

Evaluación final. Curso 2021/2022.

Departamento de Educación Física IES Pinar de la Rubia de Valladolid

Como se señala en la programación didáctica (modificada el 1 de febrero a través de las actas del departamento para su adaptación al marco legislativo de LOMLOE), al final de cada periodo evaluativo se valorará el nivel de desempeño del alumno en los diferentes estándares de aprendizaje evaluables (EAEs) para la constatación del alcance de los objetivos. En base a la duración de este periodo, distinguimos entre:

- 1ª evaluación (primer trimestre).
- 2ª evaluación (segundo trimestre).
- 3ª evaluación (tercer trimestre).
- Evaluación final (todo el curso).

Nótese que en el boletín informativo que se entrega a los padres, madres, o tutores legales de los alumnos al final cada trimestre, figurarán las calificaciones de la 1ª y 2ª evaluación respectivamente para los dos primeros trimestres (correspondientes exclusivamente a los EAEs trabajados en ese periodo), mientras que, para el caso de la tercera evaluación, aparecerá directamente la calificación final de la asignatura, teniendo en cuenta todos los EAEs trabajados durante todo el curso académico. En función de esta calificación que aparece en el boletín del tercer trimestre, nos encontraremos con dos situaciones:

- Alumnos con la materia suspensa
- Alumnos con la materia aprobada

Alumnos con la materia suspensa

Aquellos alumnos con una calificación inferior a 5 en el boletín de esta tercera evaluación, deberá presentarse a una prueba final (22-23 de junio) establecida antes de la evaluación final. Dicha prueba consistirá en una entrega de trabajos, realización de pruebas prácticas y escritas, o la combinación de todas ellas. Su naturaleza irá orientada hacia la adquisición de los EAE considerados como básicos, de tal forma que la calificación obtenida en esta prueba final será a que figure en la evaluación final. Nótese que el alumno solo deberá presentarse a aquellas actividades de evaluación vinculadas con EAE básicos con una calificación inferior a 5.

En el período comprendido entre la celebración de la tercera sesión de evaluación y la realización de las pruebas finales, el profesor responsable establecerá medidas orientadas a la preparación de estas pruebas.

Alumnos con la materia aprobada

Aquellos alumnos que, habiendo adquirido los objetivos y competencias correspondientes (es decir, habiendo aprobado), deseen incrementar su nota, podrán optar a modificar su calificación a través de la realización de un proyecto/tarea/trabajo/prueba entre la tercera evaluación (7-8 de junio) y la evaluación final (24-27 de junio). La naturaleza de estas actividades será detallada por el profesor responsable para cada caso, e irán siempre orientadas hacia el afianzamiento de los EAE considerados como básicos, y únicamente podrán incrementar la calificación final de la asignatura en un punto (siempre y cuando la valoración de este proyecto sea superior a 5 puntos). En este caso, la calificación que figure en el boletín de la evaluación final será la calificación real del tercer trimestre (no la redondeada en el boletín), más la nota del proyecto, siendo esta como máximo de un punto.

1º ESO

Alumnos con la materia suspensa

Deberán presentarse a aquellas actividades de evaluación vinculadas con EAE básicos con una calificación inferior a 5.

| Nº | Curso | Bloque | Criterios | NºEAE | Estándar de aprendizaje | Naturaleza | CC | Actividad |
|----|--------|--------|---|-------|---|------------|------|------------------------------|
| 1 | 1º ESO | 1 | 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. | 1.1.1 | Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. | B | CD | Trabajo de investigación |
| 3 | 1º ESO | 2 | Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. | 2.1.1 | Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. | B | CMCT | Ejecución rítmica |
| 5 | 1º ESO | 2 | Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. | 2.3.1 | Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. | B | CMCT | Asistencia y aprovechamiento |

| | | | | | | | | |
|----|--------|---|---|-------|--|---|------|---|
| 7 | 1º ESO | 2 | Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. | 2.3.3 | Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. | B | CMCT | Prueba práctica habilidades específicas |
| 9 | 1º ESO | 3 | Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. | 3.1.1 | . Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. | B | AA | Prueba práctica habilidades específicas |
| 11 | 1º ESO | 3 | Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | 3.2.1 | . Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o colaboración-oposición propuestas. | B | AA | Prueba práctica habilidades específicas |
| 12 | 1º ESO | 4 | Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | 4.1.1 | Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas. | B | AA | Prueba práctica habilidades específicas |
| 14 | 1º ESO | 4 | Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. | 4.2.2 | 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. | B | CSC | Asistencia y aprovechamiento |

| | | | | | | | | |
|----|--------|---|--|-------|--|---|-----------|---|
| 16 | 1º ESO | 5 | Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. | 5.1.1 | . 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. | B | CL y CMCT | Prueba práctica habilidades específicas |
| 19 | 1º ESO | 6 | Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. | 6.1.1 | Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. | B | CE | Ejecución rítmica |

