupos e autoavaliación.

☞ **As estratexias emancipativas:** onde o papel da profesora queda reducido á función de catalización didáctica, en plano de < case igualdade > cos alumnos/as. Está claro que todas as decisións asumidas polos alumnos/as han de ser responsables e mostrar elevados índices de

cohesión e solidariedade no seo do grupo. Os métodos predominantes serán o descubrimento guiado, a resolución de problemas e o programa individual. A clasificación das tarefas que se levou a cabo nas sesións é a proposta por Famose: definidas, semidefinidas e non definidas.

**Organización grupal:** a base e o traballo en grupo sempre que sexa posible e a busca de contidos motivacionais para unha mellor asimilación deles. Dentro de todas as sesións que forman as quince unidades didácticas, dispoñemos da formación de grupos diversos e heteroxéneos na súa maioría. Sempre mantendo as medidas regulamentarias propostas neste caso excepcional da pandemia.

A metodoloxía que utilizamos baséase en 6 principios fundamentais:

1. Principio de actividade : os alumnos experimentarán por si mesmos as diferentes situacións motrices. 2. Principio de realidade : as tarefas propostas estarán relacionadas coa súa utilidade práctica. 3. Principio de individualización: as tarefas terán en conta a diversidade dos alumnos. 4. Principio de progresión: partírase do coñecido polos alumnos ata o descoñecido. 5. Principio de interdisciplinariedade: contidos relacionados con outras áreas de coñecemento. 6. Principio de motivación: as tarefas serán motivantes para a mellor disposición dos alumnos. Teñen que estar receptivos.

A metodoloxía didáctica adaptárase á ensinanza non presencial ou semipresencial:

| Método de ensino                | Descrición                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividades Prácticas Autónomas | Entrega de traballos baseados na resolución de problemas por parte do alumnado. Os contidos desenvolvidos corresponden cos estándares de aprendizaxe e criterios de avaliación temporalizados no período establecido para o desenvolvemento da docencia virtual. |
| Actividades Prácticas Guiadas   | Cuestionario formato pregunta/resposta aberta vencellados. Os contidos desenvolvidos corresponden cos estándares de aprendizaxe e criterios de avaliación a cualificar no período establecido para o desenvolvemento da docencia virtual.                        |
| Actividades Prácticas Autónomas | Gravación e edición de vídeos relativos a estándares de aprendizaxe/competencias vencellados/as co eido procedimental da materia.                                                                                                                                |
| Actividades teóricas            | Proba tipo test obxectiva e pechada relativa a estándares de aprendizaxe/competencias da materia.                                                                                                                                                                |
| Actividades Prácticas Guiadas   | Titorización das actividades vía correo electrónico corporativo                                                                                                                                                                                                  |

|  |                            |
|--|----------------------------|
|  | ou foro AV Sánchez Cantón. |
|--|----------------------------|

| Recursos e materiais a empregar | Descrición                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Presentacións Power Point       | Deseño, prescrición e identificacións de exercicios, grupos musculares, técnicas ou métodos de adestramento dirixidos a mellora das capacidades físicas básicas orientada a optimización da saúde e a calidade de vida.                                                                        |
| Cuestionarios Google Forms      | Proba de preguntas /respostas abertas de contidos conceptuais.                                                                                                                                                                                                                                 |
| Vídeos tutoriais                | Vídeos de análise, identificación e execución de exercicios dirixidos a mellora das capacidades físicas básicas orientada a optimización da saúde e a calidade de vida. Elaboración de vídeos por parte do alumnado amosando competencia motriz nos estándares/competencias básicas avaliadas. |
| Apuntamentos/textos documentais | Documentación elaborada polo profesorado complementaria os contidos desenvolvidos nas sesións prácticas, contidos de eido conceptual vencellados as competencias e estándares avaliados.                                                                                                       |
| Webgrafía                       | Referencias para a obtención de información rede, seleccionadas e clasificadas polo profesorado coma garante da aportación de información de calidade.                                                                                                                                         |

#### 4. Procedemento de elaboración e avaliación das Adaptacións Curriculares

A tendencia cara a unha individualización (personalización) do proceso de ensino é a clave para superar a gran diversidade de caracteres do alumnado, achegando os contidos ás súas capacidades e posibilidades. Nestos cursos contamos con dous alumnos que necesiten adaptacións curriculares significativas.

Os casos máis chamativos son: Un neno con TEA nun grupo de segundo da ESO. Imos centrarnos nas seguintes adaptacións:

1. Adaptacións aos elementos do currículo. Tanto aos contidos, obxectivos, criterios e estándares de aprendizaxe levarase a cabo unha redución da consecución destes basándonos no cambio das tarefas das sesións, adaptando os contidos as súas capacidades psicomotoras. Redución na consecución de obxectivos, criterios e estándares de aprendizaxe baseada na capacidade individual que amosen creando un grado de autonomía propio alcanzable para as súas propias necesidades.

2. Adaptacións aos elementos organizativos. Tanto ao tempo e o espazo (establecendo rutinas que permitan a súa organización e ubicación na clase). Todos os días antes do comezo da materia teñen que baixar ao pavillón, colocarse sentados cerca das gradas e o encerado onde se lles explicará a toda a clase as partes da sesión onde nos encontramos con gráficos estándares para estes casos (<http://www.arasaac.org/index.php>). O traballo se fai por grupos reducidos onde os alumnos

se encuentren cómodos, facendo uso dos alumnos axudantes en calqueira momento para a súa integración.

Outros casos que influyen na materia son alumnos diagnosticados de TDHA aos cales se lles realizarán adaptacións non significativas (control do espazo e material fora do alcance destes, distraccións reducidas, información breve e sencilla). A maior adaptación para todos eles son as probas prácticas (maioritariamente grupais) e as únicas probas individuais serán adaptadas sempre a seu nivel de comprensión. O mesmo pasa cos alumnos con dificultades respiratorias e motoras de tipo leve, nestos casos non temos que realizar adaptación na avaliación. Soamente teremos en conta adaptación nos espazos, materiais, intensidade e recursos dentro das tarefas o actividades das sesións.

En relación á atención á diversidade do alumnado terase en conta a organización de actividades reforzo ou apoio e de ampliación, que lles permitirán o seguimento do ritmo da clase ao igual que o resto dos seus compañeiros/as. En casos máis significativos, poderase establecer un reforzo educativo ou unha adaptación curricular.

Como medidas xerais a ter en conta con estes nenos/as establécense as seguintes:

- Axuda individualizada sempre que sexa posible
- Situalos ao lado de nenos/as máis avanzados
- Atención personalizada en función das necesidades de cada un.
- Procurar que todos os alumnos e alumnas alcancen similares obxectivos, partindo da non discriminación e non separación en función das condicións de cada neno ofrecéndolles a todos eles as mellores condicións.
- Buscaremos a máxima normalidade con propostas o máis cercanas posibles ao currículo ordinario e a maior atención individual. Isto fai máis complexa a nosa labor educativa polo que será preciso contar con recursos humanos, materiais e organizativos.

Actividades ou estratexias que se utilizan na aula para atender á diversidade:

- Cambio de orde dos contidos.
- Programación de actividades de repaso.
- Flexibilidade do tempo.
- Organización no ximnasio por grupos: facer grupos heteroxéneos por niveis e con actividades diferentes.
- Utilización de materiais diversos, en función do nivel do alumno: outros libros, tarxetas, xogos didácticos, fichas de reforzo, fichas de ampliación.
- Integración de todo o alumnado na aula.
- Priorizar métodos que favorezan a expresión, a reflexión e a comunicación.
- Ofrecer actividades para que lles permitan conseguir éxito ante o grupo.

- Sempre que se crea preciso o tratamento destes alumnos e alumnas con dificultades farase sempre en coordinación cos profesores especialistas e o equipo de orientación co fin de lograr fomentar o desenvolvemento das súas capacidades físicas, cognitivas e o máis importante é lograr unha integración do alumno na aula e na dinámica da escola.

#### No caso de alumnado lesionado temporalmente

- Realización de traballos teórico-prácticos de busca da información, realización de fichas de traballo e da sesión ou axuda e cooperación cos grupos nas distintas tarefas.

#### No caso de alumnado problemas crónicos

- Realización de unha Adaptación Curricular contemplando o bagaxe motriz dispoñible e as opcións de traballo co alumnado.

#### No caso de alumnado con asma, diabetes, problemas de columna ou cardíacos

- Desenvolverán as mesmas actividades que os compañeiros adaptadas ás súas características particulares e promovendo mecanismos de autocontrol e autovaloración.

#### **4.1 Atención a diversidade en situación non presencial**

- Ao alumnado de 2º ESO con NEE que precisen da aplicación de medidas extraordinarias de atención a diversidade se lles facilitarán as tarefas de modo titorial (respondendo as preguntas e adaptándose as dificultades que podan ter, tempo e forma das tarefas).
- No caso da aparición de alumnado con NNE de carácter extraordinario de xeito sobrevido, resolverase a situación co deseño dunha adaptación curricular non significativa ou significativa que coincidirá en medida de lo posible co traballo que se lle fai aos alumnos lesionados temporalmente ou confinados nas súas casas.
- No caso da existencia de alumnado con dificultades o acceso a Aula Virtual do centro, contactarase vía telefónica ou vía correo ordinario para o establecemento de medidas extraordinarias de acceso ao currículo.

