

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**Bloque 1. Condición física**

**1. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.**

Competencias:

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

**2. Mejorar o mantener la condición física y las habilidades motrices, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.**

Competencias:

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

**Bloque 2. Salud y hábitos de vida**

**3. Mejorar los factores que determinan la salud, considerando como esenciales la alimentación, el control postural, técnicas para aliviar tensiones y la aplicación de maniobras básicas en situaciones de emergencia.**

Competencias:

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

5º) Competencias sociales y cívicas.

**Bloque 3. Juegos y deportes.**

**4. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.**

Competencias:

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

**5. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.**

Competencias:

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

5º) Competencias sociales y cívicas.

**6. Analizar el fenómeno deportivo como opción futura de desempeño laboral.**

Competencias:

3º) Competencia digital.

5º) Competencias sociales y cívicas.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

#### **Bloque 4. Actividades físico deportivas en el medio natural**

**7. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica en el medio natural, aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, y perfeccionando la adaptación y ejecución de los elementos técnicos desarrollados en la etapa anterior.**

Competencias:

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

**8. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas en el medio natural, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.**

Competencias:

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

**9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.**

Competencias:

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

5º) Competencias sociales y cívicas.

**Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas**

**10. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.**

Competencias:

5º) Competencias sociales y cívicas.

7º) Conciencia y expresiones culturales.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

**Bloque 6. Elementos comunes a la actividad física**

**11. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.**

Competencias:

4º) Aprender a aprender.

5º) Competencias sociales y cívicas.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

**12. Aplicar los conocimientos adquiridos para elaborar y poner en práctica calentamientos y fases finales de la sesión.**

Competencias:

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

### **13. Diseñar y poner en práctica sesiones o proyectos relacionados con la materia.**

#### Competencias:

4º) Aprender a aprender.

5º) Competencias sociales y cívicas.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

### **14. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.**

#### Competencias:

1º) Comunicación lingüística.

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

3º) Competencia digital.

## **CONTENIDOS**

- 1- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de mejora de la condición física, atendiendo a un objetivo personal y respetando los principios de planificación de la actividad física.
- 2- Análisis de pruebas de evaluación relacionadas con la condición física en un contexto significativo.
- 3- Análisis y diseño de mejoras de los diferentes ejercicios y técnicas de ejecución.
- 4- Consolidación de pautas de alimentación para la vida diaria y la actividad física.
- 5- Diseño de actuaciones orientadas a la mejora del control y dominio postural.
- 6- Profundización en métodos y ejercicios de relajación.
- 7- Afianzamiento del protocolo de la RCP Básica.
- 8- Consolidación de los elementos esenciales de, al menos:
  - Dos modalidades deportivas.
  - Un deporte autóctono de Cantabria.

- 9- El deporte y el mundo laboral. Salidas profesionales: CFGS, técnicos deportivos superiores y estudios universitarios.
- 10- Consolidación de los elementos esenciales de, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural.
- 11- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas.
- 12- Análisis y estudio de la oferta de actividades físicas en medio natural que realizan instituciones públicas y privadas en Cantabria.
- 13- Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.
- 14- Profundización de actividades físicas que utilicen la expresividad, y/o la música como apoyo rítmico; que puedan ser significativas en su tiempo libre actual o futuro.
- 15- Toma de conciencia de elementos de la conducta que impiden el progreso del juego limpio y desarrollo de un plan de acción para modificarlos.
- 16- Consolidación en la elaboración de calentamientos autónomos, y en la ejecución de ejercicios y técnicas como medio de vuelta la calma.
- 17- Diseño y ejecución, de sesiones o proyectos, para la promoción de la actividad física o la salud.
- 18- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES**

- 1- Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- 2- Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
- 3- Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
- 4- Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- 5- Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- 6- Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
- 7- Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes establecidos, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.
- 8- Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de su rendimiento y la salud.
- 9- Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 10- Utiliza de forma autónoma métodos de relajación.
- 11- Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes, incidiendo en la RCP.
- 12- Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos

- socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas
- 13- Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
  - 14- Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
  - 15- Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
  - 16- Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.
  - 17- Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
  - 18- Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
  - 19- Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
  - 20- Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.
  - 21- Conoce e identifica los posibles itinerarios educativos así como las salidas profesionales de la familia de las actividades físicas y deportivas.
  - 22- Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
  - 23- Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en el medio natural, analizando los aspectos organizativos necesarios.
  - 24- Prevé los riesgos asociados a las actividades en el medio natural y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
  - 25- Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
  - 26- Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
  - 27- Conoce herramientas digitales y web (gps, mapas, previsiones...) que ayudan a la organización y realización de actividades en el medio natural.
  - 28- Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.
  - 29- Propone medidas de mejora para la conservación del medio natural en las actividades realizadas.
  - 30- Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.
  - 31- Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.
  - 32- Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.
  - 33- Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.
  - 34- Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
  - 35- Elabora y pone en práctica un plan de acción que incida en el desarrollo del juego limpio.
  - 36- Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
  - 37- Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
  - 38- Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

39- Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN-

Cada apartado se valora sobre 10. Al estar los tres relacionados es necesario conseguir en cada uno de ellos **un mínimo de 3 puntos**.

