

## 1 E.S.O.

EVALUACIÓN	
<b>Criterios de Evaluación U.D. 1</b>	
1.1.- 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.	
1.2.- 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.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>Calificación</b>
1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	0,5
1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.	1

1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	0,5
1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	1
2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	1
2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	1
2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.	1
2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	1
2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	1
2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase	0,5
3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	1
4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	0,5

## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

### Criterios de Evaluación U.D. 2

1.1.- 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.

1.2.- 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.

5.1.- Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.

5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.

5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo

5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

5.5.- 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.

### Estándares de aprendizaje evaluables

### Calificación

1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.

0,5

1.4. Utiliza la frecuencia cardiaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.

1

1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.

1

1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.

1

2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.	1
2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	1
2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	1
1.3. Cooperar con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.	1
2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	1
2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	1
3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	0,5

## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

<b>Criterios de Evaluación U.D. 3</b>	
1.2.- Desarrolla 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.	
2.1.- Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico – deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	
2.2.- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	
5.1.- Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>Calificación</b>
1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	1
1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	0,5
1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	1

2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	0,5
2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	0,5
2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	1
2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	1
1.3. Cooperar con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.	0,5
2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.	1
2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	1
2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.	1
3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	1



## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

<b>Criterios de Evaluación U.D. 4</b>	
1.2.- Desarrolla 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.	
2.1.- Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico – deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	
2.2.- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	
5.1.- Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>Calificación</b>
1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.	1
1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.	1

1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	1
1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	1
1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	1
1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	1
2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.	1
2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	1
3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	1
3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.	1

## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

## 2º E.S.O.

Criterios de Evaluación U.D. 1	
1.1.- 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.	
1.2.- 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.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
Estándares de aprendizaje evaluables	Calificación
Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	0,5
Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.	1
Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	0,5
Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	1

Mejora sus niveles previos de condición física.	1
Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	1
Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.	1
Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	1
Respeto las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	1
Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase	0,5
Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	1
Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	0,5

## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

<b>Criterios de Evaluación U.D. 2</b>	
1.1.- 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.	
1.2.- 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.	
5.1.- Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>Calificación</b>
1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.	1
1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	1



1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	1
2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.	1
2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	1
2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.	1
2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	1
2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	0,5
2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	1
2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase	0,5
3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	1

## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

<b>Criterios de Evaluación U.D. 3</b>	
2.1.- Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico – deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	
2.2.- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	
5.1.- Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>Calificación</b>
1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	0,5
1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	0,5
1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	0,5

1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	2
2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	0,5
2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	0,5
2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.	0,5
2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	0,5
2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	1
3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	1
4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	0,5
4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	2

## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

<b>Criterios de Evaluación U.D.4</b>	
1.2.- Desarrolla 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.	
2.1.- Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico – deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	
2.2.- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	
5.1.- Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>Calificación</b>
1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	1

2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	0,5
2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	1
2.4. Cooperar con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	1
2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	1
2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.	0,5
2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.	1
2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	1
2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.	1
2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	1
3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	1

## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO



### 3º E.S.O.

<b>Criterios de Evaluación U.D. 1</b>	
1.1.- 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.	
1.2.- 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.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>Calificación</b>
2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	1
2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	1
1.4 Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido.	1
2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud	1,5

2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	1,5
2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación	1
2.7. Respeta las normas establecidas en clase	1
3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.	1
4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.	1

## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

<b>Criterios de Evaluación U.D. 2</b>	
1.1.- 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.	
1.2.- 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.	
5.1.- Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>Calificación</b>
1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.	0,5
1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.	0,5
1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.	0,5

1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	0,5
1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.	0,5
2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	1
2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	0,5
2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.	1
2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	1
2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.	0,5
3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	0,5
3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.	0,5
4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.	0,5
4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	0,5
5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones sí fuera necesario	0,5
5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	0,5

5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.

0,5

### OBSERVACIONES:

- **Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:**

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- **Grado de implicación por colores:**

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

<b>Criterios de Evaluación U.D. 3</b>	
1.2.- Desarrolla 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.	
2.1.- Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico – deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	
2.2.- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	
5.1.- Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>Calificación</b>
1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	0,5
1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor	0,5

relevancia presentes en la situación de práctica.	
2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	1
2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.	1
2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	1
2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	0,5
2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	0,5
2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	1
1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.	0,5
1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.	0,5
2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.	0,5
2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	0,5
2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.	0,5
2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.	0,5
2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores	0,5
2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase	0,5



## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

#### Criterios de Evaluación U.D. 4

1.2.- Desarrolla 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.

2.1.- Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico – deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

2.2.- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

5.1.- Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.