### **5. Actividades a desenvolver en situacións particulares ao longo do curso**

Debido as dificultades deste ano na materia estamos pensando nas saídas dentro das actividades complementarias como parte importante das clases para levar a cabo determinados contidos de orientación, condición física e BTT.

Este curso tampouco pode organizarse un PROXECTO DEPORTIVO DE CENTRO, viable que cumpla o protocolo establecidos polas autoridades no referente as actividades deportivas dentro do marco escolar.

Actividades extraescolares

2ºESO

- Saída BTT senda fluvial Lerez e isla das esculturas o praias Marín. Xuño

- Saída orientación Pazo Lourizan. Maio

Actividades complementarias

2ºESO

- Saídas ao parque Alameda, corbaceiras para sesiones de HIT, parkour, orientación. Xuño.

## 6. Plans e proxectos

### Proxectos a desenvolver no Sánchez no curso 20/21

- PAISAXE E SUSTENTABILIDADE. Coordina Humberto Martínez Gargamala , Dtos implicados: Xeografía e Historia e Debuxo. Ligazón a [web proxecto](#)
- CONTRATO PROGRAMA: Mellora do nivel de coñecementos para acadar a escelencia: Coordina Anxos Rial ( Dto. de Lingua Galega e outros).

### PROGRAMAS DE FORMACIÓN EN CENTROS

Consello da muller nova: Coordina dende o Dto. de Ed. Física Anxo Gómez García. As reunións teñen lugar os mércores no horario de recreo na aula de 1º TSAAFD. Ligazón a [curso do CMN](#)

Clubes de lectura: 1º ESO E 4º ESO: Organizarse unha saída de convivencia con outros clubs de lectura de outros centros. Coordina Anxos Rial, Dto Lingua Galega. Ligazón ao [blog de clubs de lectura do Sánchez.](#)

Horto escolar: proxecto multidisciplinar aberto a colaboración de todo o profesorado e departamentos. Coordina Francisco Manuel Pérez Carral. - vicedirección. Ligazón a web [Hortiño escolar O Vexel.](#)

[Actividades literarias no horto escolar:](#) varias actividades en sistema de traballo colaborativo en relación coa temática do Horto durante os distintos trimestres. Coordina Anxos Rial, Dto Lingua Galega.

### Concursos e certames: Confirmar participación este ano...

- Certamen literario: dto. Lengua Española
- Clube de debate: dto. Lingua Galega / Xeografía e Historia
- Olimpíadas: Matemática, Economía, Física, Química...
- Concurso de Robótica EEI. Vigo

Pograma ETWINNING: organizado por María José Torres Aboal, Dto. Inglés. Colabora Anxos Rial, Dto. Galego. Intercambio a desenvolver a través das redes sobre temática gastronómica e

cultural entre o noso centro e un centro Alemán. Engadido no mes de marzo/2018 (ver continuidade)

Espazo MAKER / Multidepartamental. J.B Búa

Clube de ciencia / Multidepartamental. J.B Búa

Galiciencia: <http://www.galiciencia.com/proxectos-galiciencia-2018/> Multidepartamental. J.B Búa

stem4youth: <http://www.stem4youth.eu/stem4youth-open-student-competition/> Multidepartamental. J.B Búa

Ponteciencia: <http://educacion.pontevedra.gal/pontenciencia/> Multidepartamental. J.B Búa

#### **ACTIVIDADES - EVENTOS DE CENTRO INTERDEPARTAMENTAIS:**

- 1º TRIMESTRE, ÚLTIMO DÍA DE CLASE: 12 - 14.30 h. Actividade **TU CARA ME SUENA** / **Org. Grupo de Teatro** / ANPA
- 2º TRIMESTRE: ACTIVIDADES DE ENTROIDO, DATA A DETERMINAR, no pabellon, de 11.30 - 14.30. / **Org. Grupo de Teatro** / ANPA
- 8 DE MARZO, DÍA DA MULLER TRABALLADORA: Actividade INTERDEPARTAMENTAL (ver continuidade da realizada no curso pasado)

[Información incorporada á aula virtual do IES SANCHEZ CANTON](#), páxina de actividades

Ligazón a [proxectos desenvoltos no curso 17/18](#)

## 7. Anexos

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2020-2021**  
**BREVES ORIENTACIÓNS DE ORGANIZACIÓN PARA IMPARTIR AS CLASES DE**  
**EDUCACIÓN FÍSICA NA ESO, BACHARELATO E CICLO FORMATIVO (TSEASD),**  
**POR MOR DA COVID 19 (CURSO 2020-21)**

1. O Pavillón (aulas de educación física) dividirase en dúas partes;**Pavillón 1** e a parte pegada aos almacéns do material, E **Pavillón 2** parte da pista que está mesmo na entrada ao Pavillón. Cada grupo utilizará sempre a parte de pavillón que teña establecida durante todo o curso, e cada alumno/a utilizará sempre o seu lugar na bancada ónde o sitúe o profesor no primeiro día de clase.
2. Nas dúas primeiras semanas de clase o profesorado de educación física recollerá ao seu alumnado co que teña clase, na súa aula e os baixará ao pavillón pola zona sinalada formando unha ringleira e mantendo a distancia de seguridade.
3. Situado o grupo na porta do pavillón para realizar a súa clase, estes limparán as mans co xel situado nos dispensadores situados na entrada do pavillón.**Non poderán acceder aos vestiarios**, soamente farano co permiso do profesor por mor dunha necesidade importante.
4. O alumnado do grupo que lle toquea parte do **Pavillón 1** entrará en ringleira xirando a esquerda e camiñarán pegados a parede por diante dos vestiarios sen entrar en eles e dirixiranse a seu posto que ten asinado e sinalizado na bancada, unha vez alí sentado esperará ao seu profesor/a
5. O alumnado do grupo que lle toque o **Pavillón 2** entrará directamente en ringleira de fronte as bancadas de esa parte onde unha vez sentados na zona sinalada agardarán ao seu profesor/a.
6. O profesorado poderá decidir, si as condición climatolóxicas o permiten, utilizar o Patio exterior das pistas polideportivas: estas terán catro partes .

### **Patio Exterior**

|                   |        |        |
|-------------------|--------|--------|
| Zona 1 (Ciclo F.) | Zona 2 | Zona 3 |
| Zona 4 Cuberta    |        |        |

7. O remate na clase farase escalonadamente e será da seguinte maneira: O curso que esté na parte de **Pavillón 2 rematará a clase 10 minutos antes do toque to timbre** e en grupos de catro entrarán no vestiario a lavar as mans, cambiar a camiseta, zapatillas e secarse con unha toalla. Todo isto de forma moi rápida. Os dous últimos de cada grupo desinfectan antes da entrada dos seguintes. Máximo **1 minuto**.
8. O curso que esté na parte **do Pavillón 1 rematarán a clase 5 minutos antes do toque do timbre**, e formando grupos de 4 antes e entrarán a lavar as mans cambiar a camiseta, zapatillas, e secarse con unha toalla. Os dous últimos de cada grupo desinfectan antes da entrada dos seguintes. En ningún caso poderán estar mais de **1 minuto**.
9. O limitado material que se usen as clases será **desinfectado** constantemente polo profesorado. O papel utilizado deixarase no interior dos cubos plásticos con pedal establecidos para este cometido.