Alumnos con la materia aprobada

Podrán presentar un proyecto personal, consistente en la preparación por grupos de un juego/actividad relacionada con cualquiera de los contenidos trabajados durante el curso (entre el 10 y el 21 de junio).

La preparación de la actividad (y pruebas/ensayos) se realizará en las 2 primeras clases. La exposición y práctica con sus compañeros se llevará a cabo en las otras 2 clases.

Este proyecto tendrá una calificación de 0 a 10 puntos. Esta nota se sumará a la nota real cada alumno/a obtuvo en la tercera evaluación del curso, no a la nota que aparece en el boletín, siempre que la nota del proyecto sea igual o superior a 5. Por ejemplo:

- La calificación real obtenida como media a todos los Estándares de Aprendizaje Evaluables era 5,7 y la nota reflejada en el boletín es de 6. La calificación en el proyecto final es de 7 por lo que sumaríamos 0,7 al 5,7 dándonos como resultado 6,3 por lo que la nota final seguiría siendo 6.
- La calificación real obtenida como media a todos los Estándares de Aprendizaje Evaluables era 5,71 y la nota reflejada en el boletín es de 6. La calificación en el proyecto final es de 8 por lo que sumaríamos 0,8 al 5,71 dándonos como resultado 6,51 por lo que la nota final pasaría a 7.
- La calificación real obtenida como media a todos los Estándares de Aprendizaje Evaluables era 5,71 y la nota reflejada en el boletín es de 6. La calificación en el proyecto final es de 4 por lo que la nota final seguirá siendo 6, porque no sumamos nada.
- La calificación real obtenida como media a todos los Estándares de Aprendizaje Evaluables era 5,41 y la nota reflejada en el boletín es de 5. La calificación en el proyecto final es de 4 por lo que la nota final seguirá siendo 5, porque no sumamos nada.

2º ESO

Alumnos con la materia suspensa

-Deberán presentarse a aquellas actividades de evaluación vinculadas con EAE básicos con una calificación inferior a 5.

-Deberá realizar y presentar el día de la prueba el trabajo de “personal trainer” para una sesión de 45 minutos (a mayores de las actividades asociadas a los estándares no superados durante el curso).

| Nº EAE | Bloque | Criterios | NºEAE | Estándar de aprendizaje | Naturaleza | Competencias | Actividad |
|--------|--------|--|-------|---|------------|---------------|--|
| 1 | 1 | Usar 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 | 1.1.1 | Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. | B | CD, AA y SIEE | Presenta el trabajo el día de la prueba final, elaborado, propio. Lo envía el día previo a la prueba al correo del profesor antes de las 20h. |
| 3 | 2 | Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas | 2.1.1 | Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando | B | SIEE y AA | Trabajo personal trainer |

| | | | | | | | |
|----|---|---|-------|---|---|----------------|---|
| | | propuestas, en condiciones reales o adaptadas | | actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación | | | |
| 5 | 2 | Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. | 2.2.2 | Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física | B | SIEE y AA | Trabajo-diario del corredor completo Trabajo de personal trainer |
| 6 | 2 | Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. | 2.2.3 | Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física | B | CMCT y AA | Trabajo-diario del corredor completo/ Trabajo de personal trainer |
| 8 | 2 | Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. | 2.3.1 | Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo | B | AA, SIEE y CSC | Strava-Kilómetros mínimos realizados Diario del corredor Trabajo personal trainer |
| 12 | 2 | Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas | 2.4.1 | Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. | B | SIEE y AA | Realizar calentamiento al grupo Trabajo personal trainer |

