

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, SIeP.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIeP, 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. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.**
- 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.**
- 6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.**
7. 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 funciones con las del resto de personas implicadas. CAA, CSC, SIeP.
8. 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. CAA, CSC, CeC.
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.
- 10. 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 sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC**
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIeP.
- 12. 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. CCL, Cd, CAA.**

TAREAS FINALES

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

UDI 1 “NEW TESTS”: Deberá enviar por Classroom 2 test realizados por el/la alumn@ a elegir entre TEST DE COURSE-NAVETTE, TEST FUERZA ABDOMINAL CORE, TEST DE DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG CON BALÓN o TEST DE ILLINOIS (que están explicados todos en el blog [PINCHA AQUÍ](#)). Realizará **2 test diferentes** y se grabará en vídeo realizándolo y poniendo las marcas correspondientes.

UDI 2 “MY STRENGTH WORKOUT”: Deberá enviar por Classroom un circuito entrenamiento de FUERZA (tiempo o repeticiones) con un mínimo de 8 ejercicios/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. Toda la información y la ficha a realizar está en el blog [PINCHA AQUÍ](#)

UDI 3 “MY ENDURANCE WORKOUT”: Deberá enviar por Classroom un entrenamiento de RESISTENCIA (tiempo o repeticiones) con un mínimo de 6 ejercicios/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. Toda la información y la ficha está en el blog. [PINCHA AQUÍ](#)

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/>