

CRITERIOS DE EVALUACIÓN-

Bloque 1. Condición física

1. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación 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

2. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y la salud, atendiendo a los factores que la determinan: control postural, percepción corporal, alimentación, nuevas tendencias y primeros auxilios.

Competencias:

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

5º) *Competencias sociales y cívicas.*

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

Bloque 3. Juegos y deportes.

3. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

Competencias:

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

4º) *Aprender a aprender.*

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

4. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

Competencias:

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

4º) *Aprender a aprender.*

6º) *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor*

5. 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

6. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas en el medio natural propuestas, con eficacia y precisión.

Competencias:

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

4º) *Aprender a aprender.*

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

7. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

Competencias:

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

4º) *Aprender a aprender.*

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

8. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el 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

9. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

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

10. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

Competencias:

4º) *Aprender a aprender.*

5º) *Competencias sociales y cívicas.*

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

11. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

Competencias:

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

4º) *Aprender a aprender.*

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

12. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos, torneos deportivos, o proyectos previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

Competencias:

1º) *Comunicación lingüística.*

5º) *Competencias sociales y cívicas.*

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

13. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

Competencias:

1º) *Comunicación lingüística.*

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

3º) *Competencia digital.*

CONTENIDOS

- 1- Consolidación en la práctica de medios y métodos para la mejora de la condición física.
- 2- Conocimiento y experimentación en pautas de realización correcta de ejercicios básicos para la mejora de las capacidades físicas.
- 3- Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de mejora de la resistencia o fuerza.
- 4- Profundización en los efectos de la práctica de actividad física en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- 5- Análisis de los propios hábitos de vida e influencia en la salud.
- 6- Prácticas físico-deportivas estrechamente relacionadas con la salud postural.
- 7- Pautas básicas encaminadas a la mejora de la realidad y percepción corporal.
- 8- Problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación.
- 9- Alimentación y actividad física. Pautas y recomendaciones.
- 10- Actitud crítica y reflexiva ante modas y nuevas tendencias de actividad física y salud como modelo activo de vida.
- 11- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes en la práctica físico-deportiva.
- 12- Actuación en situaciones de emergencia. Maniobras y técnicas elementales
- 13- La RCP básica como protocolo de actuación.
- 14- Profundización en, al menos:
 - Una modalidad deportiva individual.
 - Dos modalidades deportivas colectivas.
 - Una modalidad deportiva de adversario, de los iniciados en cursos anteriores.
 - Dos deportes autóctonos de Cantabria, de los tratados en los cursos anteriores.
- 15- El deporte y el mundo laboral. Salidas profesionales: CFGM, técnicos deportivos y estudios superiores.
- 16- Profundización en, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural, diferente a la del curso anterior, que ya se haya iniciado.
- 17- Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en medio natural y su puesta en práctica.
- 18- Realización de actividades organizadas en el medio natural con especial atención a la seguridad de uno mismo y de los demás.
- 19- Sensibilización y compromiso en el respeto y promoción del entorno natural como un lugar de esparcimiento y desarrollo de un proyecto de vida saludable.
- 20- Realización 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.
- 21- Creación y aceptación de conductas para el desarrollo de un trabajo en equipo.
- 22- Predisposición con cualquier compañero para generar situaciones que faciliten la superación de dificultades.
- 23- Ejecución de calentamientos autónomos en circunstancias especiales: tiempo, objetivo, estado físico.
- 24- Ejercicios y técnicas básicas como medios de vuelta a la calma; flexibilidad, movilidad, descarga y vibración muscular.

- 25- Participación en la planificación y realización de actividades físico-deportivas o proyectos (torneos, talleres, ideas o propuestas, campañas...).
- 26- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

- 1- Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
- 2- Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar la condición física y calidad de vida.
- 3- Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.
- 4- Valora su condición física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.
- 5- Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas o el tipo de alimentación con sus efectos en la salud.
- 6- Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.
- 7- Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 8- Reflexiona sobre la relación existente entre los problemas alimenticios y la aceptación del cuerpo en la adolescencia.
- 9- Valora las necesidades de alimentos e hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
- 10- Mantiene una actitud crítica ante las nuevas tendencias de ocio activo vinculadas a la salud.
- 11- Identifica y actúa correctamente ante las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 12- Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
- 13- Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características
- 14- Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados durante la práctica deportiva
- 15- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 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- Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

- 18- Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
- 19- Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
- 20- Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
- 21- Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
- 22- Conoce e identifica los posibles itinerarios educativos así como las salidas profesionales de la familia de las actividades físicas y deportivas.
- 23- Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales.
- 24- Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio.
- 25- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 26- Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
- 27- Actúa según sus limitaciones priorizando la seguridad personal y colectiva.
- 28- Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
- 29- Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
- 30- Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
- 31- Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto
- 32- Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
- 33- Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
- 34- Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- 35- Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros en los trabajos en grupo.
- 36- Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 37- Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.
- 38- Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
- 39- Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
- 40- Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas

- 41- Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 42- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
- 43- Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

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.