5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.

5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

5.5.- 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.

#### Estándares de aprendizaje evaluables

#### Calificación

1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.

0,5

1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad

2

1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1

1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos	2
2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	0,5
2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	1
2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases	0,5
2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	0,5
2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	0,5
2.7. Respeta las normas establecidas en clase.	1
2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.	0,5

## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

## 4º E.S.O.

Criterios de Evaluación U.D. 1	
1.1.- 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.	
1.2.- 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.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
Estándares de aprendizaje evaluables	Calificación
2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	1
2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.	1
2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.	2
2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los	1

resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.	
2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	2
2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.	1
2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	1
3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	1

## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

<b>Criterios de Evaluación U.D. 2</b>	
1.1.- 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.	
1.2.- 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.	
5.1.- Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>Calificación</b>
1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	0,5
1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.	0,5



2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	1
2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.	1
2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	1
2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	0,5
2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	0,5
2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	1
1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.	0,5
1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.	0,5
2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.	0,5
2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	0,5
2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.	0,5
2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.	0,5
2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores	0,5
2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase	0,5

## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

<b>Criterios de Evaluación U.D. 3</b>	
1.2.- Desarrolla 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.	
2.1.- Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico – deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	
2.2.- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	
5.1.- Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>Calificación</b>
2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	<b>2</b>

2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	1
2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	0,5
2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	0,5
2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	1
1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.	0,5
1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.	1
2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	1
3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	0,5
4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.	2

## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

<b>Criterios de Evaluación U.D. 4</b>	
1.2.- Desarrolla 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.	
2.1.- Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico – deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	
2.2.- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	
5.1.- Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>Calificación</b>
1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	1

1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	0,5
1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	1
1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	0,5
2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	0,5
2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	1
3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.	1
3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	0,5
3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.	0,5
1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.	0,5
2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	1
3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	0,5
3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	0,5
4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.	1

## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO



## 1º BACHILLERATO

Criterios de Evaluación U.D. 1	
1.1.- 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.	
1.2.- 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.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
Estándares de aprendizaje evaluables	
1.1. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.	0,5
1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	1
1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.	2
2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de	3

frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.	
2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.	1
2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.	0,5
1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.	0,5
3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.	0,5
3.2. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	0,5
3.4. Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones y accidentes más frecuentes que se producen durante la práctica de actividades físico-deportivas.	0,5

## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

<b>Criterios de Evaluación U.D. 2</b>	
1.1.- 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.	
1.2.- 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.	
5.1.- Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>Calificación</b>
1.1. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.	1
1.1. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.	0,5
1.1. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.	0,5

1.1. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.	1,5
2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.	2,5
2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.	1
2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.	0,5
1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.	0,5
1.2. Analiza y adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.	0,5
3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.	0,5
3.2. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	0,5
3.4. Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones y accidentes más frecuentes que se producen durante la práctica de actividades físico-deportivas.	0,5

## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

<b>Criterios de Evaluación U.D. 3</b>	
1.2.- Desarrolla 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.	
2.1.- Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico – deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	
2.2.- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	
5.1.- Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>Calificación</b>
1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.	1,5

1.1. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.	0,5
2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.	1,5
2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.	0,5
2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.	1
2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.	0,5
2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.	1
2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.	1,5
2.1. Prioriza la deportividad en la práctica de actividad física, mostrando actitudes de respeto hacia los demás así como hacia las normas y al entorno de práctica.	0,5
2.2. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.	0,5
2.3. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.	0,5
2.4. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	0,5



## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

<b>Criterios de Evaluación U.D. 4</b>	
1.2.- Desarrolla 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.	
2.1.- Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico – deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	
2.2.- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	
5.1.- Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	
5.2.- Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de la actividad física, comprendiendo la necesidad de respetar las normas.	
5.3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	
5.4.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	
5.5.- 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.	
<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>Calificación</b>
1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.	1,5

1.1. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.	0,5
2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.	1,5
2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.	0,5
2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.	1
2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.	0,5
2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.	1
2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.	1,5
2.1. Prioriza la deportividad en la práctica de actividad física, mostrando actitudes de respeto hacia los demás así como hacia las normas y al entorno de práctica.	0,5
2.2. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, colaborando activamente en el desarrollo de las actividades.	0,5
2.3. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.	0,5
2.4. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	0,5

## OBSERVACIONES:

- Instrumentos utilizados para la evaluación y calificación:

- Pruebas teóricas
- Rúbricas y Pruebas prácticas
- Listas de control.

