

ESTÁNDARES EVALUACIÓN - EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO**DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA SALUDABLE – COLEGIO CAPUCHINOS MURCIA****TRIMESTRE 1**ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN – 70% DE LA NOTA FINAL

UD 1- CALENTAMIENTO Y TEST FÍSICOS

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO	BAREMO
1.3.3.1. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz	Lista de control (Observación directa)	8
1.3.3.2. 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.	Lista de control (Observación directa)	2

UD 2 – DESARROLLO MI CONDICIÓN FÍSICA

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
1.1.1.1. 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.	Trabajo Escrito	0,25
1.1.1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	Trabajo Escrito	0,25
1.1.1.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	Trabajo Escrito	0,50
1.1.1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	Trabajo Escrito	0,5
1.2.2.1. Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	Trabajo Escrito	3
1.2.2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de	Test Físicos	5

salud y calidad de vida.		
1.2.2.3. 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.	Lista de control (Observación directa)	0,25
1.2.2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.	Test Físicos	0,25

UD 3. DEPORTES ALTERNATIVOS: PINFUVOTE

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
2.1.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	Examen práctico	4
2.2.2.3. 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.	Examen práctico	1
2.2.2.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	Lista de control (Observación directa)	1
2.2.2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	Trabajo escrito	0,5
2.2.2.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	Trabajo escrito	0,5
4.4.4.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	Lista de control (Observación directa)	1
4.1.1.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	Lista de control (Observación directa)	1
4.1.1.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	Lista de control (Observación directa)	1

ESTÁNDARES DE ACTITUD – 30% DE LA NOTA FINAL

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
4.1.1.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	Lista de control (Observación directa)	5
4.3.3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.	Lista de control (Observación directa)	5

TRIMESTRE 2

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN – 70% DE LA NOTA FINAL

UD 4 - BALONMANO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
2.1.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	Examen práctico	4
2.2.2.3. 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.	Examen práctico	1
2.2.2.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	Lista de control (Observación directa)	1
2.2.2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	Trabajo escrito	0,5
2.2.2.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	Trabajo escrito	0,5
4.4.4.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	Lista de control (Observación directa)	1
4.1.1.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	Lista de control (Observación directa)	1
4.1.1.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	Lista de control (Observación directa)	1

UD 5- VOLEIBOL

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
2.1.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	Examen práctico	4
2.2.2.3. 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.	Examen práctico	1
2.2.2.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	Lista de control (Observación directa)	1
2.2.2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	Trabajo escrito	0,5
2.2.2.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	Trabajo escrito	0,5
4.4.4.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	Lista de control (Observación directa)	1
4.1.1.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	Lista de control (Observación directa)	1
4.1.1.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	Lista de control (Observación directa)	1

UD 6- HABILIDADES Y DESTREZAS

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
2.2.2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	Examen práctico	4
2.1.1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	Examen práctico	3
2.1.1.1. Aplica los aspectos técnicos básicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	Lista de control (Observación directa)	1
4.1.1.2. 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.	Lista de control (Observación directa)	1
4.1.1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	Lista de control (Observación directa)	1

ESTÁNDARES DE ACTITUD – 30% DE LA NOTA FINAL

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
4.1.1.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	Lista de control (Observación directa)	5
4.3.3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.	Lista de control (Observación directa)	5

TRIMESTRE 3ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN – 70% DE LA NOTA FINAL

UD 7- EXPRESIÓN CORPORAL – ACROSPORT

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
3.1.1.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.	Coreografía	4
3.1.1.2. 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.	Lista de control (Observación directa)	1
3.1.1.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.	Lista de control (Observación directa)	1
4.1.1.2. 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.	Trabajo escrito	0,5
4.4.4.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	Trabajo escrito	0,5
4.4.4.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	Lista de control (Observación directa)	1
4.5.5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	Elaboración y grabación coreografía	1
4.5.5.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones..	Elaboración y grabación coreografía	1

UD 8- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
4.2.2.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.	Trabajo escrito	1
4.2.2.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.	Trabajo escrito	2
4.2.2.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	Lista de control (Observación directa)	2
4.3.3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.	Lista de control (Observación directa)	2
4.3.3.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.	Lista de control (Observación directa)	2
4.3.3.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.	Trabajo escrito	2

ESTÁNDARES DE ACTITUD – 30% DE LA NOTA FINAL

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
4.1.1.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	Lista de control (Observación directa)	5
4.3.3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.	Lista de control (Observación directa)	5