#### *-APARTADO TEÓRICO (conceptos)*

Este apartado tendrá un 30% del valor total del área, valorándose los contenidos conceptuales:

- a- Sobre **las cualidades físicas** desarrolladas y las técnicas de desarrollo.
- b- Sobre las **bases biológicas** del funcionamiento del cuerpo humano durante el esfuerzo.
- c- Sobre la elaboración de un **programa** de entrenamiento para la mejora de la condición física.
- d- Relacionados con los **aspectos reglamentarios** de los deportes practicados.
- e- Sobre conceptos y nociones de **realización de actividades en la naturaleza**.
- f- Sobre conceptos y nociones de primeros auxilios
- g- Fichas de las sesiones realizadas en clase.

**Los instrumentos** de calificación serán:

Pruebas escritas, **deberá sacar un mínimo de 3 para hacer la media con el resto de las actividades teóricas.**

Fichas de las sesiones prácticas elaboradas por los alumnos.

Trabajos escritos sobre algún aspecto relacionado con los contenidos del área. . En dichos trabajos se **deberá obtener un mínimo de 3 en la calificación para hacer media** en el apartado teórico y si no es así se repetirá para conseguir mejorarlo.

En estos se tendrá en cuenta la presentación, la ortografía y el vocabulario propio de la materia, pudiendo restarse hasta un 15% de su calificación. Sobre las tareas teóricas, decir que son el complemento imprescindible a la práctica, haciendo que ésta no sea puramente mecánica, sino reflexiva..**La falta de puntualidad en la entrega de estas tareas restará un punto de la calificación en dicha tarea; el plazo máximo de entrega será al día siguiente lectivo a la fechaseñalada** Estos trabajos se podrán entregar en soporte escrito o en soporte digital (cd o dvd) utilizando el procesador de textos Word y la hoja de cálculo Excel o por correo electrónico.

- *APARTADO PRÁCTICO* (procedimientos)

Tendrá un valor del 40% y se calificarán los contenidos procedimentales mediante los siguientes **instrumentos de evaluación**:

- a. Realización de sesiones autónomas de acondicionamiento físico.
- b. Autoevaluación de la condición física. Test de Condición Física, FLEXIBILIDAD, FUERZA, RESISTENCIA Y VELOCIDAD.
- c. Elaboración y exhibición de una coreografía, ya sea de una clase de aeróbic.
- d. Circuitos de habilidades motrices y observación del juego real: BÁDMINTON, VOLEIBOL, PALAS, Y JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS.
- e. Práctica de primeros auxilios.

Se calificará mediante la observación directa (escalas de observación, listas de cotejo, registro anecdótico, etc., y tests de condición física.).

- *APARTADO ACTITUDINAL*

Este apartado tendrá un valor del 30% valorándose mediante:

- a- La participación activa en clase, el esfuerzo personal, la asistencia a clase, la puntualidad, la atención, el gusto por la práctica,...
- b- Los hábitos saludables en relación a la actividad física.
- c- El trabajo en equipo. Actitudes de cooperación y colaboración con los compañeros, de aceptación e integración.

Actitudes de respeto hacia los compañeros, profesor, material, instalaciones, el silencio en las explicaciones y el uso de la indumentaria adecuada. Hay un atuendo específico para las prácticas de la AF que se entiende es el adecuado por higiene y comodidad. Dicho atuendo es el siguiente; pantalón, zapatillas deportivas, la camiseta o en su caso el chándal serán deportivos, adecuados a la AF a realizar y cómodos. Es recomendable como mínimo, cambiarse al menos con ropa limpia (camiseta, calcetines). Aquellos alumnos/as que se quieran duchar tendrán 5 minutos más de tiempo para tal fin.

Como hábitos en la prevención de lesiones tendremos en cuenta que: **las zapatillas** de deporte tienen que ser las adecuadas para la práctica deportiva, y obligatoriamente deberán estar atadas y ajustadas al pie para prevenir accidentes (esguinces, torceduras, etc.). Asimismo, no se llevarán puestos relojes, pulseras, anillos,... o cualquier objeto susceptible de dañar a un compañero/a o uno mismo. Los alumnos o alumnas con el **pelo largo** deberán recogerlo de forma que no les limite la visión ni les interfiera en el trabajo. Está **prohibido comer** en el Pabellón Deportivo y en las clase de E.F (pipas, caramelos, masticar chicle, etc), así como tirar cualquier tipo de basura.

- d- En general una actitud positiva y activa hacia la materia.

Se calificará mediante la observación directa (escalas de observación, listas de cotejo,

registro anecdótico, diario del profesor, etc).

Sobre asistencia- Según las *Normas de Organización y Funcionamiento* del Centro, 8 faltas sin justificar , suponen una conducta contraria a la convivencia del centro con las medidas sancionadoras que el IES determina.

**Nota importante: durante este curso será necesario que traigan los alumnos para la realización de las prácticas de bádminton una raqueta y un volante**

## **INSTRUMENTOS BÁSICOS DE LA EVALUACIÓN**

Los instrumentos fundamentales con los que se recogen los datos, la información sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje son los siguientes:

- La observación cotidiana en base a unos indicadores (que se señalan en la calificación) de conducta.
- Los cuestionarios, con preguntas de comprensión compleja, indirecta. Cuaderno, Ficha de análisis de ciertas clases.
- Los trabajos sobre ciertos aspectos o temas.
- Los tests y pruebas de habilidades motrices.