



## Departamento de Educación Física

1º ESO

**Prueba extraordinaria 2017**



### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE RELACIONADOS**

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>
1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas básicas, previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardíaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo y adoptando hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.	<p>20.- Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>21.- Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>22.- Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>23.- 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.</p>
2. Aplicar las habilidades motrices a la resolución de distintos problemas motores en distintos entornos y en situaciones motrices individuales y colectivas, aceptando el nivel alcanzado y utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y la motricidad, con especial atención a las prácticas motrices, rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.	<p>1.- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>2.- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>3.- Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>4.- 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.</p> <p>5.- 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.</p> <p>6.- Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>9.- Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
3. Realizar la activación y la vuelta a la calma de manera autónoma.	<p>24.- Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>25.- Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>
4. Mostrar tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices y artístico-expresivas, aceptando las reglas y normas establecidas, considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre.	<p>30.- Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>31.- Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>33.- 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.</p> <p>35.- 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.</p>

### **DURACIÓN DE LA PRUEBA**

1h y 30 min.

## **CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA**

✓ El examen se realizará tomando como referencia los Criterios de evaluación y Estándares de aprendizaje descritos anteriormente, los cuales fueron desarrollados de forma práctica y teórica a lo largo de este curso.

✓ La prueba constará de dos partes:

\* 1ª Parte. De carácter práctico: El alumnado debe **desarrollar o ejecutar, de forma práctica**, algunas de los contenidos procedimentales que se han desarrollado a lo largo de este curso. Esta parte supondrá el **60%** de la nota de la prueba. Para la realización de la misma, el alumnado tendrá **60 minutos**.

\* 2ª Parte: De carácter teórico: Constará de **4 preguntas cortas** que se desarrollarán por **escrito** y que versarán sobre los contenidos teóricos desarrollados a lo largo del curso. Esta parte supondrá el **40%** de la nota de la prueba. Para la realización de la misma, el alumnado tendrá **30 minutos**. Todas las preguntas de esta parte tendrá la misma valoración.

## **ACLARACIONES**

✓ Dado que la prueba consta de una parte práctica, el alumnado que se presente a la misma debe asistir con **indumentaria deportiva** (Las características de dicha indumentaria es la misma que se ha pautado para el desarrollo de las clases de educación física a lo largo del curso). **ESTE REQUISITO ES INDISPENSABLE PARA PODER REALIZAR LA PARTE PRÁCTICA DE LA PRUEBA.**

✓ Si algún alumno o alumna, en el momento de presentarse a la prueba, tiene alguna lesión o enfermedad que le impida realizar la parte práctica, deberá presentar un certificado o justificante médico que contraindique la realización de actividad física en el momento de la prueba.

✓ En el caso de quedar demostrada la imposibilidad de realizar la parte práctica, el alumno o la alumna realizará únicamente la prueba teórica que, en este caso, constará de **10 preguntas cortas** que se **desarrollarán por escrito** y que versarán sobre los contenidos teóricos desarrollados a lo largo del curso. Todas las preguntas tendrán la misma valoración