

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

ORIENTACIONES. PLAN DE RECUPERACIÓN PRUEBA EXTRAORDINARIA

ESTANDARES EVALUABLES

1º ESO

Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

1. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
3. 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.
4. 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.
5. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
6. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
7. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
8. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
9. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
10. 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.
11. 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.
12. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
13. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
14. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.