

ESTÁNDARES EVALUACIÓN - EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO– CURSO 2020/2021

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA SALUDABLE – COLEGIO CAPUCHINOS MURCIA

TRIMESTRE 1

ESTÁNDARES DE EJECUCIÓN – 70% DE LA NOTA FINAL

UNIDAD 1: “CALENTAMOS MOTORES”

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO	BAREMO
Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.	Lista de control (Observación directa)	2
Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	CUESTIONARIO	1
Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.	CUESTIONARIO	1
Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.	Lista de control (Observación directa)	1
Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	Lista de control (Observación directa)	2
Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	Lista de control (Observación directa)	3
Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.	Lista de control (Observación directa)	1
Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	CUESTIONARIO OBSERVACIÓN	2
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.	CUESTIONARIO	2
Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.	OBSERVACIÓN	2

Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	OBSERVACION	1
--	-------------	---

UNIDAD 2: DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SU EVALUACIÓN

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.	Lista de control (Observación directa)	2
Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	CUESTIONARIO	1
Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.	CUESTIONARIO	1
Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.	Lista de control (Observación directa)	1
Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	Lista de control (Observación directa)	2
Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	Lista de control (Observación directa)	3
Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.	Lista de control (Observación directa)	1
Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	CUESTIONARIO OBSERVACIÓN	2
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.	CUESTIONARIO	2
Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.	OBSERVACIÓN	2
Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	OBSERVACION	1

UNIDAD DIDACTICA 3 : BADMINTON

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
Aplica los aspectos técnicos básicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	observación	2
<u>Autoevalúa</u> su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	Examen práctico	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	3
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.	Lista de control (Observación directa)	1.5
Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para usos prácticos propios de la Educación física y para elaborar documentos digitales (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	Lista de control (Observación directa)	1.5

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
Aplica los aspectos técnicos básicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	observación	1
<u>Autoevalúa</u> su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	Examen práctico	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	3
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.	Lista de control (Observación directa)	2
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
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 5: FUTBOL SALA

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
Aplica los aspectos técnicos básicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	observación	1
<u>Autoevalúa</u> su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	Examen práctico	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	2
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.	Lista de control (Observación directa)	2
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
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	1
4.5.5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	CUADERNILLO	1

UNIDAD 6: VOLEIBOL

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
Aplica los aspectos técnicos básicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	observación	2
<u>Autoevalúa</u> su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	Examen práctico	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	3
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.	Lista de control (Observación directa)	1.5
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	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	CUADERNILLO	0,25
4.5.5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	CUADERNILLO	0,25

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 DEL MUNDO Y TEATRO EN MIMO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	BAREMO
Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.	Lista de control (Observación directa)	4
Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.	Coreografía	2
Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	Coreografía	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
4.4.4.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	CUADERNILLO	0,25
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)	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	0,5

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: SENDERISMO : EL ARTE DE DESCUBRIR EL MUNDO

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)	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)	3
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)	1
Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas	Lista de control (Observación directa)	1
3.2 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.	Lista de control (Observación directa)	2