- Grado de implicación por colores:

- NADA
- POCO
- BASTANTE
- MUCHO

## RECUPERACIÓN DE ASIGNATURA PENDIENTE

ÁREA/MATERIA: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Curso: **Pendientes de 1º ESO**

Año académico: 2018 /19

**PARA RECUPERAR LA MATERIA PENDIENTE DE 1º DE ESO, SE ESTABLECE EL SIGUIENTE PROCEDIMIENTO.** Al ser la asignatura de Educación Física eminentemente práctica, parece necesario para la evaluación de pendientes, calificar este importante aspecto. Para ello, dado que gran parte de los contenidos de los distintos cursos son de características similares aunque con un grado mayor de exigencia, nos valdremos del trabajo práctico realizado en el curso en el que el alumno se encuentre matriculado, **cuya valoración positiva será imprescindible para recuperar la asignatura pendiente de cursos anteriores.**

### PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

- **Observación sistemática:** Trabajo desarrollado en el curso en el que el alumno se encuentra matriculado.
- **Pruebas específicas:** Entrega de los trabajos planteados por evaluación en tiempo y forma.

ÁREA/MATERIA: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Curso: **Pendientes de 2º ESO**

Año académico: 2018 /19

**PARA RECUPERAN LA MATERIA PENDIENTE DE 2º DE ESO, SE ESTABLECE EL SIGUIENTE PROCEDIMIENTO:** al ser la asignatura de Educación física eminentemente práctica, parece necesario para la evaluación de pendientes, calificar este importante aspecto. Para ello, dado que gran parte de los contenidos de los distintos cursos son de características similares aunque con un grado mayor de exigencia, nos valdremos del trabajo práctico realizado en el curso en el que el alumno se encuentre matriculado, **cuya valoración positiva será imprescindible para recuperar la asignatura pendiente de cursos anteriores.**

**PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:**

- **Observación sistemática:** Trabajo desarrollado en el curso en el que el alumno se encuentra matriculado.
- **Pruebas específicas:** Entrega de los trabajos planteados por evaluación en tiempo y forma.

ÁREA/MATERIA: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Curso: **Pendientes de 3º ESO**

Año académico: 2018 /19

**PARA RECUPERAN LA MATERIA PENDIENTE DE 3º DE ESO, SE ESTABLECE EL SIGUIENTE PROCEDIMIENTO:** al ser la asignatura de Educación física eminentemente práctica, parece necesario para la evaluación de pendientes, calificar este importante aspecto. Para ello, dado que gran parte de los contenidos de los distintos cursos son de características similares aunque con un grado mayor de exigencia, nos valdremos del trabajo práctico realizado en el curso en el que el alumno se encuentre matriculado, **cuya valoración positiva será imprescindible para recuperar la asignatura pendiente de cursos anteriores.**

**PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:**

- **Observación sistemática:** Trabajo desarrollado en el curso en el que el alumno se encuentra matriculado.
- **Pruebas específicas:** Entrega de los trabajos planteados por evaluación en tiempo y forma.

PLAN DE REFUERZO PARA ASIGNATURA PENDIENTE PARA EVALUACIÓN DE JUNIO

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO 2018 – 2019**

INDICACIONES PARA PREPARAR EL EXAMEN DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA DE **JUNIO** DE 2019 DE **1º ESO**.

En el mes de junio, todos los alumnos que no han superado la asignatura de Educación Física en la convocatoria ordinaria de junio, tendrán que realizar unas pruebas teórico - prácticas en las que se pedirán los siguientes contenidos mínimos:

**CONOCER**. Se evaluarán mediante la realización de un examen escrito, en el que se incluirán preguntas de los siguientes contenidos<sup>1</sup>:

- El Calentamiento: Definición, características y tipos.
- Condición Física: Concepto. Elementos que la condicionan.
- La Flexibilidad. Concepto, ejercicios para su desarrollo.
- La Fuerza. Definición, ejercicios para su desarrollo.
- La Resistencia. Concepto, tipos, ejercicios para su desarrollo.
- La Velocidad. Concepto, ejercicios para su desarrollo.
- El Baloncesto: Aspectos técnicos, tácticos y reglamento.
- El Atletismo: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de las diferentes disciplinas.

---

<sup>1</sup> Utilizar los apuntes de la asignatura de Educación física tomados durante el curso escolar 2018/19.



SABER HACER. El alumno tendrá que realizar una prueba práctica en la que se pedirá la ejecución de alguno/os de los elementos técnicos de los contenidos relacionados a continuación<sup>2</sup>:

- Test de condición física, con el objetivo de evaluar la capacidad individual del alumno en función de su edad.
- Baloncesto, aspectos técnicos básicos, realizados bien en una situación aislada o dentro de la dinámica de juego.
- El Atletismo, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de las diferentes disciplinas atléticas.

