INFORME DE EDUCACIÓN FÍSICA

Educación Física es una asignatura del bloque de **asignaturas específicas**, constituyendo una **asignatura obligatoria** en todos los niveles de la Educación Secundaria Obligatoria.

Un sistema educativo moderno orientado al **desarrollo integral** del futuro ciudadano del siglo XXI, debe dar importancia a la única materia del currículum que posibilita que la totalidad del alumnado descubra de manera activa, el patrimonio cultural inmaterial que representan las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. Para ello, la Educación Física deberá organizarse de manera que favorezca, en el alumnado, la **adquisición de las competencias** a través de las diferentes **prácticas motrices** y la integración de estas experiencias en el propio estilo de vida. La Educación Física persigue el desarrollo de la persona en su globalidad, lo que implica aspectos motores, biológicos, cognitivos, de relación interpersonal y afectivo-emocionales, teniendo en cuenta los importantes cambios personales y sociales en esta etapa educativa.

De forma más específica, y dado que toda ella se apoya en las acciones motrices, hará especial hincapié en el desarrollo de las capacidades y recursos necesarios para la adquisición, consolidación y perfeccionamiento de las conductas motrices. El alumnado viene de adquirir aprendizajes con esta misma filosofía en la etapa de Educación Primaria y se continuará en la misma línea en Educación Física en la Etapa de la Secundaria para promover una actividad física orientada hacia una **participación autónoma**, **satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida**. Se ha diseñado un currículo donde la implicación cognitiva y la acción deberían estar entrelazadas estrechamente para ayudar a los estudiantes a construir con eficacia el conocimiento científico sobre la actividad física y sus beneficios para la salud. A partir de esta idea de Educación Física de calidad (Informe UNESCO, 2015), al profesional de la materia se le propone asentar los roles como educador, facilitador y promotor de una educación activa y comprometida con el trabajo contextualizado y competencial de los aprendizajes.

La Educación Física tendrá como finalidades que el alumnado:

- a) muestre conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas;
- b) se aproxime y descubra, de forma activa, los conocimientos elementales que constituyen la cultura básica de las prácticas motrices;
- c) adopte principios cívicos y de valores que le permitan interactuar con otros en los contextos sociales de práctica de actividad física;
- d) adopte un estilo de vida activo y saludable.

Tal y como se recoge en el Punto 5 del Artículo 14 de la Orden ECD/489/2016, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, "Con el fin de garantizar el derecho de los alumnos a una evaluación objetiva y a que su dedicación, esfuerzo y rendimiento sean valorados y reconocidos con objetividad, los centros docentes darán a conocer a las familias la información esencial sobre los contenidos mínimos, los criterios de evaluación y los criterios de calificación necesarios para obtener una evaluación positiva de los alumnos en las distintas materias que integran el currículo."; a continuación se detallan estos aspectos para que se tenga constancia de ellos desde el principio del curso académico 2019-2020.