Pontevedra 23 de setembro de 2020

O Departamento de Educación Física

## PROBAS DE AVALIACIÓN E RÚBRICAS DAS UNIDADES

### UD1: VOLTA A NORMALIDADE

#### -Traballo individual alimentación

|    | A       | B                                             | C                                                                                   | D                                    | E                                       | F                                                                                                                            | G     | H | I | J          | K                            | L | M |
|----|---------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|------------|------------------------------|---|---|
| 1  | Alumnos | 1. Cubre todos os apartados co datos fiables. | 2. Calcula as Kcal que consume día a día e as Kcal que gasta pide. aproximadamente. | 3. Entende o traballo que se lle dá. | 4. Entrega un traballo limpo e lexible. | 5. Expón una conclusión axeitada sobre o traballo. Chegando a unha conclusión lóxica sobre o seu estilo de vida alimenticia. | TOTAL |   |   |            |                              |   |   |
| 2  |         |                                               |                                                                                     |                                      |                                         |                                                                                                                              | 0     |   |   |            | puntuación                   |   |   |
| 3  |         |                                               |                                                                                     |                                      |                                         |                                                                                                                              | 0     |   |   | 2 puntos   | apartado correcto y cubierto |   |   |
| 4  |         |                                               |                                                                                     |                                      |                                         |                                                                                                                              | 0     |   |   | 1 punto    | mayor parte del apartado     |   |   |
| 5  |         |                                               |                                                                                     |                                      |                                         |                                                                                                                              | 0     |   |   | 0,5 puntos | pequeña parte del apartado   |   |   |
| 6  |         |                                               |                                                                                     |                                      |                                         |                                                                                                                              | 0     |   |   |            |                              |   |   |
| 7  |         |                                               |                                                                                     |                                      |                                         |                                                                                                                              | 0     |   |   |            |                              |   |   |
| 8  |         |                                               |                                                                                     |                                      |                                         |                                                                                                                              | 0     |   |   |            |                              |   |   |
| 9  |         |                                               |                                                                                     |                                      |                                         |                                                                                                                              | 0     |   |   |            |                              |   |   |
| 10 |         |                                               |                                                                                     |                                      |                                         |                                                                                                                              | 0     |   |   |            |                              |   |   |
| 11 |         |                                               |                                                                                     |                                      |                                         |                                                                                                                              | 0     |   |   |            |                              |   |   |
| 12 |         |                                               |                                                                                     |                                      |                                         |                                                                                                                              | 0     |   |   |            |                              |   |   |
| 13 |         |                                               |                                                                                     |                                      |                                         |                                                                                                                              | 0     |   |   |            |                              |   |   |
| 14 |         |                                               |                                                                                     |                                      |                                         |                                                                                                                              | 0     |   |   |            |                              |   |   |
| 15 |         |                                               |                                                                                     |                                      |                                         |                                                                                                                              | 0     |   |   |            |                              |   |   |
| 16 |         |                                               |                                                                                     |                                      |                                         |                                                                                                                              | 0     |   |   |            |                              |   |   |
| 17 |         |                                               |                                                                                     |                                      |                                         |                                                                                                                              | 0     |   |   |            |                              |   |   |
| 18 |         |                                               |                                                                                     |                                      |                                         |                                                                                                                              | 0     |   |   |            |                              |   |   |

APARTADOS A PRESENTAR NO TRABALLO:

NOMBRE E APELIDO: \_\_\_\_\_

1. MB (METABOLISMO BASAL INDIVIDUAL) completa con tus datos e borra o resto. Teño que ver a fórmula enteira para saber si está ben.

MB (mulleres) =  $655 + (9.6 \times \text{peso (Kgr)}) + (1.8 \times \text{altura (cm)}) - (4.7 \times \text{edad}) =$

MB (homes) =  $66 + (13.7 \times \text{peso (Kgr)}) + (5 \times \text{altura (cm)}) - (6.5 \times \text{edad}) =$

=

2. CONSUMO DE CALORÍAS DÍA E GASTO RESPECTIVAMENTE.

Completa según a actividade física que realices á semana.

- Non práctica exercicio diario: MB x 1,2
- Si se realiza exercicio lixeiro (de 1 a 3 días a semana): MB x 1,375
- Si se realiza exercicio moderado (de 3 a 5 días a semana) MB x 1,55
- Exercicio forte (6-7 días a semana): MB x 1,725
- Si el exercicio o **entrenamiento aeróbico** forte e ademáis se realiza 2 veces por día: MB x 1,9

3. CONSUMO DIARIO DE ALIMENTOS. En una hoja aparte poner el consumo semanal de alimentos diarios reales. En este cuadro no entrarían.

| DÍAS                                          | LUNES | MARTES | MÉRCOLES | XOVES | VIERNES |          |
|-----------------------------------------------|-------|--------|----------|-------|---------|----------|
| DIETA CONSUMO<br>KCAL                         |       |        |          |       |         | DESAYUNO |
|                                               |       |        |          |       |         | ALMORZO  |
|                                               |       |        |          |       |         | COMIDA   |
|                                               |       |        |          |       |         | MERENDA  |
|                                               |       |        |          |       |         | CÉA      |
| TOTAL DIETA                                   |       |        |          |       |         |          |
| ME                                            |       |        |          |       |         |          |
| CONSUMO<br>ENERGÉTICO<br>ACTIVIDADE<br>FÍSICA |       |        |          |       |         |          |

- Exame práctico grupal

Por grupos deberán contestar las siguientes preguntas y realizar varias pruebas para ver el nivel de conocimientos alcanzado.

|                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>PRUEBA 1:</p> <p>1. ¿Qué tipo de fuerza debemos trabajar a nuestra edad?</p> <p>2. ¿En qué consiste este tipo de fuerza?</p> <p>3. ¿Cómo la podemos trabajar?</p> <p>Un ejercicio para el grupo. Explicáselo al profesor.</p> | <p>PRUEBA 2:</p> <p>4. ¿Con qué ejercicios trabajamos la resistencia en clase?</p> <p>5. ¿En qué consiste la resistencia?</p> <p>6. ¿Cómo la podemos trabajar?</p> <p>Un ejercicio para el grupo. Explicáselo al profesor.</p> |
| <p>PRUEBA 3:</p> <p>7. ¿Qué sabemos de la velocidad?</p> <p>Un ejercicio para trabajar la velocidad. Explicáselo al profesor.</p>                                                                                                | <p>PRUEBA 4:</p> <p>9. ¿Qué es la flexibilidad?</p> <p>Un ejercicio para trabajar la flexibilidad. Explicáselo al profesor.</p>                                                                                                |

## PLANILLA DE CORRECCIÓN EXAMEN PRÁCTICO GRUPAL 2º ESO

Por grupos deberán contestar las siguientes preguntas y realizar varias pruebas para ver el nivel de conocimientos alcanzado.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>PRUEBA 1:</b><br/>1. ¿Qué tipo de fuerza debemos trabajar a nuestra edad? <b>Fuerza resistencia</b></p> <p>2. ¿En qué consiste este tipo de fuerza? <b>Mantener con autocargas o bajo peso una fuerza durante un tiempo entre 10"-40" con la recuperación adecuada entre cada ejercicio.</b></p> <p>3. ¿Cómo la podemos trabajar? <b>Hit vistos en clase, circuito....</b></p> <p>Un ejercicio para cada miembro del grupo. Explícaselo al profesor.</p> | <p><b>PRUEBA 2:</b><br/>4. ¿Con qué ejercicios trabajamos la resistencia en clase? <b>Con ejercicios de parkour y dentro del tipo de fuerza (resistencia) aguantando ejercicios de fuerza durante un tiempo elevado.</b></p> <p>5. ¿En qué consiste la resistencia? <b>Mantener un esfuerzo el mayor tiempo posible</b></p> <p>6. ¿Cómo la podemos trabajar? <b>Parkour, ejercicios globales, carreras, juegos...</b></p> <p>Un ejercicio para cada miembro del grupo. Explícaselo al profesor.</p> |
| <p><b>PRUEBA 3:</b><br/>7. ¿Qué sabemos de la velocidad? <b>Desplazamiento o gesto en el menor tiempo posible.</b></p> <p>8. Un ejercicio para trabajar la velocidad. Explícaselo al profesor.</p>                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>PRUEBA 4:</b><br/>9. ¿Qué es la flexibilidad? <b>Capacidad de elongación muscular junto con la amplitud del rango articular que nos permite evitar lesiones y mantener el músculo en su posición inicial.</b></p> <p>10. Un ejercicio para trabajar la flexibilidad. Explícaselo al profesor.</p>                                                                                                                                                                                             |

### -Traballo para aqueles que non puideron facer o práctico

As actividades que vimos nesta semana:

- Unha sesión de avaliación de coñecementos adquiridos hasta o momento na unidade cunha proposta de traballo grupal. En grupos de 5 persoas tiñan que expoñer un traballo dos tres requiridos ata o momento.
  - Unha tarefa de quecemento de resistencia con desprazamentos variados propostos por cada compoñente do grupo.
  - Unha tarefa de forza resistencia con música (HIT) variando exercicios de forza de tren superior, inferior e core o abdominal.
  - Unha tarefa de resistencia onde traballen un minuto de recuperación e un minuto de traballo aeróbico continuo con exercicios variados de forza o resistencia.
- Unha sesión de velocidade con tarefas dentro dun circuito por grupos: 1. Facer un desprazamento e poñer un número para resolver un sudoku no encerado. 2. Desprazamento cunha corda e atala nas espaleiras dez veces o antes posible. 3. Desprazamento pisando escaleira plana levando un cono e intentando facer unha torre de conos o máis alta posible.

### EXERCICIO PARA OS QUE NON FIXERON O EXAME PRÁCTICO

- Redactar unha tarefa onde traballes un exercicio de resistencia na casa durante 5 minutos. Podes repartir traballo e descansos activos nos 5 min. Ten que ser un traballo viable e tes que levalo a cabo. Tes que poñer un gráfico entendible.

- 2) Redactar unha tarefa onde traballes tres exercicios de forza (tren superior, inferior e abdominal o core). Tes que poñer gráficos entendibles.

