

# ***CRITERIOS DE EVALUACIÓN.***

## ***1º ESO***

1.- Participar en actividades, juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento general realizados en clase.

Son competencias básicas asociadas a este criterio la capacidad de recopilar, comprender y utilizar aspectos teórico-prácticos como recurso para la planificación de calentamientos generales de manera autónoma.

2.- Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y la vida cotidiana.

La contribución de este criterio a las competencias básicas consiste en proporcionar conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos higiénicos y posturales de la vida cotidiana.

3.- Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud trabajadas durante el curso respeto a su nivel inicial.

Este criterio aporta aspectos básicos competenciales en cuanto a la necesidad de autosuperación, perseverancia y actitud positiva en el desarrollo de un nivel adecuado de condición física.

4.- Practicar los ejercicios y técnicas básicas de relajación propuestas tras la actividad física.

Las competencias básicas contenidas en este criterio están relacionadas con la adquisición del máximo estado de bienestar físico y mental a través de técnicas básicas de relajación.

5.- Mejorar, en el ámbito del desarrollo motor, el grado de eficiencia en las capacidades coordinativas y en la adquisición de nuevas habilidades específicas, poniendo atención a los elementos de percepción y ejecución.

Son competencias básicas asociadas a este criterio la necesidad de autosuperación, perseverancia y actitud positiva en el desarrollo de las capacidades coordinativas y habilidades específicas.

6.- Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.

Con este criterio se adquieren aspectos básicos relacionados con la necesidad de autosuperación, perseverancia y actitud positiva en el desarrollo de aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual.

7.- 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.

Son competencias básicas asociadas a este criterio la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes en el deporte colectivo propuesto.

8.- Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas de expresión corporal y comunicarlo al resto de grupos.

Este criterio aporta aspectos básicos en relación a la adquisición de habilidades perceptivas, colaborando especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales con una actitud abierta.

9.- Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

La contribución de este criterio a las competencias básicas consiste en la interrelación de la persona con su entorno, respetando y conservando el mismo.

### ***2º ESO.***

1. Participar, de acuerdo con los parámetros propios de la asignatura, (vestimenta, calzado, medidas higiénicas...), en las actividades propuestas.
2. Confeccionar autónomamente un catálogo de ejercicios que puedan utilizarse en la elaboración de calentamientos de carácter general.
3. Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud, mejorándolas respecto a los niveles de partida.
4. Aplicar las técnicas básicas de respiración y relajación como recurso para favorecer el autocontrol.
5. Utilizar las técnicas básicas de las actividades en el medio natural que se lleven a la práctica y adoptar una actitud crítica ante la falta de cuidado y

conservación a la que dicho medio suele estar sometido.

6. Mejorar, en el ámbito del desarrollo motor, el grado de eficiencia en las habilidades básicas y el de adquisición de nuevas habilidades específicas, poniendo atención a los elementos de percepción y ejecución.
7. Practicar juegos y deportes en situaciones reales, aplicando las reglas y la técnica, elaborando estrategias de ataque y defensa y en el caso de los tradicionales extremeños, conociendo su base autóctona.
8. Participación regular y activa en la realización de actividades físico deportivas propuestas, respetando las normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.
9. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad, tanto en el rol de participante como en el de espectador y una actitud respetuosa hacia los demás.
10. Utilizar el cuerpo de manera eficiente como herramienta de comunicación y expresión, utilizando, entre otros recursos, danzas sencillas en pequeños grupos y adaptando la ejecución a la de los compañeros.
11. Mostrar individualmente y colectivamente, estados de ánimo e ideas, utilizando técnicas de dinámica de grupo y de expresión gestual.
12. Conocimiento de los mecanismos de alerta a los servicios de emergencias de la comunidad.

### ***3º ESO.***

1.- Realizar 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.

Las competencias relacionadas con este criterio proporcionan conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria.

2.- Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza resistencia, fuerza rápida y velocidad de reacción a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.

Este criterio aporta aspectos básicos competenciales en cuanto a la necesidad de autosuperación, perseverancia y actitud positiva en el desarrollo de un nivel adecuado de resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza resistencia, fuerza rápida y velocidad de reacción.

3.- Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.

La contribución de este criterio a las competencias básicas consiste en proporcionar conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos higiénicos y posturales de la vida cotidiana saludables.

4.- Practicar de forma responsable las técnicas y métodos de relación propuestos para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

5.- Resolver situaciones de juego reducido de un deporte colectivo, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Con este criterio se adquieren destrezas asociadas a habilidades para el trabajo en equipo y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas colectivas.

6.- Participar de forma activa en la realización de actividades físico-recreativas y en los juegos y deportes populares tradicionales propuestos.

7.- Realizar bailes y danzas por parejas o en grupo mostrando respeto y desinhibición.

