

<p>Criterio de evaluación</p> <p>1. Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de su propia salud teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, evaluando las mejoras obtenidas, las posibilidades de interacción social, y el entorno en que se realiza.</p>		<p>COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE</p>
<p>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</p> <p>12, 13, 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24.</p>	<p>Contenidos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud. 2. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física. 3. Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable. 4. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física. 5. Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 6. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad. 7. Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud. 8. Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.). 9. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación. 	

Criterio de evaluación		COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE
2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada situación motriz.		
Estándares de aprendizaje evaluables relacionados 12, 13, 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24.	Contenidos 10. Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud. 11. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física. 12. Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable. 13. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física. 14. Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 15. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad. 16. Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud. 17. Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.). 18. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.	

Criterio de evaluación		COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE
3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural, (en este caso de bajo impacto ambiental)		
Estándares de aprendizaje evaluables relacionados 12, 13, 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24.	Contenidos 19. Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud. 20. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física. 21. Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable. 22. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física. 23. Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 24. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad. 25. Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud. 26. Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.). 27. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.	

Criterio de evaluación		COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE
4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.		
Estándares de aprendizaje evaluables relacionados 12, 13, 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24.	Contenidos 28. Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud. 29. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física. 30. Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable. 31. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física. 32. Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 33. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad. 34. Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud. 35. Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.). 36. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.	

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

1.º BACHILLERATO

EDUCACIÓN FÍSICA

1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
2. Ajusta la realización de las habilidades específicas de las actividades de adversario que respondan a sus intereses.
3. Adecua la realización de las habilidades específicas de las actividades de colaboración-oposición elegidas a las situaciones de juego.
4. Elabora y representa composiciones / montajes de expresión corporal individuales o colectivos
5. Modula la ejecución de los elementos técnicos de las actividades de ritmo y expresión al servicio de la intencionalidad de la composición.
6. Describe y practica las modalidades y técnicas básicas de una actividad físico deportiva en entorno natural o no estable.
7. Participa en la organización y en la realización de una actividad físico deportiva en entorno natural o no estable aplicando las técnicas aprendidas y demostrando hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
8. Resuelve situaciones motrices en un contexto competitivo.
9. Colabora con los participantes en las actividades físico deportivas en las que se produce colaboración u oposición y explica la aportación de cada uno.
10. Adapta y fundamenta sus actuaciones en el desarrollo de las actividades físico deportivas y artístico expresivas focalizando la atención en los estímulos relevantes.
11. Prevé las actuaciones del resto de los participantes en las situaciones en las que se produce colaboración u oposición y valora de antemano la oportunidad y el riesgo de su actuación.
12. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
13. Utiliza de forma autónoma las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal, como técnica de recuperación y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.
14. Conoce y practica técnicas elementales de masaje como forma de ayuda para la relajación muscular.
15. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
16. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.
17. Evalúa las necesidades de desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas en función de sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

18. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
19. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
20. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
21. Diseña, organiza y participa en actividades físicas como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
22. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
23. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
24. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas.
25. Valora el impacto que ejercen las actividades físicas sobre el entorno en el que se realizan, proponiendo medidas que eviten la degradación del mismo y que colaboren en su cuidado.
26. Prevé los riesgos asociados a las actividades y a la propia actuación en las mismas.
27. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
28. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
29. Aplicar criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información para argumentar sobre los temas desarrollados en la etapa utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
30. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
31. Asume en el trabajo en red las funciones asignadas en función de las propias capacidades y de las necesidades del grupo.
32. Colabora en la dinamización del trabajo en grupo.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Para la evaluación de la asignatura de Educación Física se tendrán en cuenta los criterios de evaluación, establecidos en el currículum de la Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato para los diferentes niveles, así como los estándares de aprendizaje -primer ciclo de la ESO, 4º de ESO y 1º de Bachillerato- y rúbricas que la administración educativa incluye en aquellos.

Para concretar y materializar lo anteriormente expuesto, y en función de los diferentes contenidos que se trabajen en las diversas unidades, se diseñarán y aplicarán los instrumentos de evaluación que se consideren más oportunos y que podrán ir desde la observación directa, listas de control, pruebas prácticas y escritas, presentación de trabajos prácticos y escritos elaborados de manera individual o grupal que permitan evaluar los productos deseados, cada uno de los cuales tendrá un peso específico en la nota global del alumno. La calificación, en este sentido, será el resultado de la media ponderada de todos los productos objeto de evaluación y se reflejará en valor numérico de 1 a 10 en el boletín de notas

Se procurará, en todo caso, mantener un equilibrio entre los aspectos teóricos, prácticos y actitudinales contemplados en los criterios, para que la evaluación sea integral e incluya los contenidos y competencias propios de la asignatura.

La posibilidad de incluir prácticamente todos los criterios de evaluación –o aspectos parciales de los mismos- en las diversas unidades de programación, en mayor o menor medida, nos permitirá llevar una evaluación continua del nivel de aprendizaje por parte del alumno a lo largo del curso. De esta manera, la evaluación se adaptará mejor a los diferentes ritmos que encontramos entre los alumnos.