Puntuación: A cubrir polo profesor para avaliar ao alumno.

| ESCALA DESCRIPTIVA AVALIACIÓN FINAL UD 3 CONDICIÓN FÍSICA (E.P) CURSO 2º Alumno:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Puntúa os seguintes ítems do 0 ao 5, tendo en conta que o 0 é a puntuación máis baixa e que o 5 é a máis alta. 0= moi pouco, 1=poco, 2= algo, 3= bastante, 4= moito, 5= moitísimo. Equivalencia puntuación nota: <b>calificación negativa:</b> De 0 a 5 = 2. De 5 a 10 = 3. De 10 a 14 = 4. <b>Calificación positiva:</b> menos de 10 = 3. 11 a 17 = 4.5. 18 = 5. 19 a 22 = 6. 23 a 25 = 7. 26 a 29 = 8. 30 = 8.5. De 31 a 35 = 9. 36 a 39 = 9.5. 40 = 10.</p> <p>Obxectivo: valorar o nivel das prácticas que se levan a cabo e a concordancia cos coñecementos dos alumno</p> |  |

1. Nótase a predisposición do alumno e o interese polo contido e a unidade? xa que entrega una tarefa axeitada tras búsqueda do contido e ilustración deste. 0 1 2 3 4 5
2. Coñece claramente o traballo que se lle pide desenvolver na tarefa?. Xa que entrega o que se lle pide e non intenta soamente completar a tarefa sin ánimo de aprender nada. 0 1 2 3 4 5
3. Realiza una tarefa axeitada para o traballo que se lle pide? Diferencia claramente o traballo que se lle pide e non expón tarefas sin sentido ou inventadas. 0 1 2 3 4 5
4. Amosa interese na exposición do contido? 0 1 2 3 4 5
5. Presenta una tarefa inventada conforme aos contidos explicados na clase? 0 1 2 3 4 5
6. A tarefa está ordenada para levala a cabo na clase e a explicación desta é clara? 0 1 2 3 4 5
7. O traballo que expón é viable e adaptado as características propias da persoa que o leva a cabo? 0 1 2 3 4 5

## UD 2: FLASHMOB E TEATRO

### -Exame práctico grupal

|    | A       | B                                                                                                                                                         | C                                                               | D                                             | E                                                                                                  | F                                                             | G          | H                            | I | J |
|----|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|------------------------------|---|---|
| 1  | Alumnos | 1. Tiene una actitud participativa en todo momento durante las sesiones dedicadas a la composición coreográfica, aportando ideas sin pasar del contenido. | 2. Aprende la coreografía y le pone entusiasmo dentro del grupo | 3. Sigue el ritmo o si lo pierde lo recupera. | 4. Tiene una actitud de querer aprender el contenido y lo demuestra durante el baile y las clases. | 5. Aporta pasos nuevos, movimientos. Actitud muy cooperativa. |            |                              |   |   |
| 2  |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               |            |                              |   |   |
| 3  |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               |            |                              |   |   |
| 4  |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               |            |                              |   |   |
| 5  |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               |            |                              |   |   |
| 6  |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               |            |                              |   |   |
| 7  |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               |            |                              |   |   |
| 8  |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               |            |                              |   |   |
| 9  |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               |            |                              |   |   |
| 10 |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               |            |                              |   |   |
| 11 |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               |            |                              |   |   |
| 12 |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               |            |                              |   |   |
| 13 |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               |            |                              |   |   |
| 14 |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               |            |                              |   |   |
| 15 |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               |            |                              |   |   |
| 16 |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               |            |                              |   |   |
|    |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               | puntuación |                              |   |   |
|    |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               | 2 puntos   | apartado correcto y cubierto |   |   |
|    |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               | 1 punto    | mayor parte del apartado     |   |   |
|    |         |                                                                                                                                                           |                                                                 |                                               |                                                                                                    |                                                               | 0,5 puntos | pequeña parte del apartado   |   |   |

## UD3: XOGOS E DEPORTES CON IMPLEMENTOS

### - Autoavaliación individual

#### RUBRICA DE AUTOAVALIACIÓN INDIVIDUAL UNIDADE IMPLEMENTOS

2º

Nome e Apellidos :

Puntúa os seguintes ítems do 0 ao 5, tendo en conta que o 0 é a puntuación máis baixa e que o 5 é a máis alta. 0= moi pouco, 1=pouco, 2= algo, 3= bastante, 4= moito, 5= moitísimo. Equivalencia puntuación nota: *cualificación negativa*: De 0 a 5 = 2. De 5 a 10 = 3. De 10 a 14 = 4. *Cualificación positiva*: 15 = 5. De 16 a 17 = 6. De 18 a 19 = 7. De 20 a 21 = 8. De 22 a 24 = 9. 30 = 10.

**TAREFA:** Actividade nas clases desta Unidade. Auto avaliar o nivel de coñecementos adquiridos sobre a cooperación e o trabalo en equipo cos xogos. Avalíanse aspectos socio afectivos sobre as tarefas e de adquisición de aprendizaxes.

1. Involúcraste con todos (profesor e compañeiros) na actividade diaria? A persoa que non cumpra terá 0 puntos neste apartado a nivel individual.

0 ☐ moi pouco 1 ☐ pouco 2 ☐ algo 3 ☐ bastante 4 ☐ moito 5 ☐ moitísimo

2. Tes nocións dos contidos que se están a traballar xa que atendes as explicacións e amosas interese?

0 ☐ moi pouco 1 ☐ pouco 2 ☐ algo 3 ☐ bastante 4 ☐ moito 5 ☐ moitísimo

3. Ti es capaz de comprender e aceptar o traballo en equipo a través das actividades?. Axudar aos teus compañeiros ou amosar interese porque o teu equipo mellore nas probas?

0 ☐ moi pouco 1 ☐ pouco 2 ☐ algo 3 ☐ bastante 4 ☐ moito 5 ☐ moitísimo

**5. Tes un nivel aceptable na execución da maioría das actividades vistas (beisbol, floorball e badminton)? Sindo capaz de realizar execucións motoras aceptables.**

0 ☐ moi pouco 1 ☐ pouco 2 ☐ algo 3 ☐ bastante 4 ☐ moito 5 ☐ moitísimo

**6. Conségueste mellorar a técnica individual de cada deporte ou actividade tratada (beisbol, floorball e badminton) en comparación coas habilidades que tiñas antes de dar o contido?**

0 ☐ moi pouco 1 ☐ pouco 2 ☐ algo 3 ☐ bastante 4 ☐ moito 5 ☐ moitísimo

**Registro anecdótico:** Aquí podes escribir o que consideres oportuno cara a túa auto avaliación. É como unha observación propia de cómo o fixeches nas clases da unidade.

## -Exame teórico (plataforma moodle)

### Pregunta 1

Aínda non respondido

Puntuado fóra de 1,00

🚩 Marcar a pregunta

⚙ Editar a pregunta

Nas clases de floorball experimentamos os gestos técnicos do deporte, que son:

Selecione unha:

- ☐ a. A colocación dos xogadores no campo
- ☐ b. A conducción, o pase, o regate, os lanzamentos
- ☐ c. Os pases largos, a ocupación dos defensas e os atacantes
- ☐ d. Todas son correctas
- ☐ e. O manexo do stick cunha o dous máns

### Pregunta 2

Aínda non respondido

Puntuado fóra de 1,00

🚩 Marcar a pregunta

⚙ Editar a pregunta

Cal destas respostas é a correcta en relación aos deportes de raqueta?

Selecione unha:

- ☐ a. Temos poucos deportes de raqueta e os regulamentos son moi parecidos
- ☐ b. o badminton é un deporte onde a pelota é menos pesada que no resto dos deportes de raqueta
- ☐ c. Todas son falsas
- ☐ d. os materiais e as dimensións do terreo do xogo son moi diferentes entre estes
- ☐ e. Todos xóganse nun campo con rede e as mesmas dimensións

### Pregunta 3

Aínda non respondido

Puntuado fóra de 1,00

🚩 Marcar a pregunta

⚙ Editar a pregunta

Cales son os golpes defensivos no badminton?

Selecione unha:

- ☐ a. Aqueles que se fan por riba da cabeza
- ☐ b. Aqueles que se fan por debaixo da cabeza como o drop
- ☐ c. lob, drive e deixada
- ☐ d. Todos son correctos
- ☐ e. Todos son falsos

### Pregunta 4

Aínda non respondido

Puntuado fóra de 1,00

🚩 Marcar a pregunta

⚙ Editar a pregunta

Cales son as accións ofensivas del badminton?

Selecione unha:

- ☐ a. Todas son correctas
- ☐ b. a deixada, o lob e o drive
- ☐ c. O saque de revés, o clear e o lob
- ☐ d. Todas son falsas
- ☐ e. o clear, o drop e smash

**Pregunta 5**

Aínda non  
respondido

Puntuado fóra de  
1,00

🚩 Marcar a  
pregunta

⚙️ Editar a  
pregunta

Na defensa do beísbol temos ....