Este criterio aporta aspectos básicos en relación al reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana.

8.- Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.

#### ***4º ESO.***

1. Participar de forma activa y con regularidad en la realización de actividades

físico deportivas. Aplicando los parámetros necesarios para una correcta ejecución de la actividad física.

2. Realizar calentamientos generales y específicos adecuados a cada actividad física que se practique.
3. Trabajar el incremento de las capacidades físicas respecto de uno mismo y del entorno de referencia, teniendo en cuenta los propios niveles de partida y su evolución.
4. Conocer el proceso evolutivo de las diferentes cualidades físicas, los principales sistemas para su mejora y los principios básicos que rigen este proceso, con el fin de poder diseñar un plan de entrenamiento autógeno a medio y largo plazo.
5. Analizar y valorar, los efectos perdurables beneficiosos para la salud y el rendimiento que son consecuencia del trabajo sobre la condición física, discriminando las prácticas que no lo son.
6. Afrontar diferentes situaciones en el medio natural, utilizando las técnicas adecuadas, comportándose de forma respetuosa con la naturaleza y siendo sensible a su conservación.
7. Coordinar las acciones propias con las del equipo, participando en los deportes seleccionados de forma cooperativa y mostrando una actitud respetuosa para con los demás.
8. Practicar deportes individuales y colectivos, aplicando las reglas y la técnica, y desarrollando estrategias de superación personal.
9. Aceptar las diferencias de habilidad sin que sea objeto de discriminación por razones de género, raza, capacidad física, etc.
10. Conocimiento del entorno y las posibilidades que le ofrece para la práctica de actividades físico deportivas.
11. Utilizar técnicas de relajación para recobrar el equilibrio psicofísico y como preparación para el desarrollo de otras actividades.
12. Realizar actividades artísticas sencillas, donde el cuerpo y el ritmo sean los mecanismos fundamentales de comunicación, cooperando con los compañeros y mostrando actitudes de respeto y solidaridad.
13. Realizar, mediante la aplicación de técnicas básicas, masajes cardiacos y respiración artificial, así como actuaciones correctas frente a lesiones deportivas típicas.

## ***1º BACHILLERATO.***

1. Evaluar las necesidades de cada una de las capacidades físicas como requisito previo a una planificación del trabajo de las mismas.
2. Diseñar y realizar un programa de acondicionamiento físico a medio plazo, atendiendo la dinámica adecuada de las cargas y a la utilización de los sistemas de desarrollo de la condición física.
3. Organizar y dirigir una actividad de carácter físico-recreativa para el empleo del tiempo libre, evaluando los recursos disponibles en el centro y en el entorno del mismo.
4. Haber incrementado las capacidades de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.
5. Haber perfeccionado las habilidades específicas y las tácticas correspondientes a distintos deportes, mostrando eficacia, técnica y táctica en la resolución de problemas que plantea su práctica.
6. Perfeccionar las técnicas específicas de las actividades en el medio natural y organizar actividades en él.
7. Elaborar, de manera individual o colectiva, composiciones corporales basadas en los elementos técnicos de las manifestaciones expresivas (Mimo, danza, dramatización...) con el propósito de transmitir mensajes a los demás.
8. Utilizar las tablas de composición de los alimentos y del gasto energético para elaborar una dieta adecuada a la realización sistemática de una determinada actividad física, teniendo en cuenta las variables de edad, sexo y constitución corporal.
  9. Actuar, de manera autónoma y correcta, en la aplicación y puesta en marcha de los mecanismos de respuesta inmediata frente a problemas derivados de la práctica deportiva, así como frente a situaciones de emergencias.

## **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.**

En cuanto a los criterios de calificación, quedan del siguiente modo:

	<b>1º y 2º ESO</b>	<b>3º Y 4º ESO</b>	<b>1º BACHILLERATO</b>
<b>Conceptos</b>	20%	30%	35%
<b>Procedimientos</b>	40%	40%	50%
<b>Actitudes</b>	40%	30%	15%

- En cualquier caso, salvo en casos de a.n.e.e., para hacer la media habrá que sacar un mínimo de tres puntos en cada uno de los apartados.

## **ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN.**

Al haber una evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje, la recuperación de los objetivos no alcanzados se integrará en el mismo proceso de trabajo, dependiendo éste de las características y dificultades personales de cada alumno/a. A medida que el profesorado realiza la evaluación continua, irá proponiendo las distintas actividades de recuperación para el alumnado que presente dificultades: repetición de ejecuciones técnicas, repetición de trabajos propuestos que estén deficientemente realizados, repetición de pruebas conceptuales, actividades que favorezcan el cambio de actitud en clase, la realización de trabajos en grupo, etc. Pero esto no se aplicará para el alumnado que presente una actitud excesivamente pasiva, negativa o de abandono.

