

CRITERIOS DE EVALUACIÓN en EDUCACIÓN FÍSICA

Carácter	Instrumentos de evaluación	Calificación
Conceptos	Pruebas teórico-prácticas (tics y aula) + Comprensión lectora	10%
Procedimental	Rúbricas de observación y análisis de producciones	30%
Actitudinal (Saber ser)	Registro anecdótico, asistencia, realización práctica, control higiene, cuaderno del profesor	60%

- Para superar la evaluación de cada trimestre deberán de obtener al menos un 4 en cada uno de los apartados. Superarán el trimestre en caso de que la media ponderada supere el 5.
- Dado el carácter eminentemente práctico de la asignatura, no asistir y/o no realizar las clases en un número de sesiones superior al 25% en cada trimestre supondrá la no superación de la evaluación en curso. Dicha situación será considerado como suspenso por caracter actitudinal.
- No traer ropa adecuada para el desarrollo de la sesión y el material para la higiene en 4 sesiones por trimestre supondrá no superar la evaluación. Dicha situación será considerado como suspenso por caracter actitudinal.
- Los alumnos que no puedan realizar ninguna AA. FF. por alguna lesión bajo prescripción médica y habiendo justificado con documento oficial, deberán hacer trabajos de carácter teórico-prácticos y otras tareas que se le puedan asignar en las diferentes sesiones de Educación Física.
- Para poder hacer la media ponderada de todo el curso para la nota final, los 3 trimestres tendrán el mismo valor de calificación (33,3%). Para hacer esta media ponderada al menos deben tener 2 trimestres aprobados con al menos un 5 y otro trimestre con una calificación mínima de un 4. La nota final con la media de los 3 trimestres debe ser superior a un 5.
- Cuando la décima es igual o superior que 5 se aumentará la unidad en uno. Cuando la décima sea inferior a 5 la unidad se mantendrá tal cual.

SISTEMAS DE RECUPERACIÓN

- En caso de suspender un trimestre por no superar los contenidos conceptuales o procedimentales los alumnos deberán realizar un trabajo o un examen de carácter teórico-práctico. La nota de recuperación tendrá una puntuación máxima de un 5.
- En caso de suspender un trimestre por no superar los contenidos actitudinales, ese trimestre podrá ser aprobado mediante la superación de los contenidos actitudinales del siguiente trimestre. La nota de recuperación no podrá nunca superar el 5.
- Si se da el caso de suspender la 3ª evaluación por no llegar al mínimo establecido en los contenidos actitudinales, los alumnos deberán realizar un trabajo sobre vivir en sociedad y reglas de convivencia.

1º ESO

1. **Recopilar ejercicios, juegos y actividades para el calentamiento general y para la vuelta a la calma y ponerlos en práctica.** Sabe confeccionar autónomamente un catálogo básico de ejercicios que pueda utilizar para elaborar calentamientos adecuados a las actividades físicas que practica y para volver a la calma.

Conoce los principios generales del calentamiento y de la vuelta a la calma y los aplica en las sesiones prácticas.

Conoce los componentes básicos del aparato locomotor, así como las características y funciones básicas del sistema cardiorrespiratorio.

2. **Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables en la práctica de la actividad física y en la vida cotidiana.** Durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como por ejemplo usar la indumentaria adecuada (vestimenta y calzado), hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones.

Reconoce las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realizan y en acciones de la vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas.

3. **Participar en las actividades físicas dirigidas a la mejora de la salud, intentando mejorar su nivel inicial.** Distingue los hábitos saludables de los que no lo son.

Analiza los efectos duraderos que son beneficiosos para la salud del trabajo en fuerza y resistencia muscular.

Se muestra autoexigente en su esfuerzo para mejorar sus cualidades físicas relacionadas con la salud.

Identifica y comprende los efectos del sedentarismo sobre la salud.

Identifica los desequilibrios nutricionales más importantes y las causas de los mismos.

Presenta una actitud crítica ante las tendencias nutricionales inadecuadas en su entorno cercano.

4. Elaborar una representación colectiva utilizando técnicas básicas de expresión como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y exponerla al resto de grupos. Utiliza adecuadamente las técnicas de expresión corporal trabajadas.

Hace uso de la capacidad creativa y utiliza los recursos expresivos del propio cuerpo para comunicar sus sentimientos y emociones.

Adapta la puesta en práctica de la técnica expresiva seleccionada.