Selecione unha:

- ☐ a. Que intentar evitar que os atacantes completen o máximo número de carreiras
- ☐ b. que ser moi rápidos e precisos para pasar a bola ao pitcher u outros compañeiros
- ☐ c. que intentar eliminar ao maior número de atacantes antes de que completen a carreira nunha base (antes da súa chegada) o na zona do lanzador
- ☐ d. un xogador que se chama pitcher
- ☐ e. Todas son correctas

**Pregunta 6**

Aínda non  
respondido

Puntuado fóra de  
1,00

🚩 Marcar a  
pregunta

⚙️ Editar a  
pregunta

Os deportes con implementos que tratamos na clases son?

Selecione unha:

- ☐ a. Todas as respostas son correctas
- ☐ b. Palas, colpbol e badminton
- ☐ c. Beísbol, floorball e badminton con deportes de raqueta
- ☐ d. Floorball, beísbol e voley
- ☐ e. Beísbol, voley e badminton

**Pregunta 7**

Aínda non  
respondido

Puntuado fóra de  
1,00

🚩 Marcar a  
pregunta

⚙️ Editar a  
pregunta

As adaptacións que fixemos no deporte do beísbol na clase foron?

Selecione unha:

- ☐ a. Todas son correctas
- ☐ b. o espazo de xogo, as bases son tres no xogo real e algunhas regras do ataque e defensa
- ☐ c. xogamos ao softbol en vez do beísbol
- ☐ d. Non fixemos cambios
- ☐ e. o espazo de xogo, os strikes e as bolas

**Pregunta 8**

Aínda non  
respondido

Puntuado fóra de  
1,00

🚩 Marcar a  
pregunta

⚙️ Editar a  
pregunta

Cal destas afirmacións é correcta?

Selecione unha:

- ☐ a. Para pasar no floorball é mellor suxeitar o stick con dúas mans
- ☐ b. Os xogadores situados cerca da portería realizan funcións ofensivas
- ☐ c. Na conducción da pelota en floorball temos que manexar sempre unha man para ir máis despazo
- ☐ d. Para lanzar no floorball é mellor utilizar unha man
- ☐ e. Non hai unha resposta correcta, todas son falsas

**Pregunta 9**

Aínda non  
respondido

Puntuado fóra de  
1,00

🚩 Marcar a  
pregunta

⚙️ Editar a  
pregunta

En floorball traballamos a táctica que consiste en..

Selecione unha:

- ☐ a. Aplicar accións ofensivas e defensivas no xogo desde unha zona determinada
- ☐ b. colocarte nunha zona do campo para xogar nela
- ☐ c. Todas son falsas
- ☐ d. Aplicar acción ofensivas e regresivas
- ☐ e. Manexar os stiks en función da necesidade de controlar a pelota

**Pregunta 10**

Ainda non  
respondido

Puntuado fóra de  
1,00

🚩 Marcar a  
pregunta

⚙️ Editar a  
pregunta

Cando atacamos no béisbol, qué temos que ter en conta?

Selecione unha:

- ☐ a. Temos 3 intentos de golpeo con bate, e unha oportunidade de facer unha carreira cada un, xa que só bateamos unha vez cada un
- ☐ b. Podemos eliminar ao compañeiro antes de que chegue a completar a carreira
- ☐ c. Temos 5 bolas para intentar eliminar ao contrario
- ☐ d. Temos 5 strikes para non ser eliminados
- ☐ e. Aos 3 strikes nos eliminan pero temos posibilidade de facer carreira xa que bateamos dous veces

## UD 4 SOS PRIMEIROS AUXILIOS

- Exame teórico individual

Departamento de Educación Física

2º ESO

I.E.S. Sánchez Cantón

### EXAMEN U.D PRIMEROS AUXILIOS

Apellidos y Nombre: .....

Curso.....

Cada pregunta contestada correctamente tendrá una puntuación positiva de 1 punto, las preguntas incorrectas restan su parte proporcional (0,25 puntos), mientras que las preguntas en blanco no restan. Rodea la respuesta correcta con un círculo.

- 1) Estamos en el campo y a un amigo le pica una abeja. Teniendo en cuenta que no es alérgico a su picadura, ¿Que le aplicamos? (1 punto)
  - a) Povidona yodada
  - b) Frio
  - c) Calor
  - d) Pomada
- 2) Nuestra hermana se cortó con el cuchillo en casa sufriendo una hemorragia en la mano, sangrando bastante. ¿Qué harías? (1 punto)
  - a) Limpiarla con algodón
  - b) Aplicar una gasa estéril, poniendo una encima de otra si se empapa de sangre.
  - c) Realizar un torniquete para cortar la circulación
  - d) Colocar una gasa estéril y cambiarla cuando esta esté completamente mojada
- 3) Estamos jugando al volleyball en el patio cuando un compañero cae de rodillas haciéndose una herida/ corte superficial y comienza a sangrar ¿Con que limpiaras esa herida? (1 punto)
  - a) Alcohol
  - b) Agua y jabón
  - c) Agua oxigenada
  - d) Moneda de cobre
- 4) Al sufrir un atragantamiento, ¿qué pasos deberíamos seguir para ayudar a esa persona? (1 punto)
  - a) 1º. Maniobra Heimlich 2º. Favorecer el tosidio 3º. Dar 5 golpes entre omóplatos
  - b) 1º. Favorecer el tosidio 2º. Maniobra Heimlich 3º. Dar 5 golpes entre omóplatos
  - c) 1º. Levantar los brazos 2º. Maniobra Heimlich 3º. Respirar muy fuerte
  - d) 1º. Favorecer el tosidio 2º. Dar 5 golpes entre omóplatos 3º. Maniobra Heimlich
- 5) Estamos en la cocina después de que nuestros padres hayan cocinado y apoyamos sin querer la mano en la vitrocerámica quemándonos la mano. ¿Qué deberíamos aplicar? (1 punto)
  - a) Pastas de dientes
  - b) Agua oxigenada
  - c) Agua fría
  - d) Povidona yodada

- 6) Nuestro hermano cae en la calle, hemos comprobado que está **INCONSCIENTE** y que **NO RESPIRA**. Una vez hemos protegido y avisado al 112, pasas a realizar la R.C.P. ¿Cuántas compresiones y cuántas Insuflaciones harías? (1 punto)
- 30 compresiones y 4 Insuflaciones
  - 4 Insuflaciones y 15 compresiones
  - 30 compresiones y 2 Insuflaciones
  - 2 Insuflaciones y 15 compresiones
- 7) ¿Qué significan las siglas P.A.S? (1 punto)
- P - Proponer A - Ayudar S - Socorrer
  - P - Proteger A - Ayudar S - Salvar
  - P - Participar A - Ayudar S - Socorrer
  - P - Proteger (Primero a ti y luego víctima) A - Avisar (A un adulto y al 112) S - Socorrer
- 8) ¿En qué situación pondrías a una persona que ha sufrido un accidente en la Posición Lateral de Seguridad? (1 punto)
- La persona está Inconsciente pero respira
  - La persona se ha hecho una herida
  - La persona ha sufrido una caída y puede tener dañada la columna vertebral
  - La persona está Inconsciente pero no respira
- 9) Si estás ante una situación de emergencia, una de las personas está Inconsciente y ya avisaste a un adulto. ¿A qué número llamarías por teléfono a continuación? (1 punto)
- 622
  - 112
  - 091
  - 061
- 10) Caminando por la orilla de la playa, notas una picadura fuerte en la planta del pie, una vez identificas que se trata de una faneca, limpias la herida y retirado los posibles restos de aguijón. ¿Qué aplicamos? (1 punto)
- Paracetamol
  - Agua o una superficie fría
  - Orina
  - Agua o una superficie caliente

- Exame supuesto práctico grupal

#### **SUPUESTO PRÁCTICO U.D. PRIMEROS AUXILIOS**

Cada grupo tendrá 5 minutos para leer el supuesto práctico y coordinarse entre los integrantes para ver qué rol va a realizar cada uno, así como las explicaciones, ejecuciones y correcciones. Durante este periodo se podrán realizar preguntas al docente por falta de comprensión de dicho supuesto, tras este tiempo no se resolverán más dudas.

**Nos encontramos jugando al fútbol con los amigos un viernes por la tarde, de repente un compañero se desplomó al suelo INCONSCIENTE.**

- ¿Qué es lo primero que hacemos?
- ¿Cómo continuamos la actuación?
- ¿Cómo procedemos si tras la valoración sale que está inconsciente pero respira?
- ¿Cómo procedemos si sale que sufre una parada cardiorrespiratoria?

Anotaciones: Tras la valoración tenemos en cuenta que no llevó un fuerte golpe en la cabeza ni que le sale líquido o sangra por ningún orificio.

