

## ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y COMPETENCIAS CLAVE A LAS QUE CONTRIBUYEN.

El Real Decreto 1105/2014, desglosa cada criterio de evaluación de Educación Física en sus estándares de aprendizaje evaluables. Hemos añadido las competencias clave a las que contribuye.

1ºESO CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO	PESO DE INSTRUMENTO	Competencias clave a las que contribuye
CE.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	EA.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. EA.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. EA.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. EA.1.4. 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. EA.1.5. 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.	Autoevaluación de técnica deportiva  Rúbrica de técnica deportiva	8,00%  8,00%	CMCT CAA CSC SIEP
CE.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	EA.2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. EA.2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. EA.2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. EA.2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	Rúbrica de coreografía	8,00%	CCL CAA CSC SIEP CEC

1ºESO CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO	PESO DE INSTRUMENTO	Competencias clave a las que contribuye
CE.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	<p>EA.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>EA.3.2. 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.</p> <p>EA.3.3. 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.</p> <p>EA.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	Observación Directa del autoarbitraje	8,00%	CMCT CAA CSC SIEP
CE.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	<p>EA.4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>EA.4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>EA.4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>EA.4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>EA.4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>EA.4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	Representación gráfica de la propia frecuencia cardíaca asociada a su condición física	8,00%	CMCT CAA

1°ESO CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO	PESO DE INSTRUMENTO	Competencias clave a las que contribuye
CE.5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	<p>EA.5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>EA.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>EA.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>EA.5.4. 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>	Autoevaluación	8,00%	CMCT CAA
CE.6 Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.	<p>EA.6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>EA.6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>EA.6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	Rúbrica de Presentación Oral: Calentamiento	8,00%	CMCT CAA CSC
CE.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.	<p>EA.7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>EA.7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>EA.7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	Autoevaluación	8,00%	CAA CSC SIEP
CE.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	<p>EA.8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>EA.8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>EA.8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>	Observación Directa	8,00%	CMCT CAA CSC

1ºESO CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO	PESO DE INSTRUMENTO	Competencias clave a las que contribuye
CE.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.	EA.9.1. 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. EA.9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. EA.9.3. 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.	Observación Directa	8,00%	CCL CSC
CE.10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.	EA.10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. EA.10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	Incluido en las Rúbricas de Presentación Oral	8,00%	CCL CD CAA
CE.11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.		Autoevaluación	8,00%	CMCT CAA CSC SIEP
CE.12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.		Rúbrica de Presentación Oral: juegos tradicionales	8,00%	CCL CD CAA CSC CEC
CE.13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.		Rúbrica de Expresión Escrita	8,00%	CCL CD CAA

2ºESO CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO	PESO DE INSTRUMENTO	Competencias clave a las que contribuye
CE.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	<p>EA.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>EA.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>EA.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>EA.1.4. 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>EA.1.5. 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>Autoevaluación de técnica deportiva</p> <p>Rúbrica de técnica deportiva</p>	8,00%	<p>CMCT CAA CSC SIEP</p>
CE.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	<p>EA.2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>EA.2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>EA.2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>EA.2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	Rúbrica de coreografía	8,00%	<p>CCL CAA CSC SIEP CEC</p>
CE.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego	<p>EA.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>EA.3.2. 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.</p> <p>EA.3.3. 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.</p> <p>EA.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	Observación Directa del autoarbitraje	8,00%	<p>CMCT CAA CSC SIEP</p>

2°ESO CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRU- MENTO	PESO DE INSTRU- MENTO	Compe- tencias clave a las que contribuye
CE.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	<p>EA.4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>EA.4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>EA.4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>EA.4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>EA.4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>EA.4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	Representación gráfica de la propia frecuencia cardíaca asociada a su condición física	8,00%	CMCT CAA
CE.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.	<p>EA.5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>EA.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>EA.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>EA.5.4. 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>	Autoevaluación	8,00%	CMCT CAA
CE.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.	<p>EA.6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>EA.6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>EA.6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	Rúbrica de Presentación Oral: Calentamiento	8,00%	CMCT CAA CSC

2°ESO CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRU- MENTO	PESO DE INSTRU- MENTO	Compe- tencias clave a las que contribuye
CE.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, auto regulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones	<p>EA.7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>EA.7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>EA.7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	Autoevaluación	8,00%	CAA CSC SIEP
CE.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	<p>EA.8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>EA.8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>EA.8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>	Observación Directa	8,00%	CMCT CAA CSC
CE.9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.	<p>EA.9.1. 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>EA.9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>EA.9.3. 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>	Observación Directa	8,00%	CCL CSC
CE.10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	<p>EA.10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>EA.10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	Incluido en las Rúbricas de Presentación Oral	8,00%	CCL CD CAA

<b>2°ESO</b> <b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	<b>PESO DE INSTRUMENTO</b>	<b>Competencias clave a las que contribuye</b>
CE.11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.		Rúbrica de Presentación Oral	8,00%	CMCT CAA CSC SIEP
CE.12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.		Autoevaluación	8,00%	CCL CD CAA

