

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 factores que intervienen en la acción motriz y 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 de vida saludables, atendiendo a la higiene postural, aceptación del cuerpo, alimentación y métodos de relajación.

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 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.*

5º) *Competencias sociales y cívicas.*

6. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas para estimular actitudes y valores positivos.

Competencias:

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

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 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 en el medio natural como formas de ocio activo.

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.*

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.*

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

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 la promoción de 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- Trabajo global de la condición física.
- 2- Fortalecimiento básico de la musculatura central.
- 3- La flexibilidad como capacidad específica para la instauración de rutinas .
- 4- Mitos y falsas creencias de la actividad física. Efectos en la condición física y la calidad de vida.
- 5- Identificación de las capacidades físicas en las diferentes actividades practicadas.
- 6- Profundización en el ajuste de la intensidad en el esfuerzo aeróbico a través de diferentes medios.
- 7- Profundización en el control y dominio corporal como recurso preventivo de lesiones.
- 8- Aceptación de la realidad corporal. Influencia en los hábitos de vida.
- 9- Fundamentos de una dieta equilibrada. Tipos de alimentos y distribución de comidas.
- 10- Ejercicios respiratorios y de relajación como forma de disminuir la activación corporal.
- 11- Iniciación en, al menos:

- Una modalidad deportiva individual.
- Dos modalidades deportivas colectivas.
- Una modalidad deportiva de adversario.

Diferentes a las realizadas en el curso anterior.

- 12- El deporte y sus valores. Análisis de la influencia en la sociedad.
- 13- Iniciación en, al menos, dos actividades físico-deportivas en el medio natural, realizadas en diferentes estaciones, medios y/o contextos, ampliando la oferta del curso anterior.
- 14- Normas de seguridad básicas para desenvolverse en el medio urbano y natural.
- 15- Valoración del medio natural como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas
- 16- Ejecución de movimientos, con una base rítmica, atendiendo a las variables de espacio, tiempo e intensidad. destacando su valor expresivo.
- 17- Realización de pequeñas creaciones individuales o en pequeño grupo como medio de comunicación.
- 18- Tolerancia, deportividad y autocontrol por encima de la búsqueda de los resultados.
- 19- Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor grupal-equipo para la consecución de objetivos comunes.
- 20- Aceptación y respeto ante las diferencias individuales de ejecución.
- 21- El calentamiento general y específico. Pautas, identificación y realización de juegos y ejercicios apropiados.
- 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- Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- 2- Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- 3- Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, diferenciando entre mito y realidad, y relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
- 4- Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.
- 5- Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física
- 6- Identifica las capacidades físicas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 7- Afianza los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 8- Identifica su realidad corporal como elemento clave para la auto-aceptación y minimiza la importancia de los cánones sociales.
- 9- Relaciona los diferentes alimentos y la distribución de comidas con las bases de una dieta equilibrada.

- 10- Ejecuta técnicas de relajación a través de la respiración para disminuir la activación corporal.
- 11- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 12- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 13- . 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.
- 14- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- 15- 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.
- 16- Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
- 17- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 18- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 19- 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.
- 20- Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo y las asocia con una norma de seguridad.
- 21- Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en el medio natural.
- 22- Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- 23- Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- 24- Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 25- Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 26- Colabora en la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 27- Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
- 28- Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- 29- 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.
- 30- Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza
- 31- Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- 32- Se implica y participa en actividades y campeonatos deportivos, talleres o campañas saludables, en el centro educativo.

- 33- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

### 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.**