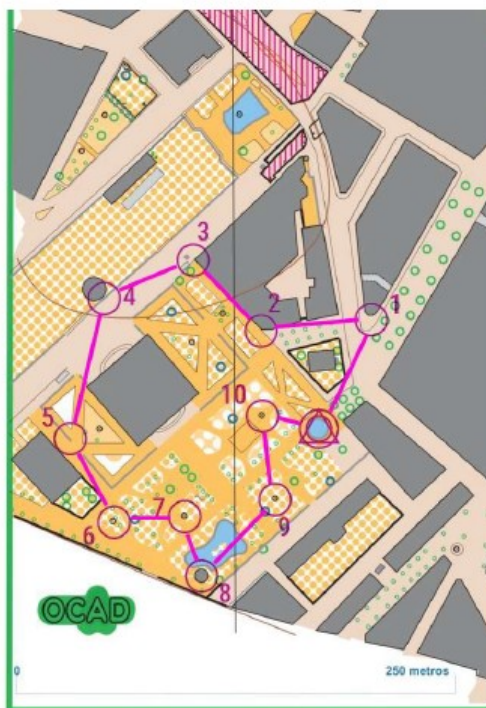
## -Rúbrica avaliación

|             | ¿QUE ES LO PRIMERO QUE HACEMOS      |                                                                 |                                                                            |                                                           | ¿COMO CONTINUAMOS LA ACTUACION?    |                                                           |                                         | PERSONA INCONSCIENTE QUE RESPIRA                        |                                                      | PERSONA INCONSCIENTE QUE NO RESPIRA |                                                  |                                              |                         |                                            |                                     |
|-------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------|
|             | Nombra las 3 palabras de vietas PAS | PROTEGER Especifica que primero a si mismo y luego a la víctima | AVISAR Especifica avisar a un adulto primero y al 112 si esta inconsciente | VALORA Si la persona esta inconsciente mediante estímulos | Realizan la maniobra frente manión | Ven, oyen y sienten la respiración, fijándose en el pecho | Colocan la cabeza en dirección al pecho | Realizan la Posición Lateral de Seguridad adecuadamente | Saben justificar el por que de la posición (vómitos) | Posición de cuerpo y manos correcta | Identifican la zona en la que aplicar la presión | Conocen cuantas compresiones e insuflaciones | Ritmo a la que realizan | Cuentan las compresiones y no se equivocan | Saben cuanto tiene que durar la RCP |
| GRUPO ( 1 ) |                                     |                                                                 |                                                                            |                                                           |                                    |                                                           |                                         |                                                         |                                                      |                                     |                                                  |                                              |                         |                                            |                                     |
| ESTUDIANTES |                                     |                                                                 |                                                                            |                                                           |                                    |                                                           |                                         |                                                         |                                                      |                                     |                                                  |                                              |                         |                                            |                                     |
|             |                                     |                                                                 |                                                                            |                                                           |                                    |                                                           |                                         |                                                         |                                                      |                                     |                                                  |                                              |                         |                                            |                                     |
|             |                                     |                                                                 |                                                                            |                                                           |                                    |                                                           |                                         |                                                         |                                                      |                                     |                                                  |                                              |                         |                                            |                                     |
|             |                                     |                                                                 |                                                                            |                                                           |                                    |                                                           |                                         |                                                         |                                                      |                                     |                                                  |                                              |                         |                                            |                                     |

|             | ¿QUE ES LO PRIMERO QUE HACEMOS      |                                                                 |                                                                            |                                                           | ¿COMO CONTINUAMOS LA ACTUACION?    |                                                           |                                         | PERSONA INCONSCIENTE QUE RESPIRA                        |                                                      | PERSONA INCONSCIENTE QUE NO RESPIRA |                                                  |                                              |                         |                                            |                                     |
|-------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------|
|             | Nombra las 3 palabras de vietas PAS | PROTEGER Especifica que primero a si mismo y luego a la víctima | AVISAR Especifica avisar a un adulto primero y al 112 si esta inconsciente | VALORA Si la persona esta inconsciente mediante estímulos | Realizan la maniobra frente manión | Ven, oyen y sienten la respiración, fijándose en el pecho | Colocan la cabeza en dirección al pecho | Realizan la Posición Lateral de Seguridad adecuadamente | Saben justificar el por que de la posición (vómitos) | Posición de cuerpo y manos correcta | Identifican la zona en la que aplicar la presión | Conocen cuantas compresiones e insuflaciones | Ritmo a la que realizan | Cuentan las compresiones y no se equivocan | Saben cuanto tiene que durar la RCP |
| GRUPO ( 2 ) |                                     |                                                                 |                                                                            |                                                           |                                    |                                                           |                                         |                                                         |                                                      |                                     |                                                  |                                              |                         |                                            |                                     |
| ESTUDIANTES |                                     |                                                                 |                                                                            |                                                           |                                    |                                                           |                                         |                                                         |                                                      |                                     |                                                  |                                              |                         |                                            |                                     |
|             |                                     |                                                                 |                                                                            |                                                           |                                    |                                                           |                                         |                                                         |                                                      |                                     |                                                  |                                              |                         |                                            |                                     |
|             |                                     |                                                                 |                                                                            |                                                           |                                    |                                                           |                                         |                                                         |                                                      |                                     |                                                  |                                              |                         |                                            |                                     |
|             |                                     |                                                                 |                                                                            |                                                           |                                    |                                                           |                                         |                                                         |                                                      |                                     |                                                  |                                              |                         |                                            |                                     |

## UD 5 Orientamonos cos mapas

### - Exame práctico individual



EXAME ORIENTACIÓN 2º ESO

Grupo :

Nome e apelidos:

| Desde ... ata       | Rumbo | Talonamento |
|---------------------|-------|-------------|
| <b>Saída a 1</b>    |       |             |
| 1 a 2               |       |             |
| 2 a 3               |       |             |
| 3 a 4               |       |             |
| 4 a 5               |       |             |
| 5 a 6               |       |             |
| 6 a 7               |       |             |
| 7 a 8               |       |             |
| 8 a 9               |       |             |
| 9 a 10              |       |             |
| <b>Chegada a 10</b> |       |             |
| 10 a 9              |       |             |
| 9 a 8               |       |             |
| 8 a 7               |       |             |
| 7 a 6               |       |             |
| 6 a 5               |       |             |
| 5 a 4               |       |             |
| 4 a 3               |       |             |
| 3 a 2               |       |             |
| 2 a 1               |       |             |

## UD6 BTT. Comezamos?

### - Exame práctico individual

EXAMEN UNIDAD BTT

EXAMEN 2ºESO

PRÁCTICO

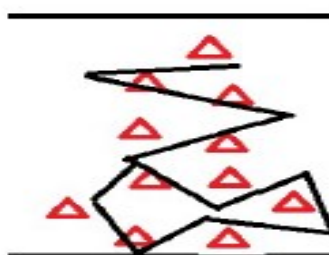
3. ESTACIONES CON LA BICI (3 PERSONAS A LA VEZ) Se dará un punto a mayores si cumple todos para la consecución del 10.

1. IDA RECTA AL FINAL SIN BAJAR Y VUELTA CAMBIANDO MARCHAS (SE LE PONE CUESTA PAR VER CAMBIO DE PIÑONES). EN EL PATIO SUBIDA Y BAJADA CUESTA PASANDO ALREDEDOR CONO.



PUNTUACIÓN: 1 PUNTO SI NO SE BAJA EN ESTA ESTACIÓN, 1 PUNTO SI CAMBIA MARCHAS CORRECTAMENTE, 1 PUNTO SI REALIZA EL RECORRIDO.

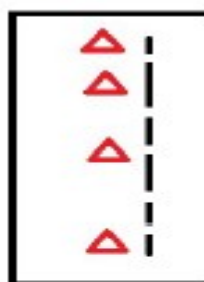
2. ZIGZAG ENTRE CONOS Y CON GIRO



PUNTUACIÓN: 1 PUNTO SI HACE ZIGZAG SIN SALTARSE CONOS, 1 PUNTO SI NO TOCA CONOS HACIENDO ZIGZAG, 1 PUNTO SI NO SE BAJA DURANTE EL RECORRIDO.

EXAMEN UNIDAD BTT

3. HABILIDAD CON UNA MANO Y OTRA Y MIRANDO ATRÁS. LÍNEA RECTA Y FRENAR EN VARIOS PUNTOS.



PUNTUACIÓN: 1 PUNTO SI ES CAPAZ DE SOLTAR LA MANO, 1 PUNTO SI DICE NUMERO DEDOS CORRECTOS AL MIRAR ATRÁS, 1 PUNTO SI NO SE BAJA DURANTE LA ACCIÓN.

PRÁCTICO LESIONADOS

ESTAMOS PLANEANDO UNA RUTA PARA TODA LA CLASE. EXPLICA UNA DE LAS RUTAS QUE PODEMOS HACER DESDE EL CENTRO. Distancia, alumnos, qué llevar, etc.

CÓMO CAMBIAS UNA RUEDA, REGULAS SILLÍN Y ENGRASAS CADENA, EXPLICA PASO A PASO.