Trabaja en equipo en la preparación de la actividad final. Transmite el lenguaje corporal y se comunica de forma comprensible con los compañeros y compañeras expresando sensaciones, emociones y mensajes a partir del gesto y el movimiento.

5. Construir y comunicar a través de la dramatización y la danza los valores culturales propios e interculturales. Lleva a la práctica juegos, danzas y deportes más habituales de carácter grupal propios de la cultura vasca.

Se muestra positividad y respeto ante las tradiciones lúdico-deportivas vascas y de otras culturas.

Expresa receptividad en el aprendizaje de los valores culturales vascos y ajenos

6. Seleccionar la acción eficazmente atendiendo al juego y deporte individual o colectivo propuesto. En situaciones de ataque, conserva el balón, avanza y conseguir la marca, seleccionando las acciones técnicas adecuadas

En situaciones de defensa, se posiciona correctamente para recuperar la pelota, frenar el avance y evitar la puntuación del adversario.

Coopera y trabaja en equipo, mostrando tolerancia, deportividad y valorando la importancia del proceso de aprendizaje por encima de los resultados.

Participa activamente en actividades físico- deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.

7. Buscar las señales de orientación en un recorrido predeterminado.

Identifica adecuadamente las señales para completar el recorrido.

Completa el recorrido lo más rápido y seguro posible. Respeta las normas de la actividad propuesta.

Respeta el entorno físico y social en el que se desarrolla la actividad.

Identifica y utiliza el material adecuado para realizar la actividad de forma segura.

8. Reconocer los efectos positivos del ejercicio físico en la salud y rechazar los efectos que las drogas y las adicciones sin sustancia generan en el desarrollo integral de la persona. Describe los efectos positivos que el ejercicio físico genera en el organismo.

Describe los efectos físicos y conductuales que las adicciones producen.

Valora de forma negativa las drogas y las adicciones sin sustancia

1. Demostrar interés en incrementar las cualidades físicas que se trabajen respecto a su nivel inicial. Muestra esfuerzo en la mejora de los niveles de condición física mediante la participación activa en las sesiones.

Muestra actitud perseverante y autoexigente en el esfuerzo, y manifiesta tolerancia por encima de la búsqueda de los resultados

2. Reconocer a través de la práctica el beneficio que tienen para la salud determinadas prácticas. Sabe controlar su esfuerzo en la práctica de actividades físicas

Identifica el tipo de actividad que se realiza dependiendo de su intensidad y duración.

Sabe exponer el significado del concepto salud mediante un mapa conceptual.

3. Crear y practicar una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo seleccionado. Adecua la secuencia al ritmo, así como la capacidad creativa y la desinhibición personal en la preparación y ejecución de la actividad.

Utiliza los recursos expresivos corporales para comunicar ideas y sentimientos.

Controla la respiración e identifica el tono corporal adecuado en función de la actividad expresiva a desarrollar.

4. Conocer, valorar y practicar los juegos y danzas tradicionales y populares propias del País Vasco y de otros países del mundo.

Conoce los juegos, danzas y deportes tradicionales de la cultura vasca.

Practica juegos, danzas y deportes de carácter popular y autóctono vascos.

Muestra una actitud de apertura y tolerancia ante las tradiciones lúdico-deportivas vascas y de otros países.

5. 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.

Como participante, ejecuta los fundamentos básicos con la habilidad mínima requerida y se compromete a cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo.

Conoce las normas básicas, respeta al árbitro, los propios compañeros, los adversarios y acepta el resultado.

Como espectador, se muestra participativo, motivado por la competición y respetuoso con los jugadores, el árbitro y sus decisiones.

6. Realizar de forma autónoma una actividad de senderismo, cumpliendo las normas de seguridad básicas y respetando la conservación del entorno en el que se lleva a cabo. Realiza el recorrido de forma autónoma.

Cumple las normas de seguridad básicas.

Antes de realizar un itinerario, escoge la indumentaria adecuada y tiene criterios claros al elegir la comida, bebida y el material necesario.

Evoluciona por el terreno respetándolo, sin perjudicar la flora y la fauna del entorno, y recogiendo debidamente los residuos producidos durante la marcha

7. Adquirir hábitos de vida saludables a través de la práctica de actividad física y tomar conciencia de los efectos que las drogas y las adicciones sin sustancia generan en el desarrollo integral de la persona.