| | | | | | | | |
|----|---|---|-------|---|---|----------------|--|
| 15 | 3 | Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas | 3.1.2 | Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado | B | AA, SIEE y CSC | Trabajo-diario del corredor completo Prueba práctica de resistencia o trabajo de personal trainer (medición y autoevaluación de la práctica) |
| 17 | 3 | Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas | 3.1.4 | Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación | B | CMCT y SIEE | Prueba práctica de la unidad que no haya superado: por ejemplo, si es bottleball: parte técnica, frisbee, crossfit, kin ball... Utilizará la rúbrica de la unidad correspondiente |
| 18 | 3 | Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | 3.2.1 | Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración- oposición propuestas. | B | AA, SIEE y CSC | Examen escrito sobre técnica y estrategia del deporte o contenido no superado, asociado a EAE. |
| 20 | 4 | Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en | 4.1.2 | Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración | B | SIEE y AA | Examen escrito sobre técnica y estrategia del deporte o contenido no superado, asociado a EAE. |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-------|--|---|----------|---|
| | | función de los estímulos relevantes. | | y colaboración- oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. | | | |
| 21 | 4 | Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones | 4.2.1 | Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. | B | AA y CSC | Trabajo sobre “valores en el deporte” |
| 22 | 4 | Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones | 4.2.2 | Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de objetivos. | B | AA y CSC | Observación durante las clases de preparación previas a la prueba final y línea de trabajo durante el curso |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-------|--|---|-----------------|---|
| 23 | 4 | Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones | 4.2.3 | Respetar a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza | B | AA y CSC | Observación durante las clases de preparación previas a la prueba final y línea de trabajo durante el curso |
| 24 | 5 | Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas | 5.1.1 | 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. | B | AA, SIEE y CMCT | Prueba práctica de orientación: seguimiento de un recorrido. |
| 28 | 5 | Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo | 5.3.2 | Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en un entorno no estable | B | SIEE y AA | Trabajo personal trainer |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-------|---|---|----------------|---|
| 29 | 6 | Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico- expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos | 6.1.1 | Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad | B | AA, CEC y SIEE | Prueba práctica relacionada con la improvisación de un objeto, creación de un ritmo con material o sonido corporal/dramatización utilizando técnicas de mimo. |
|----|---|--|-------|---|---|----------------|---|

Alumnos con la materia aprobada

Podrán presentar un trabajo individual o grupal (máximo 3 alumnos) titulado “Personal training”, consistente en la elaboración de un plan de entrenamiento de dos clases de 45 minutos de duración. El plan de entrenamiento se realizará en formato Word, se entregará en mano al profesor la semana del 13 de junio (al comenzar la clase para que pueda realizar un seguimiento del mismo) y se adjuntará en la tarea “PERSONAL TRAINING” en Teams. El trabajo deberá abordar los siguientes elementos:

0.Nombre y apellidos de todos los componentes del grupo.

Para cada clase indicaremos:

1.Calentamiento general: movilidad articular estática, movilidad articular dinámica y activación (esta parte debe ser creativa y diferente a lo que hemos trabajado en clase, hay que investigar otro tipo de ejercicios). Añadir explicación de lo que vamos a calentar de manera técnica y tiempos. Podemos añadir algún dibujo explicativo.

2.Parte principal: Aquí podremos elegir planificar con los recursos que tenemos, elige entre: crossfit, circuito de entrenamiento, yoga dinámico.

A -parte individual: ejercicios individuales

B-parte colectiva: ejercicios con compañeros/as

C-reto cooperativo: debéis plantear para cada clase un reto al que lleguéis de manera conjunta “ que tenga dificultad, pero que sea seguro” , por ejemplo, si estamos realizando una clase de tonificación o ejercicios proponer que entre los tres compañeros debemos aguantar 5 minutos continuos haciendo

planchas, siempre tiene que estar uno haciendo plancha y lo puede relevar uno u otro compañero pero sin perder el hilo del ejercicio (este ejercicio no se puede poner, que ha sido idea mía).

3-Evaluación del entrenamiento:

A-Evaluación del esfuerzo: tienen que existir varios momentos en los que controles la intensidad mediante Frecuencia cardiaca: realiza un cuadro y lo debes registrar. El ejercicio debe estar adaptado a todos los componentes del equipo “ten en cuenta todos los niveles para que la práctica sea segura”.

