

CRITERIOS DE EVALUACIÓN y COMPETENCIAS

Los siguientes criterios de evaluación y competencias **en negrita** no han sido superados por el alumno:

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SleP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SleP, CeC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. **Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.**
5. **Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. Cmct, caa.**
6. **Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. Cmct, caa, csc.**
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. Caa, csc, siep.
8. **Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. Cmct, caa, csc.**
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. Ccl, csc.
10. **Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. Ccl, cd, caa.**
11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. Ccl, cd, caa, csc, cec.
12. **Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Cmct, caa, csc, siep.**

TAREAS FINALES

BLOQUES DE CONTENIDOS: SALUD Y CALIDAD DE VIDA / CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

UDI 1 “CALENTAMIENTO Y VALORACIÓN INICIAL”: Deberá enviar por Google Classroom un **calentamiento y una vuelta a la calma**, con las diferentes partes a realizar y sus representaciones gráficas. Mejor en inglés, que es como lo hemos aprendido. Hay una ficha en el blog en 2º ESO: [PINCHA AQUÍ](#)

UDI 2 “CONDICIÓN FÍSICA PARA TODOS”: Deberá enviar por Classroom un **circuito entrenamiento** (tiempo o repeticiones) con un mínimo de **8 ejercicios o estaciones**, clasificados por grupos musculares, junto con el calentamiento general y específico y la vuelta a la calma. Se valorará positivamente que lo haga en inglés. Para la ficha [PINCHA AQUÍ](#)

UDI 3 “TREPAKOUR”: El alumnado deberá entregar por Classroom un tutorial en vídeo de 2 de los elementos básicos del Parkour, pueden ser saltos, equilibrios o recepciones en su entorno cercano como calles, parques... El vídeo debe ser de al menos un minuto y se debe enseñar con el tutorial 2 de estos elementos con ejemplos. Dependiendo de las habilidades del alumnado, elegirá de los más sencillos a los más difíciles, siempre teniendo en cuenta la seguridad. En el blog están los diferentes elementos con sus tutoriales como ejemplos, [PINCHA AQUÍ](#) y los podrás ver en la entrada del blog.

METODOLOGÍA

- A través de Google Classroom se propone al alumnado que realice la tarea. En las instrucciones se les derivará al blog. Donde encontrarán las fichas y contenido necesario.

TEMPORALIZACIÓN

- Semana del 11 al 15 de mayo hasta el 15 de junio inclusive.

MATERIAL NECESARIO

- Acceso a internet para acceder a Google Classroom y al blog de Educación Física.

ESCALA DE VALORACIÓN (RÚBRICA)

ENTREGA DE TAREAS (máximo 10 puntos)	Entrega todas las tareas, en plazo y de manera correcta.	8-10
	Entrega todas las tareas, en plazo pero una es incorrecta.	6-7
	Entrega todas las tareas en plazo pero dos tareas están incompletas.	5
	Entrega todas las tareas en plazo pero dos tareas están incorrectas.	1-4

Para cualquier duda o aclaración podéis contactar conmigo en el siguiente email: juanjogmef@gmail.com

BLOG DEL DEPARTAMENTO: <http://tododeportehipatia.vivirquesondosdias.com/>