EDUCACIÓN FÍSICA

1º ESO

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.

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

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3. 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.

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

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

2.2. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea

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

3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

3.2. 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.

4. 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.

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

4.2. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.3. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

4.4. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

5. 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.

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones**.**

5.4. 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.

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

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas 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.

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

7.2. 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.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.

8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.

8.3. 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.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. 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.

10.1. 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

- ✓ **Aspectos relacionados con los fundamentos teóricos**. El **20%** de la nota valorará lo referente a tipos de conocimientos más teóricos y determinados por pruebas escritas, trabajos y exposición de los mismos, murales…

- ✓ **Aspectos motrices**. El **50%** de la nota valorará lo referente a la realización práctica de las diferentes unidades didácticas con sus respectivas tareas, a la participación en clase y al nivel de rendimiento. Determinados por los controles prácticos, hojas de observación del profesor, etc.
  Si en una unidad evaluación se obtiene menos de un 3 sobre 10, no se considerará superada la evaluación.

- ✓ **Trabajo diario**. El **30%** de la nota valorará lo referente a todos aquellos aspectos que determinan la calidad del trabajo personal y en grupo durante las clases. Determinados por el grado de participación, curiosidad científica y práctica, asistencia***** y puntualidad a clase **(los retrasos descuentan 0,5 puntos en este apartado)**, higiene, cuidado del material e instalaciones, relación con los compañeros y el profesor, esfuerzo, respeto por el desarrollo de la clase, tolerancia y respeto por las diferencias y por las minorías etc.
  Si el alumno/a obtiene menos de un 5 sobre 10 en este apartado, su evaluación será de insuficiente, aunque supere el aspecto teórico (conceptos) y el aspecto motor (práctico)

  **** La acumulación de un 20% de faltas sin justificar en una evaluación supondrá no superar automáticamente la misma.***

Instrumentos de evaluación

- ➢ **Autoevaluación:** El alumno aporta su propia valoración de su aprendizaje a la vez que potenciamos la autonomía
- ➢ **Coevaluación**: los alumnos se evalúan entre sí en determinadas tareas. Ello permite la participación activa de los alumnos en la valoración de sus propios procesos de aprendizaje, fomentando comportamientos autónomos y de cooperación

- **Heteroevaluación**. A través de instrumentos que nos permitan conocer el grado de asimilación de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales de cada uno de los alumnos

En los dos primeros casos, para facilitar la evaluación que los propios alumnos realizarán proporcionaremos planillas descriptivas de la habilidades a evaluar, o bien haremos hincapié en los aspectos que los alumnos deben observar durante la práctica.
En el caso de la heteroevaluación emplearemos los siguientes instrumentos de evaluación en función de los contenidos:

- ✓ Contenidos conceptuales:
  - examen o prueba objetiva
  - exposiciones orales
  - trabajos que le hayan sido solicitados

- ✓ Trabajo diario:
  - listas de control
  - escalas descriptivas

- ✓ Contenidos procedimentales:
  - Pruebas estandarizadas
  - Escalas descriptivas
  - Registro anecdótico
  - Listas de control
  - Planillas de observación

2º E.S.O.

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.

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

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades, respetando las reglas y normas establecidas.

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel departida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

1.4. Explica y pon en práctica técnicas de progresión en entornos no estables, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

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

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

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

3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

3.2. Describe y pon 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.

3.3. 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.

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4. 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.

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

5. 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.

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

5.4. 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.

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

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

6.3. Prepara y pon en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas 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.

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

7.2. 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.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

8.3. 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.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. 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.

10.1. 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.

10.2. 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

- ✓ **Aspectos relacionados con los fundamentos teóricos**. El **20%** de la nota valorará lo referente a tipos de conocimientos más teóricos y determinados por pruebas escritas, trabajos y exposición de los mismos, murales… Dichos conocimientos teóricos estarán expresados correctamente en lengua inglesa. Si en este apartado se obtiene **una calificación de menos de 3 sobre 10, no se considerará superada la evaluación**

- ✓ **Aspectos motrices**. El **50%** de la nota valorará lo referente a la realización práctica de las diferentes unidades didácticas con sus respectivas tareas, a la participación en clase y al nivel de rendimiento. Determinados por los controles prácticos, hojas de observación del profesor, etc.

  Si en una unidad didáctica se obtiene menos de un 3 sobre 10, no se considerará superada la evaluación.

- ✓ **Trabajo diario**. El **30%** de la nota valorará lo referente a todos aquellos aspectos más subjetivos que determinan la calidad del trabajo personal y en grupo durante las clases. Determinados por el grado de participación, curiosidad científica y práctica, asistencia***** y puntualidad a clase **(los retrasos descuentan 0,5 puntos en este apartado)**, higiene, cuidado del material e instalaciones, relación con los compañeros y el profesor, esfuerzo, respeto por el desarrollo de la clase, tolerancia y respeto por las diferencias y por las minorías etc. Se valorará en este apartado el interés y esfuerzo del alumno por el empleo de la lengua inglesa en las clases de EF, su nivel de competencia supondrá un 10% de la calificación final en los grupos de sección y un 5% en los de programa.
- ✓

  Si el alumno/a obtiene menos de un 5 sobre 10 en este apartado, su evaluación será de insuficiente, aunque supere el aspecto teórico (conceptos) y el aspecto motor (práctico

La calificación final de junio se obtendrá del cálculo de los siguientes porcentajes con respecto a la calificación en las diferentes evaluaciones:

1ª EVALUACIÓN	2ª EVALUACIÓN	3ª EVALUACIÓN
30%	**30%**	**40%**

Las pruebas que realizará a final de curso

el siguiente criterio de calificación:

- ✓ Prueba teórica 20 %
- ✓ Test de condición física 20 %
- ✓ Test de habilidades específicas 30 %
- ✓ Ritmo y expresión 15 %
- ✓ Trabajo teórico práctico 15 %

Los alumnos que en cualquiera de los anteriores apartados no obtengan como **mínimo un 4** no serán considerados aptos.

Instrumentos de evaluación

- ➢ **Autoevaluación:** El alumno aporta su propia valoración de su aprendizaje a la vez que potenciamos la autonomía
- ➢ **Coevaluación**: los alumnos se evalúan entre sí en determinadas tareas. Ello permite la participación activa de los alumnos en la valoración de sus propios procesos de aprendizaje, fomentando comportamientos autónomos y de cooperación
- ➢ **Heteroevaluación**. A través de instrumentos que nos permitan conocer el grado de asimilación de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales de cada uno de los alumnos

En los dos primeros casos, para facilitar la evaluación que los propios alumnos realizarán proporcionaremos planillas descriptivas de la habilidades a evaluar, o bien haremos hincapié en los aspectos que los alumnos deben observar durante la práctica.

En el caso de la heteroevaluación emplearemos los siguientes instrumentos de evaluación en función de los contenidos:

- ✓ <u>Contenidos conceptuales</u>:
  - o examen o prueba objetiva
  - o examen oral
  - o trabajos que le hayan sido solicitados

- ✓ Trabajo diario:
  - listas de control
  - escalas descriptivas

- ✓ Contenidos procedimentales:
  - Condición física y salud:
    - Pruebas estandarizadas
  - Juegos y deportes:
    - Escalas descriptivas
    - Registro anecdótico
    - Listas de control
    - Planillas de observación
  - Ritmo y expresión:
    - Planillas de observación