1 PUNTO CADA EXPLICACIÓN CORRECTA (3 PUNTOS)

1 PUNTO SI SABE PLANIFICAR RUTA

1 PUNTO SI EXPLICA UNA ACTIVIDAD DE LAS QUE REALIZAMOS EN CLASE CON LOS COMPAÑEROS.

## - Rúbrica avaluación exame práctico

|    | A       | B                | C               | D                   | E                  | F             | G                | H                                   | I                     | J             | K           | L     |
|----|---------|------------------|-----------------|---------------------|--------------------|---------------|------------------|-------------------------------------|-----------------------|---------------|-------------|-------|
| 1  |         | Cuesta y marchas |                 |                     |                    | zigzag conos  |                  | habilidad con manos, vista y frenos |                       |               |             | total |
| 2  | ALUMNOS | 1. no se baja    | 2. marchas bien | 3. recorrido entero | 1. zigzag completo | 2. no se baja | 3. no toca conos | 1. capaz soltar con ambas manos     | 2. nº dedos correctos | 3. no se baja | cumple todo | nota  |
| 3  |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |
| 4  |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |
| 5  |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |
| 6  |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |
| 7  |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |
| 8  |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |
| 9  |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |
| 10 |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |
| 11 |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |
| 12 |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |
| 13 |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |
| 14 |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |
| 15 |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |
| 16 |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |
| 17 |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |
| 18 |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |
| 19 |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |
| 20 |         |                  |                 |                     |                    |               |                  |                                     |                       |               |             |       |

## - Rúbrica avaluación exame práctico lesionados e aqueles que aprenden a montar

|    | A          | B                                                                      | C                                                              | D                                                             | E                                                                                               | F                                                                                              | G                                                                                   | H                                                                        | I                                                                    | J                                                                                       | K                                                            | L     |
|----|------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|
| 1  | INICIACIÓN | DESPLAZAMIENTO 1 MIN SIN PARAR                                         |                                                                |                                                               | DESPLAZAMIENTO ZIG ZAG CONOS                                                                    |                                                                                                |                                                                                     | PASAR UN BADÉN                                                           |                                                                      |                                                                                         | total                                                        |       |
| 2  |            | 1. Inicia pedaleo a la primera sin apoyo pies                          | 2. Mantiene posición equilibrada sin que le venza la bicicleta | 3. Realiza menos de tres apoyos durante el recorrido          | 1. Hace el desplazamiento de forma continua                                                     | 2. No desliza ni tira ningún cono en el recorrido                                              | 3. Realiza el desplazamiento sin apoyarse en el suelo.                              | 1. Pasa un badén sin apoyar pies                                         | 2. No se para durante el recorrido.                                  | 3. Pasa el badén por el centro sin evitarlo.                                            |                                                              |       |
| 3  |            |                                                                        |                                                                |                                                               |                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                     |                                                                          |                                                                      |                                                                                         |                                                              |       |
| 4  |            |                                                                        |                                                                |                                                               |                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                     |                                                                          |                                                                      |                                                                                         |                                                              |       |
| 5  |            |                                                                        |                                                                |                                                               |                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                     |                                                                          |                                                                      |                                                                                         |                                                              |       |
| 6  | ADAPTACIÓN |                                                                        |                                                                |                                                               |                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                     |                                                                          |                                                                      |                                                                                         |                                                              |       |
| 7  |            | 1. Desarrolla correctamente cada apartado y sin dejar partes en blanco | 2. Elige 5 rutas distintas y viables para ir 18 alumnos juntos | 3. Las rutas son las más seguras según las calles transitadas | 4. Utiliza uno de los programas pedidos para realizar la representación del mapa y el recorrido | 5. Aporta los datos solicitados en todas las rutas (duración, km, participantes y el material) | 6. Pone una ruta viable en cuanto a duración, recorrido, y características alumnos. | 7. Sigue un orden correcto a la hora de explicar las partes de mecánica. | 8. Presentan el trabajo como se le explica en el apartado de inicio. | 9. Explican todos los puntos del apartado de mecánica sin que falte ninguno importante. | 10. Cubren todos los apartados del trabajo sin dejar ninguno | total |
| 8  |            |                                                                        |                                                                |                                                               |                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                     |                                                                          |                                                                      |                                                                                         |                                                              |       |
| 9  |            |                                                                        |                                                                |                                                               |                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                     |                                                                          |                                                                      |                                                                                         |                                                              |       |
| 10 |            |                                                                        |                                                                |                                                               |                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                     |                                                                          |                                                                      |                                                                                         |                                                              |       |

## - Exame supuesto practico lesionados

### TRABAJO UNIDAD DIDÁCTICA BTT

El siguiente trabajo se llevará a cabo por parte de los lesionados que no puedan venir a las rutas durante las salidas de las que formará parte la unidad de BTT. La tarea se escribirá y desarrollará completamente en hojas con formato Word.

La finalidad del trabajo es realizar una guía de rutas que se puedan realizar con la bicicleta por la zona de Pontevedra ciudad y alrededores con inicio en el IES Sánchez Cantón.

#### TAREA 1 (PRIMERA PARTE)

- Vista vídeo sobre la puesta a punto de la bici de montaña antes de salir a hacer una ruta o una carrera y cuenta los apartados que hay que seguir, resumiéndolos.

#### APARTADOS:

1. Ajustar la altura del sillín:
2. Engrasar la cadena:
3. Cambiar pinchazo en rueda delantera y trasera:
4. Mantenimiento de los frenos, ajustar frenos en V:

- Busca 5 rutas circulares o de ida y vuelta que se puedan realizar desde la salida propuesta (IES Sánchez Cantón). Anota las rutas para desarrollar a fondo en las siguientes tareas. URL aula virtual.

1. Ruta 1:
2. Ruta 2:
3. Ruta 3:
4. Ruta 4:
5. Ruta 5:

#### TAREA 2 (SEGUNDA PARTE) Ruta 1, 2, 3, 4 Y 5

- Busca las 5 rutas de acceso desde el IES y pon toda la información referente a esa ruta. Después ve a [google maps](#) o a [cycle travel](#) y haz una captura de pantalla donde entre la ruta. Abre la captura de pantalla en [paint](#) y traza el recorrido con el editor y resaltándolo en un color que destaque.
- Pon un apartado con la duración de la ruta, los kilómetros, el número de participantes (los alumnos de clase), y el material que hay que llevar para las salidas.
- salidas.

#### EJEMPLO DE TAREA REALIZADA (SALIDA POR CAMPO DE GOLF DE MEIS)



Es la más fácil de toda la red, comienza junto al aparcamiento y al punto de acogida y rodea el Campo de Golf.

A lo largo de su recorrido de casi 7 km se puede disfrutar de magníficas panorámicas, tanto de las rias de Pontevedra y de Arousa, como de las sierras de O Morrazo y de O Barbanza. Algunos de los tramos discurren entre bosques de pinos por lo que es fácil encontrar setas o ver caballos en estado semi-selvaje pasando entre los árboles. Un lugar digno de parada es el área recreativa O Castro, en el término municipal de Boia, donde la belleza del entorno se incrementa por las vistas del mar. En las proximidades de la aldea de A Escusa y de su curro, en el lugar de Tras do Foxo, la ruta comparte brevemente el trazado con la ruta 10.

#### ruta circular

|            |                                 |               |                      |                  |            |
|------------|---------------------------------|---------------|----------------------|------------------|------------|
| SALIDA     | APARCAMIENTO CAMPO DE GOLF MEIS | ALTURA MÁXIMA | DESC. ACUM. POSITIVA | IMPENETRABILIDAD | ALTURA MIN |
|            |                                 | 520m          | 720m                 | NADA             | 418        |
| SEÑALIZADA | APARCAMIENTO CAMPO DE GOLF MEIS | PENDIENTE MÁX | DISTANCIA            | TIEMPO           | ALUMNOS    |
|            |                                 | 12,5%         | 6,8 KM               | 40 MIN           | 30         |