Quienes tengan **Educación Física pendiente de cursos anteriores** serán objeto de un seguimiento especial por parte del departamento. Los criterios de recuperación que se han establecido para el alumnado que tenga pendiente la materia serán: aprobar la asignatura del presente curso y además existe la posibilidad de realizar un trabajo teórico-práctico en determinados casos.

Ciñéndonos a las instrucciones de la Junta de Extremadura del 17 de octubre del 2003, se realizará una **prueba extraordinaria** en los últimos días del calendario escolar tanto para recuperar los contenidos no superados, como para mejorar los resultados obtenidos. Posteriormente, se realizará una evaluación extraordinaria en base a los resultados obtenidos en dicha prueba.

## **MINIMOS EXIGIBLES.**

Consideraremos que los alumnos/as promocionan de curso en nuestra materia, cuando superen estos mínimos, será lo que se exigirá en la prueba extraordinaria:

### ==> 1º ESO.

- Realizar un calentamiento general de forma autónoma.
- Tener unos hábitos de higiene deportiva (indumentaria, aseo,...).
- Conocer e incrementar las CFB relacionadas con la salud, especialmente la resistencia aeróbica.
- Conocer y practicar los estiramientos de los principales grupos musculares.
- Mejorar las capacidades coordinativas relacionadas con las tareas deportivas propuestas.
- Conocer y aplicar las acciones básicas del ataque y la defensa en situaciones reales de juego.
- Participar de forma activa en las propuestas de Expresión y ritmo.
- Mostrar una actitud activa y respetuosa hacia el medio natural en las propuestas planteadas.
- Mostrarse respetuoso ante el trabajo cooperativo, los compañeros, el profesor, las actividades, el material y las instalaciones.

### ==> 2º ESO.

- Tener unos hábitos de higiene deportiva (indumentaria, aseo,...).
- Realizar un calentamiento general de forma autónoma.
- Conocer e incrementar las CFB relacionadas con la salud, especialmente la resistencia aeróbica.
- Aplicar las técnicas básicas de respiración como instrumento para aliviar tensiones.
- Mostrar una actitud activa y respetuosa hacia el medio natural en las propuestas planteadas.



- Mostrar una mejora en las habilidades deportivas propuestas.
- Practicar juegos y deportes aplicando las reglas y las técnicas adecuadas.
- Mostrar una actitud activa y respetuosa hacia el medio natural en las propuestas planteadas.
- Utilizar el cuerpo de manera eficiente como herramienta de comunicación y expresión.
- Mostrarse respetuoso ante el trabajo cooperativo, los compañeros, el profesor, las actividades, el material y las instalaciones.

==> 3º DE E.S.O.

- Conocer los aparatos/sistemas del cuerpo humano relacionados con la actividad física y la salud.
- Conocer e incrementar las CFB relacionadas con la salud, así como los métodos para su desarrollo.
- Ejecutar las actividades físico-deportivas con una base postural adecuada.
- Aplicar técnicas de relajación y respiración para la reducción de tensiones.
- Conocer y aplicar los aspectos básicos de la técnica, la táctica y el reglamento de los deportes vistos.
- Participar activamente en las propuestas lúdico-recreativas.
- Realizar bailes y danzas, mostrando una actitud de respeto y desinhibición.
- Utilizar las técnicas básicas de orientación.
- Mostrarse respetuoso ante el trabajo cooperativo, los compañeros, el profesor, las actividades, el material y las instalaciones.

==> 4º DE E.S.O.

- Realizar calentamientos generales y específicos adecuados a cada actividad física que se practique.
- Conocer e incrementar las CFB relacionadas con la salud, así como los métodos para su desarrollo.
- Distinguir entre las actitudes beneficiosas y perjudiciales para la salud, entre ellas el mantener ciertos hábitos de actividad física.
- Conocer y aplicar los aspectos básicos de la técnica, la táctica y el reglamento de los deportes vistos.

- Utilizar técnicas de relajación como preparación para el desarrollo de otras actividades.
- Realizar actividades coreográficas y expresivas, mostrando actitudes de respeto y solidaridad.
- Conocer y realizar las técnicas básicas de primeros auxilios.
- Mostrar una actitud activa y respetuosa hacia el medio natural, aplicando las técnicas adecuadas según las actividades planteadas.

==>1º BACHILLERATO.

- Conocer e incrementar las CFB relacionadas con la salud, así como los métodos para su desarrollo.
- Diseñar y realizar un programa de acondicionamiento físico saludable.
- Utilizar de forma adecuada los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes vistos.
- Aplicar las técnicas específicas de las actividades en el medio natural de forma adecuada.
- Elaborar mensajes corporales utilizando las manifestaciones expresivas básicas.
- Mostrarse respetuoso ante el trabajo cooperativo, los compañeros, el profesor, las actividades, el material y las instalaciones.