B-Elaborar una tabla para valorar la intensidad de la clase de manera individual, por ejemplo.

| | | | |
|---|---------------------------------|---|------------------------------------|
| Motivación inicial al entrenamiento: | Alto | Medio | Bajo |
| Intensidad del entrenamiento: | Alta | Media | Baja |
| Grado de cansancio después del entrenamiento: | Alto | Medio | Bajo |
| Sensaciones después del entrenamiento: | Agradable | Normal | Desagradable |
| Motivación final después del entrenamiento: | Alto | Medio | Bajo |
| La planificación del entrenamiento | Se ha ajustado a lo planificado | He realizado más o menos ejercicios de los planificados | No se ha ajustado a lo planificado |

4-Medidas de seguridad durante la actividad: ¿Qué medidas de seguridad vas a tener en cuenta a la hora de realizar el entrenamiento? Calidad de los materiales que utilices, el espacio, la intensidad del ejercicio, en definitiva, medidas importantes para la seguridad personal y de los compañeros.

5-Referencias bibliográficas, webgrafía, artículos. ¿De dónde hemos sacado la información? Debe estar reflejado.

6. Cuadro de autoevaluación al final del trabajo. Al finalizar las clases programadas realizaréis por grupos o de manera individual una autoevaluación de vuestro trabajo.

3º ESO

Alumnos con la materia suspensa

-Deberán presentarse a aquellas actividades de evaluación vinculadas con EAE básicos con una calificación inferior a 5.

-Deberá realizar y presentar el día de la prueba el trabajo de “personal trainer” para una sesión de 45 minutos (a mayores de las actividades asociadas a los estándares no superados durante el curso).

| Nº EAE | Bloque | Criterios | NºEAE | Estándar de aprendizaje | Naturaleza | Competencias | Actividad |
|--------|--------|---|-------|---|------------|---------------|--|
| 1 | 1 | 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. | 1.1.1 | Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. | B | CD, AA y SIEE | Presenta el trabajo el día de la prueba final, elaborado, propio. Lo envía el día previo a la prueba al correo del profesor antes de las 20h. |
| 3 | 2 | Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. | 2.1.1 | Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. | B | SIEE y AA | Trabajo personal trainer Prueba teórico – práctica-Desarrollar un circuito de crossfit según Porfolio, añadiendo dibujo o fotografía, grupos musculares que trabaja |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-------|--|---|-----------------|---|
| | | | | | | | y ejecución técnica correcta para evitar lesiones. |
| 6 | 2 | Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud | 2.2.3 | Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. | B | CMCT, AA y SIEE | Trabajo-diario del corredor completo Trabajo de personal trainer |
| 8 | 2 | Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud autoexigencia en su esfuerzo. | 2.3.1 | Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. | B | AA, CSC y SIEE | Strava-Kilómetros mínimos realizados Diario del corredor Personal trainer |
| 9 | 2 | Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud autoexigencia en su esfuerzo. | 2.3.2 | Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor. | B | SIEE y AA | Strava-Kilómetros mínimos realizados |
| 10 | 2 | Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la | 2.3.3 | Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. | B | SIEE y AA | Trabajo personal trainer Prueba práctica- Posiciones Yoga |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-------|--|---|----------------|---|
| | | salud, mostrando una actitud autoexigencia en su esfuerzo. | | | | | |
| 12 | 2 | Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud autoexigencia en su esfuerzo. | 2.4.1 | Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. | B | SIEE y AA | Diario del corredor Trabajo de personal trainer |
| 15 | 3 | Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. | 3.1.1 | Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. | B | AA, CSC y SIEE | Trabajo de personal trainer |
| 16 | 3 | Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. | 3.1.2 | Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. | B | SIEE y AA | Trabajo de personal trainer |
| 18 | 3 | Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en | 3.2.1 | Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las | B | SIEE y AA | Prueba práctica del deporte que quede pendiente: botteball, kinball...preguntas sobre |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-------|--|---|----------------|---|
| | | función de los estímulos relevantes. | | actividades físico-deportivas de oposición propuestas. | | | técnica, táctica, reglamento y estrategia |
| 21 | 3 | Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | 3.2.4 | Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. | B | CCL, AA y SIEE | Examen sobre técnica, táctica, reglamento, estrategia del deporte indicado. |
| 23 | 4 | Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes | 4.1.2 | Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. | B | AA, CSC y SIEE | Prueba práctica del deporte que quede pendiente: botteball, kinball...preguntas sobre técnica, táctica, reglamento y estrategia |
| 25 | 4 | Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes | 4.1.4 | Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. | B | CCL, AA y SIEE | Prueba práctica del deporte que quede pendiente: botteball, kinball...preguntas sobre técnica, táctica, reglamento y estrategia |