Además de lo anterior, tendrá que realizar una prueba de carácter aeróbico, consistente en una carrera continua de 25 minutos de duración a ritmo libre (suave). Para la superación de esta prueba el alumno/a debe permanecer corriendo un mínimo de 20 minutos y sería conveniente realizar durante el verano un pequeño entrenamiento de carácter progresivo consistente en la práctica de carrera continua dos o tres días a la semana, empezando con una combinación de carrera y marcha, en la que poco a poco los periodos de marcha, más amplios en los primeros momentos fueran dejando paso a los de carrera, consiguiendo finalmente realizar dicha prueba sin dificultad.

La calificación de esta prueba extraordinaria será del 40% para la prueba teórica y el 60% para la prueba práctica, la nota resultante será la media aritmética de las dos partes, siempre que no se obtenga en alguna de ellas una calificación inferior al 50% del valor del examen, pues en tal caso no se podrá realizar la media aritmética y por tanto no se podrá aprobar la asignatura.

---

<sup>2</sup> La prueba práctica será de idénticas características que las realizadas durante el curso escolar 2018/19.

## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### CURSO 2018 – 2019

INDICACIONES PARA PREPARAR EL EXAMEN DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA DE **JUNIO** DE 2019 DE **2º ESO**.

En el mes de junio, todos los alumnos que no han superado la asignatura de Educación Física en la convocatoria ordinaria de junio, tendrán que realizar unas pruebas teórico - prácticas en las que se pedirán los siguientes contenidos mínimos:

CONOCER. Se evaluarán mediante la realización de un examen escrito, en el que se incluirán preguntas de los siguientes contenidos<sup>3</sup>:

- El Calentamiento: Definición, características y tipos.
- Condición Física: Concepto. Elementos que la condicionan.
- La Flexibilidad. Concepto, ejercicios para su desarrollo.
- La Fuerza. Definición, ejercicios para su desarrollo.
- La Resistencia. Concepto, tipos, ejercicios para su desarrollo.
- La Velocidad. Concepto, ejercicios para su desarrollo.
- El Voleibol: aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- El Bádminton: aspectos técnicos, tácticos y reglamento.

SABER HACER. El alumno tendrá que realizar una prueba práctica en la que se pedirá la ejecución de alguno/os de los elementos técnicos de los contenidos relacionados a continuación<sup>4</sup>:

---

<sup>3</sup> Utilizar los apuntes de la asignatura de Educación física tomados durante el curso escolar 2018/19.

- Test de condición física, con el objetivo de evaluar la capacidad individual del alumno en función de su edad.
- Voleibol, aspectos técnicos básicos, realizados bien en una situación aislada o dentro de la dinámica de juego.
- Bádminton, aspectos técnicos básicos, realizados bien en una situación aislada o dentro de la dinámica de juego.

Además de lo anterior, tendrá que realizar una prueba de carácter aeróbico, consistente en una carrera continua de 30 minutos de duración a ritmo libre (suave). Para la superación de esta prueba el alumno debe permanecer corriendo un mínimo de 25 minutos y sería conveniente realizar durante el verano un pequeño entrenamiento de carácter progresivo consistente en la práctica de carrera continua dos o tres días a la semana, empezando con una combinación de carrera y marcha, en la que poco a poco los periodos de marcha, más amplios en los primeros momentos fueran dejando paso a los de carrera, consiguiendo finalmente realizar dicha prueba sin dificultad.

La calificación de esta prueba extraordinaria será del 40% para la prueba teórica y el 60% para la prueba práctica, la nota resultante será la media aritmética de las dos partes, siempre que no se obtenga en alguna de ellas una calificación inferior al 50% del valor del examen, pues en tal caso no se podrá realizar la media aritmética y por tanto no se podrá aprobar la asignatura.

---

4 La prueba práctica será de idénticas características que las realizadas durante el curso escolar 2018/19.

## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### CURSO 2018 - 19

INDICACIONES PARA PREPARAR EL EXAMEN DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA DE JUNIO DE 2019 DE 3º ESO.

En el mes de junio, todos los alumnos que no han superado la asignatura de Educación física en la convocatoria ordinaria de junio, tendrán que realizar un examen teórico - práctico en el que se pedirán los siguientes contenidos mínimos:

CONOCER. Se evaluarán mediante la realización de un examen escrito, en el que se incluirán preguntas de los siguientes contenidos<sup>5</sup>:

- El Calentamiento: Definición, objetivo, tipos, efectos de su utilización, etc.
- La Vuelta a la Calma: Definición, metodología de trabajo.
- Condición Física: Concepto, cualidades físicas básicas. Efectos sobre los distintos sistemas orgánicos: Respiratorio, cardiovascular, nervioso, etc.
- El Balonmano: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte.
- El Tenis: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte.