#### TÁBOAS EXCEL DE AVALIACIÓN

|    | A       | B           | C           | D           | E         | F        | G     | H          | I        |
|----|---------|-------------|-------------|-------------|-----------|----------|-------|------------|----------|
| 1  |         |             |             |             |           |          | NOTAS |            |          |
| 2  | Alumnos | nota UD1(1) | nota UD1(2) | nota UD1(3) | nota UD 1 | nota UD2 | 100%  | NOTA FINAL | REDONDEO |
| 3  |         | 8,00        | 8,00        | 7,52        | 7,84      | 8,00     | 7,92  | 7,92       | 8,00     |
| 4  |         | 8,00        | 8,00        | 8,97        | 8,32      | 8,00     | 8,16  | 8,16       | 8,00     |
| 5  |         | 8,00        | 8,00        | 8,48        | 8,16      | 9,00     | 8,58  | 8,58       | 8,00     |
| 6  |         | 8,00        | 8,00        | 4,13        | 6,71      | 8,00     | 7,36  | 7,36       | 7,00     |
| 7  |         | 8,00        | 8,00        | 8,97        | 8,32      | 9,00     | 8,66  | 8,66       | 9,00     |
| 8  |         | 8,00        | 8,00        | 8,97        | 8,32      | 9,00     | 8,66  | 8,66       | 9,00     |
| 9  |         | 8,00        | 8,00        | 8,00        | 8,00      | 9,00     | 8,50  | 8,50       | 8,00     |
| 10 |         | 8,00        | 8,00        | 8,48        | 8,16      | 9,00     | 8,58  | 8,58       | 8,00     |
| 11 |         | 8,00        | 8,00        | 8,97        | 8,32      | 9,00     | 8,66  | 8,66       | 9,00     |
| 12 |         | 6,00        | 6,00        | 3,10        | 5,03      | 6,00     | 5,52  | 5,52       | 5,00     |
| 13 |         | 8,00        | 8,00        | 6,07        | 7,36      | 7,00     | 7,18  | 7,18       | 7,00     |
| 14 |         | 8,00        | 8,00        | 4,13        | 6,71      | 7,00     | 6,86  | 6,86       | 7,00     |
| 15 |         | 8,00        | 8,00        | 4,13        | 6,71      | 9,00     | 7,86  | 7,86       | 8,00     |
| 16 |         | 8,00        | 8,00        | 4,13        | 6,71      | 7,00     | 6,86  | 6,86       | 7,00     |
| 17 |         | 8,00        | 8,00        | 8,97        | 8,32      | 9,00     | 8,66  | 8,66       | 9,00     |
| 18 |         | 8,00        | 8,00        | 8,97        | 8,32      | 9,00     | 8,66  | 8,66       | 9,00     |
| 19 |         | 8,00        | 8,00        | 8,00        | 8,00      | 9,00     | 8,50  | 8,50       | 8,00     |
| 20 |         |             |             |             |           |          |       |            |          |
| 21 |         |             |             |             |           |          |       |            |          |
| 22 |         |             |             |             |           |          |       |            |          |
| 23 |         |             |             |             |           |          |       |            |          |
| 24 |         |             |             |             |           |          |       |            |          |
| 25 |         |             |             |             |           |          |       |            |          |

|    | A       | B        | C   | D          | E   | F       | G        | H   | I          | J   | K       | L        | M   | N          | O   |
|----|---------|----------|-----|------------|-----|---------|----------|-----|------------|-----|---------|----------|-----|------------|-----|
| 1  | ALUMNOS | E.T nota | 10% | E.P.G nota | 90% | E.1.2.1 | E.T nota | 50% | E.P.G nota | 50% | E.4.1.1 | E.T nota | 10% | E.P.G nota | 90% |
| 2  |         | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 4   | 8          | 4   | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 |
| 3  |         | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 4   | 8          | 4   | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 |
| 4  |         | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 4   | 8          | 4   | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 |
| 5  |         | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 4   | 8          | 4   | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 |
| 6  |         | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 4   | 8          | 4   | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 |
| 7  |         | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 4   | 8          | 4   | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 |
| 8  |         | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 4   | 8          | 4   | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 |
| 9  |         | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 4   | 8          | 4   | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 |
| 10 |         | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 4   | 8          | 4   | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 |
| 11 |         | 6        | 0,6 | 6          | 5,4 | 6       | 6        | 3   | 6          | 3   | 6       | 6        | 0,6 | 6          | 5,4 |
| 12 |         | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 4   | 8          | 4   | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 |
| 13 |         | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 4   | 8          | 4   | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 |
| 14 |         | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 4   | 8          | 4   | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 |
| 15 |         | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 4   | 8          | 4   | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 |
| 16 |         | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 4   | 8          | 4   | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 |
| 17 |         | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 4   | 8          | 4   | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 |
| 18 |         | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 4   | 8          | 4   | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 |
| 19 |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |
| 20 |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |
| 21 |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |
| 22 |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |
| 23 |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |
| 24 |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |
| 25 |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |

|    | P       | Q        | R   | S          | T   | U       | V        | W   | X          | Y   | Z       | AA       | AB  | AC         | AD  | AE      | AF          |
|----|---------|----------|-----|------------|-----|---------|----------|-----|------------|-----|---------|----------|-----|------------|-----|---------|-------------|
| 1  | E.4.1.2 | E.T nota | 10% | E.P.G nota | 90% | E.4.1.3 | E.T nota | 90% | E.P.G nota | 10% | E.4.2.1 | E.T nota | 80% | E.P.G nota | 20% | E.4.2.3 | NOTA UNIDAD |
| 2  | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 7,2 | 8          | 0,8 | 8       | 8        | 6,4 | 8          | 1,6 | 8       | 8           |
| 3  | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 7,2 | 8          | 0,8 | 8       | 8        | 6,4 | 8          | 1,6 | 8       | 8           |
| 4  | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 7,2 | 8          | 0,8 | 8       | 8        | 6,4 | 8          | 1,6 | 8       | 8           |
| 5  | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 7,2 | 8          | 0,8 | 8       | 8        | 6,4 | 8          | 1,6 | 8       | 8           |
| 6  | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 7,2 | 8          | 0,8 | 8       | 8        | 6,4 | 8          | 1,6 | 8       | 8           |
| 7  | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 7,2 | 8          | 0,8 | 8       | 8        | 6,4 | 8          | 1,6 | 8       | 8           |
| 8  | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 7,2 | 8          | 0,8 | 8       | 8        | 6,4 | 8          | 1,6 | 8       | 8           |
| 9  | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 7,2 | 8          | 0,8 | 8       | 8        | 6,4 | 8          | 1,6 | 8       | 8           |
| 10 | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 7,2 | 8          | 0,8 | 8       | 8        | 6,4 | 8          | 1,6 | 8       | 8           |
| 11 | 6       | 6        | 0,6 | 6          | 5,4 | 6       | 6        | 5,4 | 6          | 0,6 | 6       | 6        | 4,8 | 6          | 1,2 | 6       | 6           |
| 12 | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 7,2 | 8          | 0,8 | 8       | 8        | 6,4 | 8          | 1,6 | 8       | 8           |
| 13 | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 7,2 | 8          | 0,8 | 8       | 8        | 6,4 | 8          | 1,6 | 8       | 8           |
| 14 | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 7,2 | 8          | 0,8 | 8       | 8        | 6,4 | 8          | 1,6 | 8       | 8           |
| 15 | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 7,2 | 8          | 0,8 | 8       | 8        | 6,4 | 8          | 1,6 | 8       | 8           |
| 16 | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 7,2 | 8          | 0,8 | 8       | 8        | 6,4 | 8          | 1,6 | 8       | 8           |
| 17 | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 7,2 | 8          | 0,8 | 8       | 8        | 6,4 | 8          | 1,6 | 8       | 8           |
| 18 | 8       | 8        | 0,8 | 8          | 7,2 | 8       | 8        | 7,2 | 8          | 0,8 | 8       | 8        | 6,4 | 8          | 1,6 | 8       | 8           |
| 19 |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |             |
| 20 |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |             |
| 21 |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |             |
| 22 |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |             |
| 23 |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |             |
| 24 |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |             |
| 25 |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |          |     |            |     |         |             |

| E2 |         | fx =(B2+C2+D2)/3 |              |              |            |          |   |
|----|---------|------------------|--------------|--------------|------------|----------|---|
|    | A       | B                | C            | D            | E          | F        | G |
| 1  | Alumnos | 1º trimestre     | 2º trimestre | 3º trimestre | nota final | REDONDEO |   |
| 2  |         | 7,92             | 9,22141818   | 5            | 7,38028754 | 7        |   |
| 3  |         | 8,16             | 8,94732727   | 6            | 7,70281279 | 8        |   |
| 4  |         | 8,58             | 9,4396       | 7            | 8,34005185 | 8        |   |
| 5  |         | 7,36             | 6,92         | 4            | 6,09185185 | 6        |   |
| 6  |         | 8,66             | 9,36181818   | 3            | 7,0076431  | 7        |   |
| 7  |         | 8,66             | 9,445        | 8            | 8,70203704 | 9        |   |
| 8  |         | 8,50             | 9,57869091   | 9            | 9,0262303  | 9        |   |
| 9  |         | 8,58             | 9,46         | 9            | 9,01351852 | 9        |   |
| 10 |         | 8,66             | 9,63869091   | 4            | 7,43326734 | 7        |   |
| 11 |         | 5,52             | 8,26363636   | 6            | 6,59343434 | 6        |   |
| 12 |         | 7,18             | 9,42050909   | 7            | 7,86609562 | 8        |   |
| 13 |         | 6,86             | 9,56369091   | 8            | 8,13974882 | 8        |   |
| 14 |         | 7,86             | 8,13778182   | 3            | 6,33111246 | 6        |   |
| 15 |         | 6,86             | 9,56232727   | 9            | 8,47262761 | 8        |   |
| 16 |         | 8,66             | 9,67954545   | 7            | 8,44688552 | 9        |   |
| 17 |         | 8,66             | 9,6496       | 6            | 8,10357037 | 8        |   |
| 18 |         | 8,50             | 9,48323636   | 5            | 7,66107879 | 8        |   |