| | | | | | | | |
|----|---|---|-------|--|---|----------------|---|
| 26 | 4 | Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. | 4.2.1 | Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. | B | AA, CSC y SIEE | Observación durante las clases de preparación previas a la prueba final y línea de trabajo durante el curso |
| 27 | 4 | Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. | 4.2.2 | 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. | B | AA, CSC y SIEE | Observación durante las clases de preparación previas a la prueba final y línea de trabajo durante el curso |
| 28 | 4 | Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, | 4.2.3 | Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. | B | AA, CSC y SIEE | Observación durante las clases de preparación previas a la prueba final y línea de trabajo durante el curso |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-------|--|---|-----------------|--|
| | | colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. | | | | | |
| 29 | 5 | Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. | 5.1.1 | 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. | B | CMCT, AA y SIEE | Examen orientación de rumbos |
| 30 | 5 | Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 3. 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. | 5.2.1 | Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. | B | CMCT, AA y SIEE | Examen sobre la realización de actividades físico-deportivas en el medio natural |

Alumnos con la materia aprobada

Podrán presentar un trabajo individual o grupal (máximo 3 alumnos) titulado “Personal training”, consistente en la elaboración de un plan de entrenamiento de dos clases de 45 minutos de duración. El plan de entrenamiento se realizará en formato Word, se entregará en mano al profesor la semana del 13 de junio (al comenzar la clase para que pueda realizar un seguimiento del mismo) y se adjuntará en la tarea “PERSONAL TRAINING” en Teams. El trabajo deberá abordar los siguientes elementos:

0.Nombre y apellidos de todos los componentes del grupo.

Para cada clase indicaremos:

1.Calentamiento general: movilidad articular estática, movilidad articular dinámica y activación (esta parte debe ser creativa y diferente a lo que hemos trabajado en clase, hay que investigar otro tipo de ejercicios). Añadir explicación de lo que vamos a calentar de manera técnica y tiempos. Podemos añadir algún dibujo explicativo.

2.Parte principal: Aquí podremos elegir planificar con los recursos que tenemos, elige entre: crossfit, circuito de entrenamiento, yoga dinámico.

A -parte individual: ejercicios individuales

B-parte colectiva: ejercicios con compañeros/as

C-reto cooperativo: debéis plantear para cada clase un reto al que lleguéis de manera conjunta “ que tenga dificultad, pero que sea seguro” , por ejemplo, si estamos realizando una clase de tonificación o ejercicios proponer que entre los tres compañeros debemos aguantar 5 minutos continuos haciendo planchas, siempre tiene que estar uno haciendo plancha y lo puede relevar uno u otro compañero pero sin perder el hilo del ejercicio (este ejercicio no se puede poner, que ha sido idea mía).

3-Evaluación del entrenamiento:

A-Evaluación del esfuerzo: tienen que existir varios momentos en los que controles la intensidad mediante Frecuencia cardiaca: realiza un cuadro y lo debes registrar. El ejercicio debe estar adaptado a todos los componentes del equipo “ten en cuenta todos los niveles para que la práctica sea segura”.

B-Elaborar una tabla para valorar la intensidad de la clase de manera individual, por ejemplo.

| | | | |
|---|---------------------------------|---|------------------------------------|
| Motivación inicial al entrenamiento: | Alto | Medio | Bajo |
| Intensidad del entrenamiento: | Alta | Media | Baja |
| Grado de cansancio después del entrenamiento: | Alto | Medio | Bajo |
| Sensaciones después del entrenamiento: | Agradable | Normal | Desagradable |
| Motivación final después del entrenamiento: | Alto | Medio | Bajo |
| La planificación del entrenamiento | Se ha ajustado a lo planificado | He realizado más o menos ejercicios de los planificados | No se ha ajustado a lo planificado |

4-Medidas de seguridad durante la actividad:

¿Qué medidas de seguridad vas a tener en cuenta a la hora de realizar el entrenamiento? Calidad de los materiales que utilices, el espacio, la intensidad del ejercicio, en definitiva, medidas importantes para la seguridad personal y de los compañeros.