SABER HACER. El alumno tendrá que realizar una prueba práctica en la que se pedirá la ejecución de alguno/os de los elementos técnicos de los contenidos relacionados a continuación<sup>6</sup>:

- Test de condición física, con el objetivo de evaluar la capacidad individual del alumno en función de su edad.
- Balonmano, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos realizados en una situación simulada de juego.
- Tenis, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos realizados en una situación simulada de juego.

---

5 Utilizar los apuntes de la asignatura de Educación física tomados durante el curso escolar 2018/19.

6 La prueba práctica será de idénticas características que las realizadas durante el curso escolar 2018/19.

Además de lo anterior, tendrá que realizar una prueba de carácter aeróbico, consistente en una carrera continua de 35 minutos de duración a ritmo libre (suave). Para la superación de esta prueba el alumno/a debe permanecer corriendo un mínimo de 30 minutos y sería conveniente realizar durante el verano un pequeño entrenamiento de carácter progresivo, consistente en la práctica de carrera continua dos o tres días a la semana, empezando con una combinación de carrera y marcha, en la que poco a poco los periodos de marcha, más amplios en los primeros momentos fueran dejando paso a los de carrera, consiguiendo finalmente realizar dicha prueba sin dificultad.

La calificación de esta prueba extraordinaria será del 40% para la prueba teórica y el 60% para la prueba práctica, la nota resultante será la media aritmética de las dos partes, siempre que no se obtenga en alguna de ellas una calificación inferior al 50% del valor del examen, pues en tal caso no se podrá realizar la media aritmética y por tanto no se podrá aprobar la asignatura.

## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### CURSO 2018 – 2019

INDICACIONES PARA PREPARAR EL EXAMEN DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA DE **JUNIO** DE 2019 DE **4º ESO**.

En el mes de junio, todos los alumnos que no han superado la asignatura de Educación Física en la convocatoria ordinaria de junio, tendrán que realizar unas pruebas teórico - prácticas en las que se pedirán los siguientes contenidos mínimos:

CONOCER. Se evaluarán mediante la realización de un examen escrito, en el que se incluirán preguntas de los siguientes contenidos<sup>7</sup>:

- El Calentamiento: Definición, características y tipos.
- Condición Física: Concepto. Elementos que la condicionan.
- La Flexibilidad. Concepto, ejercicios para su desarrollo.
- La Fuerza. Definición, ejercicios para su desarrollo.
- La Resistencia. Concepto, tipos, ejercicios para su desarrollo.
- La Velocidad. Concepto, ejercicios para su desarrollo.
- El juego del Unihockey: Aspectos técnicos, tácticos y reglamento.
- Pádel: Aspectos técnicos, tácticos y reglamento.

SABER HACER. El alumno tendrá que realizar una prueba práctica en la que se pedirá la ejecución de alguno/os de los elementos técnicos de los contenidos relacionados a continuación<sup>8</sup>:

---

<sup>7</sup> Utilizar los apuntes de la asignatura de Educación física tomados durante el curso escolar 2018/19.

- Test de condición física, con el objetivo de evaluar la capacidad individual del alumno en función de su edad.
- Unihockey, aspectos técnicos básicos, realizados bien en una situación aislada o dentro de la dinámica de juego.
- El Padel, aspectos técnicos básicos, realizados bien en una situación aislada o dentro de la dinámica de juego.

Además de lo anterior, tendrá que realizar una prueba de carácter aeróbico, consistente en una carrera continua de 40 minutos de duración a ritmo libre (suave). Para la superación de esta prueba el alumno/a debe permanecer corriendo un mínimo de 35 minutos y sería conveniente realizar durante el verano un pequeño entrenamiento de carácter progresivo consistente en la práctica de carrera continua dos o tres días a la semana, empezando con una combinación de carrera y marcha, en la que poco a poco los periodos de marcha, más amplios en los primeros momentos fueran dejando paso a los de carrera, consiguiendo finalmente realizar dicha prueba sin dificultad.

La calificación de esta prueba extraordinaria será del 40% para la prueba teórica y el 60% para la prueba práctica, la nota resultante será la media aritmética de las dos partes, siempre que no se obtenga en alguna de ellas una calificación inferior al 50% del valor del examen, pues en tal caso no se podrá realizar la media aritmética y por tanto no se podrá aprobar la asignatura.