

**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 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, atendiendo a la higiene postural, aceptación del cuerpo, hábitos nocivos, alimentación, formas de aliviar tensiones y primeros auxilios.

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.*

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

6. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y 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 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 las interacciones motrices que conllevan.

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 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 en las actividades físico-deportivas la función desempeñada y los resultados obtenidos como elementos propios de las mismas.

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 en la organización y desarrollo de proyectos de actividad física y salud en el centro educativo

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- Profundización en el desarrollo específico de la condición física.
- 2- Práctica de medios y métodos básicos para la mejora de las capacidades físicas, fundamentalmente resistencia y fuerza.
- 3- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
- 4- Efectos positivos de la práctica regular de actividad física en los aparatos y sistemas del cuerpo humano
- 5- Pruebas de valoración cualitativa y cuantitativa de la condición física.
- 6- Aplicación de los principios adquiridos de dominio corporal y protección postural en la actividad físico-deportiva.
- 7- Aceptación y valoración de la propia realidad corporal y de las diferencias con otros.
- 8- Consecuencias del sedentarismo, la comida rápida y las drogas.
- 9- Profundización en la importancia de la adopción de hábitos de alimentación saludable. Distribución de nutrientes, equilibrio ingesta/gasto calórico.
- 10- Iniciación en la práctica de métodos de relajación.
- 11- Los primeros auxilios. Principios básicos de actuación. Identificación de situaciones de emergencia.
- 12- Profundización en, al menos:
  - Una modalidad deportiva individual.
  - Dos modalidades deportivas colectivas.
  - Una modalidad deportiva de adversario,
  - Dos juegos o deportes autóctonos sencillos de Cantabria, diferentes a los del primer curso
- 13- El deporte como eje vertebrador del ocio activo de la sociedad.
- 14- Profundización en, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural de las practicadas en cursos anteriores.
- 15- Factores de seguridad para la práctica de actividades en el medio natural: meteorología y estudio del medio, material, vestimenta y técnicas específicas.

- 16- Toma de conciencia del impacto en el medio natural que tienen las actividades físico-deportivas
- 17- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- 18- Asunción de la responsabilidad individual y relativización de la trascendencia en los resultados obtenidos.
- 19- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos específicos de forma autónoma, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- 20- Aportaciones en la organización y desarrollo de actividades o proyectos relacionados con la actividad física o la salud.
- 21- 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, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
- 4- Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física y la salud.
- 5- Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática y la salud.
- 6- Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- 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 comprende las diferencias existentes entre compañeros.
- 9- Relaciona los hábitos nocivos más comunes en la actualidad, con enfermedades y el empeoramiento de la calidad de vida.
- 10- Analiza la ingesta y el gasto calórico, así como el tipo de alimento en cada comida y propone un cambio en sus hábitos en caso de necesitarlo.
- 11- Aplica técnicas de relajación específicas como medio para aliviar tensiones de la vida diaria.
- 12- Describe los protocolos a seguir para la atención del accidentado y activa los servicios de emergencia y de protección del entorno, si fueran necesarios.
- 13- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 14- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 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- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

- 18- Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
- 19- 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.
- 20- Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
- 21- Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- 22- Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas
- 23- . 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.
- 24- Aplica los aspectos técnicos y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 25- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 26- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 27- 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.
- 28- Identifica las características y variables de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
- 29- Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades en el medio natural realizadas, desde un enfoque multidisciplinar.
- 30- Conoce las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas.
- 31- Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- 32- Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 33- Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 34- Colabora en el diseño y la realización de una composición coreográfica, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 35- Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- 36- 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.
- 37- Acepta los resultados obtenidos relativizando su importancia en relación al contexto donde se producen.
- 38- Prepara y realiza calentamientos específicos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- 39- Se implica y participa en actividades y campeonatos deportivos, talleres o campañas saludables, en el centro educativo.
- 40- Realiza aportaciones personales en proyectos o actividades específicas, relacionadas con la materia.
- 41- 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.

42- Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

#### 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.**