

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Bloque 1. Condición física

1. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

Competencias:

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

4º) *Aprender a aprender.*

6º) *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.*

2. Reconocer los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

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- Reconocer los factores que determinan unos hábitos vida saludables en torno a la actividad física, alimentación e higiene postural y corporal.

Competencias:

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

4º) *Aprender a aprender.*

6º) *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.*

Bloque 3. Juegos y deportes.

- 4- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas

Competencias:

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

4º) *Aprender a aprender.*

6º) *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.*

- 5- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Competencias:

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

4º) *Aprender a aprender.*

6º) *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.*

- 6- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas para entender fenómenos sociales y culturales de actualidad.

Competencias:

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

4º) *Aprender a aprender.*

5º) *Competencias sociales y cívicas*

Bloque 4. Actividades físico deportivas en el medio natural

- 7- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

Competencias:

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

4º) *Aprender a aprender.*

6º) *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.*

- 8- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas en el medio natural, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

Competencias:

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

4º) *Aprender a aprender.*

5º) *Competencias sociales y cívicas.*

- 9- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de utilización responsable del entorno.

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- Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico- expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

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- Reconocer las posibilidades de las actividades físicas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

Competencias:

4º) *Aprender a aprender.*

5º) *Competencias sociales y cívicas.*

6º) *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.*

12- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

Competencias:

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

4º) *Aprender a aprender.*

6º) *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.*

13- . Participar activamente en proyectos de actividad física y salud.

Competencias:

1º) *Comunicación lingüística.*

5º) *Competencias sociales y cívicas.*

6º) *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.*

14- Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

Competencias:

1º) *Comunicación lingüística.*

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

3º) *Competencia digital.*

CONTENIDOS

- 1- Desarrollo global de las capacidades físicas, prioritariamente con un enfoque recreativo.
- 2- Importancia de la condición física en la salud.
- 3- Ajuste de la intensidad en el esfuerzo aeróbico.
- 4- Valoración de la importancia para la salud de unos hábitos de actividad física.
- 5- Posturas correctas y control corporal en la prevención de lesiones.
- 6- Pautas básicas de una alimentación saludable. El desayuno y la hidratación.
- 7- Efectos en la salud de los productos industriales de consumo habitual en escolares.
- 8- Atención a la higiene corporal antes, durante y después de la práctica de actividad física.
- 9- Iniciación en, al menos:
 - Una modalidad deportiva individual.
 - Dos modalidades deportivas colectivas.
 - Una modalidad deportiva de adversario,
 - Dos juegos o deportes autóctonos sencillos de Cantabria
- 10- El deporte como fenómeno social y cultural.
- 11- Iniciación en, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural, acorde al contexto de ubicación del centro educativo.
- 12- Toma de conciencia de los riesgos inherentes a este tipo de actividades.

- 13- Aceptación y respeto de los usos adecuados para la conservación del medio urbano y natural.
- 14- Experimentación de posturas, gestos, movimientos o ritmos en la realización de actividades físicas expresivas
- 15- Realización de improvisaciones individuales o en pequeño grupo como medio de comunicación espontánea.
- 16- Disposición favorable a la desinhibición en las actividades físicas artístico-expresivas.
- 17- *Actividades orientadas a favorecer la integración en el grupo.*
- 18- *Respeto y aceptación de las normas intrínsecas de las actividades y deportes, así como las establecidas por el profesor y el grupo.*
- 19- *Aceptación y disposición de mejora del nivel de ejecución.*
- 20- *El calentamiento general. Efectos, juegos y ejercicios apropiados.*
- 21- *Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física.*
- 22- *Promoción y participación en campañas relacionadas con la salud y la actividad física.*
- 23- *Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.*

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

- 1- Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- 2- Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
- 3- Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca.
- 4- Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física y sus efectos con la mejora de la calidad de vida.
- 5- Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 6- Asocia el desayuno y la hidratación como rutinas saludables en contraposición del consumo de alimentos de origen industrial.
- 7- Aplica unos hábitos de higiene corporal ante la realización de actividad física.
- 8- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 9- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 10- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- 11- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- 12- Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- 13- Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
- 14- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 15- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 16- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

- 17- . Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo.
- 18- Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en el medio natural.
- 19- Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- 20- Respeta el entorno y lo valora como un lugar de uso y disfrute común.
- 21- Pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo.
- 22- Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
- 23- *Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.*
- 24- *Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.*
- 25- *Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.*
- 26- *Realiza habitualmente calentamientos y fases finales de sesión, ocasionalmente de forma autónoma.*

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN-

- Sobre la **teoría** un 25%. A través de: preguntar dudas, explicar, debatir, responder los cuestionarios, trabajos para resumir, etc.
- Sobre la **práctica**, un 50%. A través de: dominio motriz (capacidades físicas básicas y habilidades coordinativas: comunicación motriz, expresividad y ritmo, buscar trayectorias y desmarcarse, flexibilidad, fuerza, equilibrio, lateralidad, resistencia, etc.). Trabajo y estrategia de equipo y resolución de problemas. Organización e iniciativa. Control de pulsaciones y de ritmo básico de trabajo.
- Sobre las **actitudes**, un 25%.

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

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, generalmente con preguntas de comprensión inferidas y distintas tareas teóricas
- Los trabajos o hojas/cuaderno sobre análisis de lo hecho en clase.
- Los tests.

PRUEBA EXTRAORDINARIA

PROCEDIMIENTOS (o Instrumentos) de EVALUACIÓN

- Prueba escrita sobre veinte preguntas, que abarcarán los contenidos conceptuales más importantes del curso.
- Prueba práctica prácticas de los bloques más representativos del curso.

- Parte reservada de la evaluación continua del curso, básicamente aspectos actitudinales (respeto, interés y esfuerzo).

CRITERIOS de CALIFICACIÓN

- La respuesta de lo realizado en el primer procedimiento teoría, supondrá el 35%.
- La respuesta de lo realizado en el segundo procedimiento, práctica, supondrá el 55%.
- Nota de la evaluación continua del curso, supondrá el 10%.

Será necesario sacar un mínimo de un 3 en cada apartado de la prueba de junio para que se pueda hacer la media de las mismas.