

ESTÁNDARES EVALUACIÓN - EDUCACIÓN FÍSICA 1º BACHILLER- CURSO 2020/2021**DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA SALUDABLE – COLEGIO CAPUCHINOS MURCIA****TRIMESTRE 1****ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN – 70% DE LA NOTA FINAL****UNIDAD 1: “PREPARAMOS LA MAQUINA”. ENTRENAMIENTO PERSONAL.**

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO	BAREMO
2.1.1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación	Trabajo diario	3
1.1.1.4. 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.	Test Físicos	1
1.1.1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.	Escala de observación	0,25
1.1.2.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.	Test físicos y Cuestionario Bog	1
1.1.2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	Trabajo entrenamiento	2
1.1.1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	Escala de observación	0,25
1.1.2.1. 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.	Escala de observación	0,25
1.1.2.5. 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.	CUADERNILLO	0,25
1.1.1.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud	CUADERNILLO	0,25
1.1.2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.	Trabajo entrenamiento	1

1.1.2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas	CUADERNILLO	0,25
4.4.4.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	Cuestionario blog	0,25
4.4.4.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	Trabajo FC	0,25

UNIDAD 2: CONDICIÓN FÍSICA Y AYUDAS NUTRICIONALES

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.	Cuestionario CUADERNILLO	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.	Cuestionario CUADERNILLO	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.	Cuestionario CUADERNILLO	0,50
1.1.1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	Cuestionario CUADERNILLO	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.	Cuestionario CUADERNILLO	3
1.2.2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	Test Físicos	5
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

4.5.5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	CUADERNILLO	0,5
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	CUADERNILLO	0,25
4.5.5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	CUADERNILLO	0,25

UNIDAD 3 : BADMINTON

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
2.1.1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación	Test Físicos	4
2.2.2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.	Examen práctico	2
2.2.1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo o recreativo.	Examen práctico	1
2.2.2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.	Lista de control (Observación directa)	1
2.2.2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	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)	3
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)	7

TRIMESTRE 2

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN – 70% DE LA NOTA FINAL

UNIDAD DIDACTICA 4: BALONCESTO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
2.1.1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación	Trabajo diario	4
2.2.1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	Examen práctico	1
2.2.2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.	Escala de observación	1
2.2.1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo o recreativo.	Examen práctico	1
2.2.2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	Escala de observación	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.	Escala de observación	0,5
4.1.1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	Escala de observación	0,5
4.4.4.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	CUADERNILLO	0,5
4.4.4.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	CUADERNILLO	0,5
4.5.5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	CUADERNILLO	0,25

UNIDAD 5: FUTBOL SALA

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
2.1.1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación	Trabajo diario	4
2.2.1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	Examen práctico	1
2.2.2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.	Escala de observación	1
2.2.1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo o recreativo.	Examen práctico	1
2.2.2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	Escala de observación	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.	Escala de observación	0,5
4.1.1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	Escala de observación	0,5

UNIDAD 6: VOLEIBOL

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
1.2.2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	Lista de control (Observación directa)	4
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	2
2.1.1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando	Examen práctico	2

actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.		
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)	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)	7
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)	3

TRIMESTRE 3

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN – 70% DE LA NOTA FINAL

UNIDAD 7: DANZAS Y BAILES DE SALÓN

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
2.1.1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación	Trabajo diario	5
3.1.1.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artístico-expresivos.	Escala de observación	1
3.1.1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.	Representación	3
3.1.1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico-expresivo.	Escala de observación	0,25
4.3.3.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	Escala de observación	0,25

UNIDAD DIDACTICA 8: COMPETICIONES DEPORTIVAS ADAPTADAS AL COVID

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
1.2.2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	Lista de control (Observación directa)	4
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	2

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.	CUADERNILLO	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.	CUADERNILLO	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)	0,25
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)	0,25
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)	0,5

UNIDAD DIDACTICA 9: CARRERA DE ORIENTACIÓN 2 "NO PODEMOS PERDERNOS"

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
1.2.2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	Lista de control (Observación directa)	4
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.	CUADERNILLO	1
4.2.2.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.	CUADERNILLO	1
4.2.2.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	Lista de control (Observación directa)	1

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)	1
4.3.3.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.	Lista de control (Observación directa)	1
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.	CUADERNILLO	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)	3
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)	7