Describe los efectos positivos que la práctica de actividad física frecuente genera en el organismo.

Toma conciencia de los efectos físicos y conductuales que las adicciones producen.

Valora de forma negativa las drogas y las adicciones sin sustancia.
Tiene hábitos de higiene personal adecuados después de cada sesión

3º ESO

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano. Conoce las adaptaciones que se producen en el cuerpo humano por la influencia de la actividad física.

Reconoce el aporte beneficioso de la actividad física a los diferentes sistemas y aparatos de nuestro cuerpo. Especialmente al aparato locomotor y el aparato cardiovascular.

Identifica las actitudes no saludables, siendo capaz de enunciar los medios necesarios para desarrollar la salud de forma equilibrada en nuestra sociedad y en nuestra cultura.

2. Incrementar el propio nivel de condición física participando en la selección de métodos y actividades para mejorarla. Conoce un abanico de actividades y ejercicios que se pueden combinar a partir de los métodos de entrenamiento establecidos para incrementar el nivel de las cualidades físicas.

Conoce la importancia de desarrollar un trabajo regular, autónomo y responsable encaminado al incremento de las cualidades físicas relacionadas con la salud, de acuerdo a sus posibilidades y basado en el esfuerzo diario.

3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones. Aplica las pautas de movimiento y sabe transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas.

4. Resolver supuestos prácticos sobre primeras actuaciones de auxilio que pueden darse en la vida cotidiana o en la realización de actividad física y deporte. Aplica las pautas básicas de valoración inicial y de actuación generando un entorno seguro

5. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada: cálculo de ingesta diaria, raciones diarias para cada grupo gasto calórico y actividad física diaria. Sabe calcular el aporte calórico de la ingesta y el consumo, y reflexiona posteriormente sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre ambos aspectos. Reconoce la importancia de la hidratación durante la práctica de actividad física

Es consciente de los riesgos para la salud y las enfermedades que se derivan de los desequilibrios que se puedan producir entre la ingesta y el gasto calórico.

6. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición. Interacciona directamente con sus compañeros y compañeras, respetándose y adaptándose a cada uno de ellos.

Practica danzas sencillas en pequeños grupos, dándole un matiz expresivo y adapta la ejecución a la de los demás compañeros/as.

7. Conocer e interpretar la tradición lúdica vasca e internacional (bailes, carnavales, deportes). Conoce las tradiciones lúdicas vascas de cada momento del año y sus características para poder participar en ellas. Practica juegos, danzas y deportes arraigados en el País Vasco y en otros países.

Se informa y se preocupa de recopilar información para divulgar las actividades lúdico-deportivas que se dan en el País Vasco.

8. Resolver situaciones de juego reducido de los deportes colectivos practicados, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos. Toma de decisiones adecuadas en la resolución de situaciones de juego reducido, independientemente del nivel de ejecución técnica.

Toma decisiones ajustadas a los problemas estratégicos (ayuda, apoyos, interceptación del móvil, ocupación de espacios...) que presentan las situaciones lúdico-deportivas.

Evita comportamientos violentos, y participa en la práctica identificando como valor fundamental la satisfacción, la capacidad de superación y el esfuerzo por encima del resultado, actuando con deportividad.

Asume la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

Práctica algunos de los deportes populares vascos (sokatira, transporte de txingas, remo, levantamiento de piedra, siega, recogida de mazorcas, carrera con sacos, bolos, pelota vasca...).

9. Diseñar y completar una actividad básica de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad. Propone un recorrido de orientación adaptado a sus conocimientos y competencias.

Completa una actividad en la que deberá orientarse con la ayuda de un mapa y, si se considera pertinente, con la ayuda de otros métodos de orientación.

Atiende a las medidas de seguridad en relación sobre todo a la ropa y calzado adecuado, a la hidratación, al uso de mapas, etc., sobre todo si la actividad se realiza en un entorno natural.

10. Organizar y planificar actividades lúdicas dentro del ámbito escolar o interescolar. Propone diferentes actividades lúdicas adaptadas a la realidad escolar, siguiendo criterios básicos de organización, planificación y evaluación de las mismas.

4º ESO

1. Planificar y poner en práctica calentamientos y planes de mejora de la condición física, buscando una mejora de la salud e intentando mejorar la condición de la que se parte. Sabe elaborar calentamientos adecuados a la actividad que se va a realizar, y es capaz de ponerlos en práctica. Pone en práctica planes de mejora de las actividades físicas desarrollados por ellos utilizando las Tics que están a su disposición.

