

ESTÁNDARES EVALUACIÓN - EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO – CURSO 2020/2021**DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA SALUDABLE – COLEGIO CAPUCHINOS MURCIA****TRIMESTRE 1****ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN – 70% DE LA NOTA FINAL**

UD 1- BEFORE SPORT... WARM UP

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO	BAREMO
3.1. Relaciona la estructura de la sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	Lista de control (Observación directa)	2
3.2. Recopila y experimenta un repertorio de ejercicios y juegos con los que elaborar actividades de calentamiento y fase final.	Trabajo escrito	2
2.3. Pone en práctica hábitos posturales saludables en las actividades físicas y en la vida cotidiana.	Lista de control (Observación directa)	6

UD 2 - FASTER AND STRONGER. IMPROVE YOU PHYSICAL CONDITION.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
1.1. Conoce las capacidades físicas y coordinativas, así como su implicación en la salud.	Cuestionario Blog	0,5
1.2. Utiliza el control de la frecuencia cardiaca, respiratoria y otros indicadores subjetivos, como instrumentos de valoración de la intensidad del esfuerzo.	Test Físico Resistencia	1
1.3. Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno mismo y a los de referencia.	Cuestionario Blog	0,25
1.4. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, así como otros aspectos necesarios para una adecuada puesta en práctica, aplicándolos.	Cuestionario Blog	0,25
2.1. Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.	Lista de control (Observación directa)	2
2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.	Test Físicos	2
2.3. Pone en práctica hábitos posturales saludables en las actividades físicas y en la vida cotidiana.	Lista de control (Observación directa)	3

4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación física.	Cuestionario Blog	0,5
4.2. Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.	Cuestionario Blog	0,5

UD 3 - CAN YOU DO THIS? JUGGLING

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
1.1. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	Lista de control (Observación directa)	4
1.2. 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	4
1.3. Diferencia las actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en entornos no estables según distintos criterios.	Lista de control (Observación directa)	1
1.4. Conoce y pone en práctica técnicas de progresión propias de entornos no estables en situaciones reales o adaptadas.	Lista de control (Observación directa)	1

UD 4 – GAME OF SWORDS - FENCING

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
1.1. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	Lista de control (Observación directa)	4
1.2. 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	4
1.3. Diferencia las actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en entornos no estables según distintos criterios.	Lista de control (Observación directa)	1

1.4. Conoce y pone en práctica técnicas de progresión propias de entornos no estables en situaciones reales o adaptadas.	Lista de control (Observación directa)	1
--	---	---

ESTÁNDARES DE ACTITUD – 30% DE LA NOTA FINAL

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
4.1.1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Lista de control (Observación directa)	1
4.2.2.2. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno como un bien común para el disfrute de todos.	Lista de control (Observación directa)	3
4.3.3.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas.	Lista de control (Observación directa)	6

TRIMESTRE 2ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN – 70% DE LA NOTA FINAL

UD 5. OLYMPIC GAMES – COVID 19

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
2.1. Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	Lista de control (Observación directa)	1
2.3. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	Lista de control (Observación directa)	1
2.4. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.cotidiana.	Lista de control (Observación directa)	1
2.3. Pone en práctica hábitos posturales saludables en las actividades físicas y en la vida cotidiana.	Lista de control (Observación directa)	4
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
1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	Lista de control (Observación directa)	1
4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación física.	Cuestionario Blog	0,5
4.2. Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.	Cuestionario Blog	0,5

UD 6- ROLAND GARROS – COVID 19

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
1.1. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	Lista de control (Observación directa)	1
1.2. 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.	Lista de control (Observación directa)	1
1.3. Diferencia las actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en entornos no estables según distintos criterios.	Lista de control (Observación directa)	1
1.4. Conoce y pone en práctica técnicas de progresión propias de entornos no estables en situaciones reales o adaptadas.	Lista de control (Observación directa)	0,5
2.2. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	Examen práctico	3,5
2.4. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	Examen práctico	3,5
2.5. Describe aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.	Lista de control (Observación directa)	0,5
4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación física.	Cuestionario Blog	0,5
4.2. Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.	Cuestionario Blog	0,5

UD 7- TRADITIONAL "COVID" GAMES

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
1.1. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	Lista de control (Observación directa)	1
1.2. 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.	Lista de control (Observación directa)	1
1.3. Diferencia las actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en entornos no estables según distintos criterios.	Lista de control (Observación directa)	1
1.4. Conoce y pone en práctica técnicas de progresión propias de entornos no estables en situaciones reales o adaptadas.	Lista de control (Observación directa)	0,5
2.2. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	Examen práctico	4
2.4. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	Examen práctico	2
2.5. Describe aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.	Lista de control (Observación directa)	0,5

ESTÁNDARES DE ACTITUD – 30% DE LA NOTA FINAL

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
4.1.1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Lista de control (Observación directa)	1

4.2.2.2. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno como un bien común para el disfrute de todos.	Lista de control (Observación directa)	3
4.3.3.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas.	Lista de control (Observación directa)	6

TRIMESTRE 3

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN – 70% DE LA NOTA FINAL

UD 8- LETS PLAY JUST DANCE

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
1.1. Utiliza técnicas expresivas para transmitir mensajes a través de la postura, el gesto y el movimiento.	Lista de control (Observación directa)	2
1.2. Pone en práctica, de forma individual, por parejas o en pequeño grupo, una o varias secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	Representación por grupos	4
1.3. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	Lista de control (Observación directa)	1
1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Lista de control (Observación directa)	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)	0,5
1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	Lista de control (Observación directa)	0,5
4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación física.	Cuestionario Blog	0,5
4.2. Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.	Cuestionario Blog	0,5

UD 9 – WORLD OF “COVID” GAMES

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
2.1. Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	Examen práctico	1
2.3. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	Examen práctico	1
2.4. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.cotidiana.	Examen práctico	1
2.3. Pone en práctica hábitos posturales saludables en las actividades físicas y en la vida cotidiana.	Lista de control (Observación directa)	5
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)	0,5
1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	Lista de control (Observación directa)	0,5
4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación física.	Cuestionario Blog	0,5
4.2. Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.	Cuestionario Blog	0,5

UD 10- NATURE SPORTS: ORIENTEERING

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
---------------------------	---------------------------	--------

3.1. 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.	Cuestionario Blog	3
3.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	Cuestionario Blog	4
3.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	Cuestionario Blog	3

ESTÁNDARES DE ACTITUD – 30% DE LA NOTA FINAL

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
4.1.1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Lista de control (Observación directa)	1
4.2.2.2. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno como un bien común para el disfrute de todos.	Lista de control (Observación directa)	3
4.3.3.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas.	Lista de control (Observación directa)	6