<b>3°ESO</b> <b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	<b>PESO DE INSTRUMENTO</b>	<b>Competencias clave a las que contribuye</b>
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	EA.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. EA.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. EA.1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. EA.1.4. 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. EA.1.5. 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.	Autoevaluación de técnica deportiva  Rúbrica de técnica deportiva	10%  10%	CMCT CAA CSC SIEP
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	EA.2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. EA.2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. EA.2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. EA.2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	Rúbrica de coreografía	10%	CCL CAA CSC SIEP CEC



<p>3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>EA.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.  EA.3.2. 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.  EA.3.3. 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.  EA.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>Observación Directa del autoarbitraje</p>	<p>10,00%</p>	<p>CMCT CAA CSC SIEP</p>
<p>CE.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad físico-deportiva, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>EA.4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico- expresivas trabajadas en el ciclo.  EA.4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.  EA.4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva  EA.4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.  EA.4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.  EA.4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>Representación gráfica de la propia frecuencia cardiaca asociada a su condición física</p>	<p>10,00%</p>	<p>CMCT CAA</p>
<p>CE.5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>EA.5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.  EA.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.  EA.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.  EA.5.4. 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>	<p>Autoevaluación</p>	<p>10,00%</p>	<p>CMCT CAA</p>
<p>CE.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>EA.6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.  EA.6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.  EA.6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	<p>Rúbrica de Presentación Oral</p>	<p>10,00%</p>	<p>CMCT CAA CSC.</p>
<p>CE.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas como formas de inclusión social,</p>	<p>EA.7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.  EA.7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.  EA.7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>Autoevaluación</p>	<p>10,00%</p>	<p>CAA CSC SIEP</p>

facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus diferencias y aportaciones.				
CE.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	EA.8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. EA.8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas EA.8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.	Observación Directa	10,00%	CMCT CAA CSC
CE.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	EA.9.1. 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. EA.9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. EA 9.3. 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.	Observación Directa	10,00%	CCL CSC
CE.10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	EA.10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. EA.10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	Incluido en las Rúbricas de Presentación Oral	10,00%	CCL CD CAA
CE.11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.		Autoevaluación	10%	CMCT CAA CSC SIEP

4°ESO CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO	PESO DE INSTRUMENTO	Competencias clave a las que contribuye
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.	Autoevaluación de técnica deportiva  Rúbrica de técnica deportiva	8,00%	<b>CMCT, CAA, CSC, SIEP</b>
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.	Rúbrica de coreografía	8,00%	<b>CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC</b>
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	Observación Directa del autoarbitraje	8,00%	<b>CMCT, CAA, CSC, SIEP</b>
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad	4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	Rúbrica de Presentación Oral: Impartir una sesión de	8,00%	<b>CMCT, CAA</b>

física y salud.	4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. 4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	condición física.		
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. 5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.	Autoevaluación	8,00%	<b>CMCT, CAA</b>
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.	Rúbrica de Presentación Oral: Impartir una sesión de Condición Física	8,00%	<b>CMCT, CAA, CSC</b>
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.	Autoevaluación	8,00%	<b>CAA, CSC, SIEP</b>
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	Observación Directa	8,00%	<b>CAA, CSC, CEC</b>
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas	9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	Observación Directa	8,00%	<b>CMCT, CAA, CSC</b>

reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.				
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.	Rúbrica de Presentación Oral: Primeros Auxilios	8,00%	CCL, CSC
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	Autoevaluación	8,00%	CCL, CAA, CSC, SIEP
12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	Incluido en las Rúbricas de Presentación Oral	8,00%	CCL, CD, CAA
13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	13.1 Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 13.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 13.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos que deterioran el entorno , tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	Autoevaluación	8,00%	CMCT, CAA, CSC, SIEP

1ºBACHILLERATO CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO	PESO DE INSTRUMENTO	Competencias clave a las que contribuye
CE.1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico- tácticos desarrollados en la etapa anterior.	EA.1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. EA.1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. EA.1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. EA.1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.	Autoevaluación de técnica deportiva  Rúbrica de técnica deportiva	15%  15%	CMCT CAA CSC SIEP
CE.2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	EA.2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. EA.2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estético o expresivo. EA.2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.	Rúbrica de coreografía	15%	CCL CAA CSC SIEP CEC
CE.3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	EA.3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. EA.3.2. Colabora con los participantes en las actividades físicas en las que se produce colaboración o colaboración- oposición, y explica la aportación de cada uno. EA.3.3. Desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. EA.3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físicas desarrolladas. EA.3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	Rúbrica de Presentación Oral: Impartir una sesión de condición física.	15%	CMCT CAA CSC SIEP
CE.4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.	EA.4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. EA.4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. EA.4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. EA.4.4. 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	Registro de actividad física en aplicaciones para teléfono móvil	15%	CMCT CAA SIEP

<p>CE.5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>EA.5.1. 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.  EA.5.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas, considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.  EA.5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. EA.5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.  EA.5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. EA.5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>	<p>Rúbrica Crea tu Entreno</p>	<p>15%</p>	<p>CMCT CAA SIEP</p>
<p>CE.6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p>	<p>EA.6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.  EA.6.2. 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.</p>	<p>Rúbrica Crea tu Aventura</p>	<p>15%</p>	<p>CMCT CSC SIEP</p>