Criterios de evaluación 1ºE.S.O.	Estándares de aprendizaje evaluables mínimos
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices	Est.EF.1.1.1. Ejecuta los aspectos básicos de modelos técnicos basados en las
individuales aplicando los fundamentos	habilidades motrices.
técnicos partiendo (de la selección y	Est.EF. 1.1.4. Aplica las acciones técnicas mostrando actitudes de esfuerzo y
combinación) de las habilidades motrices	superación.
básicas.	superación.
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de	Est.EF.2.3.1. Est.EF.2.3.2. Conoce y pone en práctica los fundamentos técnicos
oposición, a través de retos tácticos.	y tácticos (aspectos de ataque y defensa), para obtener ventaja en la práctica de
oposición, a maves de recos mecreos.	las actividades físico- deportivas de oposición propuestas.
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de	Est.EF.3.3.1. Est.EF.3.3.2. Conoce y pone en práctica en situaciones
cooperación o colaboración oposición, a	simplificadas los fundamentos técnicos y tácticos (aspectos de ataque y defensa),
través de retos tácticos.	de las actividades propuestas.
114 · 45 44 14 65 44 14 65	Est.EF.3.3.3. Reconoce los estímulos presentes en las situaciones de cooperación
	y colaboración- oposición.
Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices	Est.EF.4.1.5. Ejecuta los fundamentos del modelo técnico de las actividades
individuales aplicando los fundamentos	propuestas.
técnicos partiendo (de la selección y	propuestus.
combinación) de las habilidades motrices	
básicas.	
Crit.EF.5.2.Expresar y comunicar mensajes	Est.EF.5.2.1. Est.EF.5.2.4.Comunica ideas, sentimientos y situaciones utilizando
utilizando técnicas de expresión corporal y	técnicas corporales o improvisaciones.
otros recursos.	
Crit.EF.6.4.Conocer los diferentes factores	Est.EF.6.4.1.Conoce y vivencia las capacidades físicas y las coordinativas, a
que intervienen en la acción motriz y los	través de las diferentes actividades físico deportivas y artístico- expresivas.
mecanismos de control de la intensidad de la	Est.EF.6.4.4.Conoce y vivencia de manera guiada, diferentes mecanismos de
actividad física.	control del esfuerzo para la mejora de la condición física.
Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de	Est.EF.6.5.2. Mejora el nivel de su condición física teniendo en cuenta sus
su condición física acorde a sus	posibilidades y su relación con la salud.
posibilidades y manifestando una actitud	Est.EF.6.5.3. Conoce los efectos beneficiosos de los hábitos de higiene postural
responsable hacia uno mismo.	aplicados a su vida cotidiana como prevención de lesiones.
Crit.EF.6.6.Reconocer cada una de las fases	Est.EF.6.6.1. Identifica las distintas fases de la sesión y el tipo de actividades
de la sesión de actividad física así como las	de cada una de ellas.
características de las mismas.	
Crit.EF.6.7.Valorar la importancia de las	Est.EF.6.7.1.Respeta a sus compañeros con independencia de su nivel de
actitudes en la práctica de la actividad física,	destreza.
respetando las diferencias de cada persona y	Est. EF. 6 .7.2. Participa en las actividades respetando las normas y rutinas
colaborando con	establecidas y mostrando actitudes positivas
los demás.	Est.EF.6.7.3.Respeta las aportaciones de los demás.
Crit.EF.6.8.Conocer las posibilidades que	Est.EF.6.8.3. Reconoce las actitudes y estilos de vida relacionados con el
ofrecen las actividades físico-deportivas	tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en
como forma de ocio activo y utilización del	el contexto social actual.
entorno	
Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los	Est.EF.6.9.1. Est.EF.6.9.2. Est.EF.6.9.3. Adopta las medidas preventivas y de
riesgos durante su participación en	seguridad propias de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas,
actividades físico-deportivas y artístico-	desarrolladas durante el curso tanto a nivel individual como colectivo.
expresivas, adoptar medidas preventivas y de	
seguridad en su desarrollo tanto a nivel	
individual como colectivo.	
Crit.EF.6.10. Recopilar con la ayuda del	Est.EF.6.10.1. Est.EF.6.10.2. Elabora con ayuda del docente documentos
docente información del proceso de	digitales facilitados por el docente (texto, presentación, imagen, video, sonido)
aprendizaje para ordenar, analizar y	y/o analógicos como resultado del proceso de aprendizaje.
seleccionar información relevante y realiza	
argumentaciones de los mismos.	

Todos estos estándares de aprendizaje evaluables mínimos serán agrupados en 3 grandes categorías y cada una de ellas tendrá una ponderación sobre el la calificación de la asignatura. De esta forma, los criterios de calificación se muestran a continuación:

Categoría saber	Categoría saber hacer	Categoría ser
20%	50%	30%

- 1. Preparación y puesta en práctica de un calentamiento general respetando las fases que lo compone.
- 2. Trabajo de las capacidades físicas básicas y conocimiento del control de la frecuencia cardiaca.
- 3. Participación activa en todas las actividades, juegos y deportes que se lleven a cabo.

- 4. Entrega de las actividades, fichas de trabajo y trabajos de forma mínimamente correcta dentro del plazo establecido, en el formato solicitado y demostrando que se han adquirido los principales aspectos básicos.
- 5. Saber jugar a los deportes que se practiquen en clase, con un nivel técnico-táctico básico y con unos conocimientos reglamentarios que le permitan al alumno/a jugar de forma autónoma.
- 6. Interpretar un plano básico del entorno y localizar diferentes puntos en el mismo.
- 7. Manifestar actitudes de respeto hacia los compañeros, material, medio ambiente y profesor, así como mostrar valores de empatía y de ayuda a los demás.
- 8. Preparar un montaje de expresión corporal de forma grupal con soporte musical, superando la inhibición a actuar delante de los/as demás compañeros/as, el estrés producido por la ocasión y mostrar habilidades intrapersonales e interpersonales.
- 9. Adquirir hábitos de higiene básicos como el cambio de camiseta al finalizar la sesión práctica así como la utilización de una indumentaria adecuada a la práctica de ejercicio físico.
- 10. Obtener un mínimo de "4 puntos" en la prueba de conocimientos teóricos.