Conoce los efectos y las adaptaciones generales que produce el trabajo continuado de las cualidades físicas relacionadas con la salud, y reconoce los riesgos que comportan el déficit de actividad física y la inadecuada realización de la misma para la salud y la calidad de vida.

Comprende los conceptos de carga e intensidad y su importancia en desarrollo y mejora de la condición física.

2. Resolver supuestos prácticos sobre lesiones que pueden darse en la vida cotidiana o en la realización de actividad física y deporte, aplicando las primeras atenciones.

Tiene un conocimiento teórico-práctico básico sobre las actuaciones que deben llevarse a cabo ante las lesiones más comunes en la práctica de actividades físicas.

Identifica la aplicación adecuada de las técnicas básicas de soporte vital.

3. Manifestar una actitud crítica hacia la práctica de actividades físicas poco saludables y hacia el tratamiento que se le da al cuerpo y al deporte en los diferentes medios de comunicación. Utiliza la información que ofrecen los medios de comunicación para abordar y reflexionar sobre temáticas actuales vinculadas a la actividad física y al cuerpo.

Analiza de forma crítica temas referentes a la imagen corporal, los estilos de vida actuales, los valores del deporte, el profesionalismo, la competitividad, el voluntariado, la violencia... y otros temas que tienen relación con la actividad física y la sociedad actual.

Mantiene una actitud crítica sobre los temas analizados que están presentes en la actividad física y estilos de vida de la sociedad actual.

4. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.

Participa activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical y en pequeños grupos.

Sigue el ritmo de la música, manifestando la expresividad del cuerpo.

Ejecuta una coreografía individual y se implica en el seguimiento del trabajo del grupo a lo largo del proceso de creación de la misma.

5. Practicar con interés, tener conocimientos teóricos sobre los juegos y actividades corporales relacionados con la cultura vasca y bailar algunas danzas vascas e internacionales, conociendo el origen y su práctica actual.

Práctica algunos de los deportes populares vascos (sokatira, transporte de txingas, remo, levantamiento de piedra, siega, recogida de mazorcas, carrera con sacos, bolos, pelota vasca...).

Conoce los personajes y equipos más representativos de dichos deportes y explica el origen, fundamento y sus reglas de juego.

Practica las danzas más habituales del repertorio vasco kalejira, fandango, arin-arin...) y del repertorio internacional, relacionando adecuadamente música, movimiento y expresión.

6. Participar en la organización y poner en práctica torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

Colabora en la organización de torneos de los diferentes deportes, prevé los posibles desajustes y tiene iniciativa.

Participa en encuentros organizados por el propio alumnado.

Adopta una participación activa, trabaja en equipo y es respetuoso/a con las normas y los/as adversarios.

7. Realizar actividades variadas en el medio natural.

Participa en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental.

Realiza de las actividades organizadas en el medio natural.

Toma conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

Practica técnicas asociadas a las diferentes actividades en el medio natural y principios básicos de seguridad que requiere la organización de cada actividad en el medio natural.

8. Organizar y planificar el ocio y tiempo libre en función de las posibilidades del entorno cercano y sus propias características, intereses y necesidades. Conoce las distintas posibilidades del entorno cercano para el desarrollo de actividades físicas y deportivas.

Utiliza las TIC para recopilar información sobre actividades físicas y deportivas y para buscar las opciones más adecuadas a su realidad.

1º BACH

- 1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.** Realiza una autoevaluación de su propio nivel de condición física inicial, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

Identifica las diferentes pruebas con la valoración de las cualidades físicas y sabe utilizarla de manera autónoma. Utiliza los medios tecnológicos que están a su disposición para realizar las evaluaciones y contrastes de resultados.

Evalúa sus capacidades físicas como requisito previo para la elaboración de un plan de desarrollo de las mismas.

Diseña y pone en práctica calentamientos adecuados antes de realizar pruebas de valoración de la condición física.

- 2. Poner en práctica técnicas básicas de Primeros Auxilios para afrontar situaciones que faciliten la intervención posterior de los servicios de atención primaria.**

Valora el contexto de intervención y, en su caso, pone en práctica los conocimientos teórico-prácticos básicos sobre las actuaciones que deben llevarse a cabo ante las lesiones más comunes en la práctica de actividades físicas.