5-Referencias bibliográficas, webgrafía, artículos. ¿De dónde hemos sacado la información? Debe estar reflejado.

6. Cuadro de autoevaluación al final del trabajo. Al finalizar las clases programadas realizaréis por grupos o de manera individual una autoevaluación de vuestro trabajo.

4º ESO

Alumnos con la materia suspensa

Deberán presentarse a aquellas actividades de evaluación vinculadas con EAE básicos con una calificación inferior a 5.

| Nº | Curso | Bloque | Criterios | NºEAE | Estándar de aprendizaje | Naturaleza | Competencias | Actividad |
|----|--------|--------|--|-------|---|------------|--------------|---------------------|
| 1 | 4º ESO | 1 | 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. | 1.1.1 | Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. | B | CD | Ensayo corporalidad |
| 4 | 4º ESO | 2 | Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. | 2.1.1 | 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. | B | AA | Figuras acrosport |
| 5 | 4º ESO | 2 | Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. | 2.2.1 | 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. | B | CCL y CMCT | Prueba escrita |

| | | | | | | | | |
|----|--------|---|---|-------|--|---|------|----------------------|
| 7 | 4º ESO | 2 | Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. | 2.2.3 | Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. | B | CMCT | Prueba escrita |
| 10 | 4º ESO | 2 | 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. | 2.3.2 | Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. | B | SIEE | Vídeo entrenamiento |
| 11 | 4º ESO | 2 | 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. | 2.3.3 | 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. | B | SIEE | Diseño entrenamiento |
| 13 | 4º ESO | 2 | Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. | 2.4.1 | 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. | B | AA | Diseño entrenamiento |
| 16 | 4º ESO | 2 | 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 | 2.5.1 | Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. | B | AA | Diseño entrenamiento |

| | | | | | | | | |
|----|--------|---|---|-------|---|---|------|--------------------------------|
| | | | sobre la seguridad de los participantes. | | | | | |
| 21 | 4º ESO | 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. | 3.2.1 | Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. | B | AA | Prueba práctica tenis |
| 25 | 4º ESO | 4 | 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. | 4.1.4 | Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. | B | CCL | Toma de decisión en baloncesto |
| 26 | 4º ESO | 4 | 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. | 4.1.5 | Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno. | B | CCL | Toma de decisión en baloncesto |
| 27 | 4º ESO | 4 | 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 | 4.2.1 | Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. | B | SIEE | Figuras acrosport |

| | | | | | | | | |
|----|--------|---|---|-------|--|---|-----------|-------------------|
| | | | funciones con las del resto de implicados. | | | | | |
| 30 | 4º ESO | 4 | 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. | 4.3.1 | Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. | B | CSC | Figuras acrosport |
| 33 | 4º ESO | 4 | Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. | 4.4.1 | Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a los argumentos válidos. | B | CCL y CSC | Diseño AMN |
| 37 | 4º ESO | 5 | Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida del entorno. | 5.1.3 | Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente. | B | CSC | Diseño AMN |
| 38 | 4º ESO | 6 | Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. | 6.1.1 | Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. | B | CEC | Coreografía |

Alumnos con la materia aprobada

Podrán presentar un proyecto personal, consistente en la dirección de una sesión de profundización en alguno de los contenidos trabajados a lo largo del curso, a saber:

- Condición física.
- Higiene postural.
- Ultimate Frisbee.
- Actividades en el medio natural.
- Acrosport.
- Baloncesto.
- Ciclismo.
- Juegos populares y adaptados.
- Bailes.
- Tenis.

Previo a la dirección de la sesión, el alumno deberá enviar al profesor una plantilla con la siguiente información:

- Objetivo de la sesión.
- Contenidos.
- Nº de alumnos y agrupamientos que se van a utilizar.
- Espacios.
- Actividades:
 - De introducción (explicación y calentamiento).
 - De desarrollo (actividades de aprendizaje).
 - De finalización (vuelta a la calma y conclusiones).

En caso de que el número de alumnos que deseen presentar este proyecto sea superior al número de sesiones disponibles, las sesiones se organizarán en pequeños grupos (parejas, tríos, o grupos de cuatro personas como máximo). A los alumnos interesados se les entregará previo a la presentación de la sesión el instrumento que se utilizará para su calificación, con los criterios de evaluación diferenciados en 5 niveles de logro (sobresaliente, notable, bien, suficiente e insuficiente).