Criterios de evaluación 2ºE.S.O.	Estándares de aprendizaje evaluables mínimos
Crit. EF. 1 . 1 . Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos	Est.EF.1.1.1. Aplica los fundamentos técnicos de las actividades físico-deportivas respetando las reglas y normas establecidas.
técnicos y habilidades específicas de las actividades fisicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	Est.EF.1.1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y superación.
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias.	Est.EF.2.3.1. Aplica los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas. Est.EF.2.3.3. Reconoce los estímulos presentes en las situaciones de oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.	Est.EF.3.3.1.Aplica los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas. Est.EF.3.3.3.Reconoce los estímulos presentes en las situaciones de para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
Crit. EF. 4 . 1 . Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico deportivas.	Est.EF.4.1.5.Comprende y aplica las técnicas básicas de orientación u otras actividades.
Crit.EF.5.2.Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	Est.EF.5.2.2. Est.EF.5.2.3.Realiza bailes y danzas ajustando su movimiento al ritmo y a sus compañeros mostrando actitudes de esfuerzo y superación.
Crit.EF.6.4.Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismo de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable.	Est.EF.6.4.1.Reconoce las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físicodeportivas y artístico-expresivas trabajadas. Est.EF.6.4.4.Aplica diferentes mecanismos de control del esfuerzo para la mejora de la condición física.
Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.	Est.EF.6.4.6.Experimenta diferentes actividades físicas consideradas saludables. Est.EF.6.5.3.Conoce y ejecuta los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como prevención de lesiones.
Crit.EF.6.6.Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad	Est.EF.6.6.1. Diferencia las distintas fases de una sesión de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas. Est.EF.6.6.2.Pone en práctica de manera autónoma calentamientos generales
física, relacionándolas con las características de las mismas.	realizando los ejercicios de forma correcta.
Crit.EF.6.7.Valorar las actividades físico- deportivas y artístico-expresivas como	Est.EF.6.7.1.Se relaciona con sus compañeros y compañeras con respeto y sin discriminar a nadie.
formas de ocio activo y de inclusión social facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características, respetando las normas colaborando con los	Est.EF.6.7.2.Colabora de forma activa en las actividades, respetando las normas y rutinas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de objetivos.
respetando las normas, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	Est.EF.6.7.3.Respeta las aportaciones de los demás al grupo.
Crit.EF.6.8.Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	Est.EF.6.8.3.Analiza las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

Crit.EF.6.9.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

Est.EF.6.9.1. Est.EF.6.9.2. Est.EF.6.9.3.Identifica y adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, desarrolladas durante el curso tanto a nivel individual como colectivo.

Crit.EF.6.10. Recopilar Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realiza argumentaciones de los mismos.

Est.EF.6.10.2. Defiende el trabajo elaborado a partir de unas pautas claras como el grado de organización, de limpieza en la presentación y actualización, incorporando noticias relacionadas con la actividad física.

Todos estos estándares de aprendizaje evaluables mínimos serán agrupados en 3 grandes categorías y cada una de ellas tendrá una ponderación sobre el la calificación de la asignatura. De esta forma, los criterios de calificación se muestran a continuación:

Categoría saber	Categoría saber hacer	Categoría ser
20%	50%	30%

- 1. Preparación y puesta en práctica de un calentamiento general respetando las fases que lo compone.
- 2. Trabajo y mejora de la resistencia aeróbica a través de la carrera continua, el fartlek y el entrenamiento en circuito, conociendo la zona de actividad física saludable para su mejora.
- 3. Identifica posturas corporales inadecuadas y plantea las alternativas adecuadas con el fin de prevenir dolores y lesiones.
- 4. Participación activa en todas las actividades, juegos y deportes que se lleven a cabo.
- 5. Entrega de las actividades, fichas de trabajo y trabajos de forma mínimamente correcta dentro del plazo establecido, en el formato solicitado y demostrando que se han adquirido los principales aspectos básicos.
- 6. Saber jugar a los deportes que se practiquen en clase, con un nivel técnico-táctico básico y con unos conocimientos reglamentarios que le permitan al alumno/a jugar de forma correcta.
- 7. Completar un recorrido de senderismo por el entorno cercano al centro.
- 8. Interpretar un plano básico del entorno y localizar diferentes puntos en el mismo.
- Manifestar actitudes de respeto hacia los compañeros, material, medio ambiente y profesor, así como mostrar valores de empatía y de ayuda a los demás.
- 10. Preparar un montaje de expresión corporal de forma grupal con soporte musical, superando la inhibición a actuar delante de los/as demás compañeros/as, el estrés producido por la ocasión y mostrar habilidades intrapersonales e interpersonales.
- 11. Adquirir hábitos de higiene básicos como el cambio de camiseta al finalizar la sesión práctica así como la utilización de una indumentaria adecuada a la práctica de ejercicio físico.
- 12. Obtener un mínimo de "4 puntos" en la prueba de conocimientos teóricos.

