

EDUCACIÓN FÍSICA 1º, 2º y 3º ESO

Criterios de Calificación Generales

A.- Actitud.

Debido a las características de la asignatura y a las peculiaridades de nuestras instalaciones, que nos obligan a compartir espacios no solo entre nosotros sino también con miembros de la comunidad educativa, la actitud debe tener un peso muy importante. Factores como: la puntualidad, asistencia, participación, interés, perseverancia, hábitos higiénicos, utilización adecuada del material e instalaciones, interrelaciones personales respeto al profesor, compañeros y miembros de la comunidad educativa, trabajo en grupo, etc. **Representará el 25% de su nota.**

B.- Ámbito Físico y Motriz.

En el ámbito físico y motriz: condición física, habilidades motrices, deportivas, expresivas y recreativas, actividades en la naturaleza **suponen el 40% de la nota.**

C.- Ámbito Conceptual.

La superación de las pruebas teóricas **supondrá el 25% del total de la nota.**

Criterios de Evaluación

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

- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 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.

- Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, 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.

- Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 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.

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

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

- Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
- Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- 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 autoexigencia en su esfuerzo.

- Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 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.

- Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- Prepara y pone 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 y las demás y aceptando sus aportaciones.

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

- Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- 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.

- Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticas expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
- Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 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.

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