

# DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

*\* Criterios de evaluación desarrollados respetando los criterios de evaluación y contenidos mínimos establecidos el Real Decreto 1631/2006 de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, y El Real Decreto 1467/2007 por el que se establece la estructura bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas.*

### **1º E.S.O.**

1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento realizado en clase o mediante otras fuentes de información.
2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso, respecto a su nivel inicial y a un baremo.
4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.
5. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de una habilidad malabar individual.
6. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.
7. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.
8. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.
9. Elaborar por escrito textos descriptivos de los ejercicios físicos y juegos, tradicionales o no.
10. Exposición oral de los textos escritos para describir ejercicios y juegos.

### **2º E.S.O.**

1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial y a un baremo.
2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.

3. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades deportiva de adversario.
4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.
5. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de una habilidad malabar individual.
6. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.
7. Realizar de forma autónoma un recorrido de bicicleta cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.
8. Elaborar por escrito textos descriptivos de los ejercicios físicos y juegos tradicionales o no.
9. Exposición oral de los textos escritos para describir ejercicios y juegos.

### **3º E.S.O.**

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.
2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia referidos al nivel inicial y a un baremo, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.
3. Obtener un rendimiento mínimo de condición física a partir de la aplicación de una batería de pruebas físicas o test con su baremo de calificaciones asociado.
4. Elaborar y poner en práctica calentamientos previo análisis de la actividad física que se realiza.
5. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.
6. Realizar de forma responsable diferentes métodos de relajación propuestos por el profesor como medio para liberar tensiones.
7. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.
8. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos *diferentes a los realizados en el curso anterior\**, aplicando los conocimientos, técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

9. Realizar *bailes de práctica individual\**, por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.
10. Conocer los aspectos culturales de los Bailes y danzas.
11. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.
12. Mostrar una actitud positiva en las sesiones y participar activamente en las diferentes sesiones independientemente del nivel en el contenido tratado.
13. Desarrollar correctamente textos descriptivos (sucesión lógica de las acciones, uso del vocabulario específico, fraseo claro y conciso) sobre ejercicios físicos para un calentamiento y parte principal de una sesión de entrenamiento y para elaborar juegos tradicionales de España o del mundo. También se valorará los aspectos formales del trabajo escrito (presentación, ortografía, caligrafía legible, etc.).
14. Exponer oralmente, mediante una buena vocalización, intensidad, entonación y claridad de ideas, los textos escritos elaborados para describir ejercicios y juegos.

#### **4º DE E.S.O.**

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.
2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.
3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.
4. Tener una condición física saludable, por encima del límite mínimo establecido y valorada mediante diferentes test y pruebas físicas, y aplicando un baremo asociado.
5. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.
6. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.
7. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
8. Participar activamente en los juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación propuestos por el profesor

9. Conocer y aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte de adversario con implemento propuesto por el profesor.
10. Conocer las diferencias entre actividades físicas de ocio y tiempo libre y el deporte profesional.
11. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de un montaje coreográfico-expresivo colectivas con soporte musical.
12. Conocer las directrices para la elaboración de composiciones coreográficas
13. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.
14. Conocer la relación entre actividad física, salud y medio natural, identificando las características de los diferentes ejercicios y deportes que se realizan en el mismo.
15. Tomar conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.
16. Mostrar una actitud positiva en las sesiones y participar activamente en las diferentes sesiones independientemente del nivel en el contenido tratado.
17. Desarrollar correctamente textos descriptivos (sucesión lógica de las acciones, uso del vocabulario específico, fraseo claro y conciso) sobre ejercicios físicos para la elaboración de un plan de entrenamiento. También se valorará los aspectos formales del trabajo escrito (presentación, ortografía, caligrafía legible, etc.).
18. Exponer oralmente, mediante una buena vocalización, intensidad, entonación y claridad de ideas, los textos descriptivos elaborados.

## **1º BACHILLERATO**

1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.
2. Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones.
4. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en el deporte individual, colectivo o de adversario seleccionados así como en los deportes alternativos y/o juegos.

5. Elaborar composiciones corporales por parejas o colectivas partiendo de la base de un Baile de Salón, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros.
6. Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización.
7. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma actividades de relajación y masajes relajantes orientadas a la salud.