Identifica y aplica de forma adecuada las técnicas básicas de soporte vital.

- 3. Planificar y realizar de manera autónoma un programa básico de A.F. orientado a la salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad.**

Planifica y práctica de forma autónoma un programa de A.F. orientado a la salud, teniendo en cuenta el punto de partida y con unos objetivos concretos. Para ello tendrá en cuenta las variables de frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad y aplicará a su planificación los principios del entrenamiento y los mecanismos fisiológicos generales de adaptación al esfuerzo.

Planifica dentro de su programa el uso de técnicas básicas de relajación, respiración, reajuste postural, aspectos de la nutrición.

Utiliza los medios tecnológicos que están a su disposición para el desarrollo de su planificación.

4. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones.

Prepara, en grupo, actividades físicas que realizarán sus compañeros dentro del centro o fuera del mismo, en el entorno que les rodea, teniendo en cuenta la diversidad de los mismos (gustos, hábitos, posibilidades...).

Valora aspectos como la organización, material a utilizar, instalaciones, participación activa, diseño de normas y su cumplimiento, seguridad o la conducción de la actividad.

Conoce las posibilidades que se le ofrecen fuera del centro escolar, en el entorno inmediato, cercano o lejano, para la práctica de diferentes actividades físico-deportivas.

Utiliza los medios tecnológicos que están a su disposición para la organización de actividades físicas.

5. Analizar con actitud crítica los diferentes aspectos de las actividades físico-deportivas y recreativas.

Identifica los efectos positivos y negativos que para la salud individual y colectiva puede tener la práctica de las actividades físicas.

Identifica los mensajes y prácticas sociales que provocan desajustes en la percepción saludable de la imagen corporal.

Planifica, organiza y participa en actividades recreativas, juegos y DD.s convencionales, alternativos, tradicionales y autóctonos, impulsando la cultura del ocio y el tiempo libre.

Analiza con actitud crítica el deporte como fenómeno social y cultural y su repercusión en los medios de comunicación.

6. Demostrar destreza técnica y táctica en situaciones reales de práctica en el deporte individual, colectivo o de adversario seleccionado.

Perfecciona y mejora significativamente en los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior.

Resuelve las situaciones motrices de competición, aplicando eficazmente los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios propios de la disciplina deportiva.

7. Planificar, organizar y realizar, en el medio natural, una A.F. de bajo impacto ambiental.

Identifica y planifica los aspectos necesarios para llevar a cabo la actividad, tales como la recogida de información (participantes, lugar, duración, transporte, precio, meteorología), los recursos materiales necesarios o el grado de dificultad. Realiza una A.F. en el medio natural. preferentemente fuera del centro educativo, aplicando los aspectos necesarios programados.

Conoce y respeta las medidas de seguridad y demuestra una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural.

8. Diseñar y poner en práctica composiciones corporales, teniendo en cuenta los elementos técnicos de las manifestaciones de ritmo y expresión, manteniendo una actitud cooperativa.

Participa activamente en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas.

Sigue el ritmo de la música, manifestando la expresividad del cuerpo.

Demuestra compromiso y responsabilidad con el trabajo colectivo.

9. Identificar, valorar y practicar las tradiciones lúdicas y actividades físico-deportivas arraigadas en Euskal Herria.

Identifica, valora y practica las distintas actividades lúdicas tradicionales de Euskal Herria, relacionándolas con los territorios en que se practican.

Reconoce los juegos, deportes y los bailes tradicionales y populares vascos como signos de identificación cultural propia.

Analiza con actitud crítica y establece relaciones entre los valores de los juegos de otras culturas y épocas y el deporte en la actualidad.

10. Aprovechar, conocer y utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, así como los medios audiovisuales aplicados al ámbito de la A.F. y el deporte.

Conoce y aplica tecnologías de la información y la comunicación básicas en el ámbito de la A.F. y deportiva.

Usa aplicaciones informáticas específicas adecuadas a su nivel formativo relacionadas con el ámbito de la A.F. y deportiva.

11. Conocer, valorar y reflexionar acerca de las posibilidades que ofrecen las salidas profesionales relacionadas con la A.F. y el deporte.

Conoce, valora y analiza las oportunidades ofrecidas por las profesiones relacionadas con el ámbito de la A.F., deporte y recreación

Reflexiona y realiza un enfoque práctico con las opciones de orientación profesional en el campo de la A.F. y el deporte