Criterios de evaluación 3ºE.S.O	Estándares de aprendizaje evaluables mínimos	
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices	Est.EF.1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades	
individuales aplicando los fundamentos	específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas	
técnicos y habilidades específicas, de las	establecidas.	
actividades físico-deportivas propuestas, en	Est.EF.1.1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones	
condiciones reales o adaptadas.	técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto	
	exigencia y superación.	
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de	Est.EF.2.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en	
oposición, utilizando las estrategias más		
adecuadas en función de los estímulos		
relevantes.	organización de ataque y de defensa en las actividades físico- deportivas de	
	oposición seleccionadas.	
Crit. EF. 3 . 3 . Resolver situaciones motrices	Est.EF.3.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en	
de cooperación o colaboración-oposición,	la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-	
utilizando las estrategias más adecuadas en	n oposición propuestas.	
función de los estímulos relevantes.	Est.EF.3.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de	
	decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración- oposición, para	
	obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.	

Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	Est.EF.4.1.5.Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación u otras actividades adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
Crit.EF.5.2.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	Est.EF.5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. Est.EF.5.2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
Crit.EF.6.4.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.	Est.EF.6.4.1.Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. Est.EF.6.4.4.Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. Est.EF.6.4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas
Crit.EF.6.5. Desarrollar las capacidades	para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Est.EF.6.5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades
físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de	físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. Est.EF.6.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las
autoexigencia en su esfuerzo. Crit.EF.6.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Est.EF.6.6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
Crit.EF.6.7.Reconocer las posibilidades de las actividades físicodeportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características,	Est.EF.6.7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. Est.EF.6.7.2. 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 Est.EF.6.7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con
colaborando con los demás, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas.	independencia del nivel de destreza.
Crit.EF.6.8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	Est.EF.6.8.2.Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
Crit.EF.6.9.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.	Est.EF.6.9.3.Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
Crit.EF.6.10.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 de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.	Est.EF.6.10.1.Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.

Todos estos estándares de aprendizaje evaluables mínimos serán agrupados en 3 grandes categorías y cada una de ellas tendrá una ponderación sobre el la calificación de la asignatura. De esta forma, los criterios de calificación se muestran a continuación:

Categoría saber	Categoría saber hacer	Categoría ser
30%	50%	20%

- 1. Preparación y puesta en práctica de un calentamiento general respetando las fases que lo compone.
- 2. Participación activa en todas las actividades, juegos y deportes que se lleven a cabo.
- 3. Entrega de las actividades, fichas de trabajo y trabajos de forma mínimamente correcta dentro del plazo establecido, en el formato solicitado y demostrando que se han adquirido los principales aspectos básicos.
- 4. Saber jugar a los deportes que se practiquen en clase, con un nivel técnico-táctico básico y con unos conocimientos reglamentarios que le permitan al alumno/a jugar de forma correcta.
- 5. Preparar un montaje de expresión corporal de forma grupal con soporte musical superando la inhibición a actuar delante de los/as demás compañeros/as, el estrés producido por la ocasión y mostrar habilidades intrapersonales e interpersonales.
- 6. Manifestar actitudes de respeto hacia los compañeros, material, medio ambiente y profesor, así como mostrar valores de empatía y de ayuda a los demás.
- 7. Conocer e identificar los principales huesos y músculos del cuerpo.
- 8. Trabajar en equipo para conseguir retos físicos marcados por la distancia recorrida utilizando para el control de dichos parámetros el apoyo de las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TICs).
- 9. Conocer los aspectos básicos de una alimentación saludable y diseñar un plan de alimentación respetando la ingesta calórica y los valores nutricionales marcados.
- 10. Conocer los protocolos esenciales de primeros auxilios ante las situaciones de emergencia más comunes e identificar los riesgos de lesión en función de las condiciones en las que se practica el ejercicio físico y/o deporte.
- 11. Adquirir hábitos de higiene básicos como el cambio de camiseta al finalizar la sesión práctica así como la utilización de una indumentaria adecuada a la práctica de ejercicio físico.
- 12. Obtener un mínimo de "4 puntos" en la prueba de conocimientos teóricos.

	Estándares de aprendizaje evaluables mínimos Est.EF.1.1.1.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.
oposición en las actividades físico deportivas a	Est.EF.2.3.1.Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
aplicando fundamentos técnicos en las co	Est.EF.3.1.2.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
de, colaboración o colaboración-oposición, de en las actividades físico deportivas co	Est.EF.3.3.3.Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices E	Est.EF.4.1.3.Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
	Est.EF.4.3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad	Est.EF.5.2.1.Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. Est.EF.5.2.3.Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico
Crit.EF.6.4.Argumentar la relación entre los E	expresivos, aportando y aceptando propuestas. Est.EF.6.4.1.Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir
condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	as actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. Est. EF.6.4.3.Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

Crit.EF.6.5.Mejorar o mantener los factores de la condición física,	Est.EF.6.5.1.Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
practicando actividades físico- deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	Est.EF.6.5.2.Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
Crit.EF.6.6.Diseñar y realizar las fases de	Est.EF.6.6.3.Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de
activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
Crit.EF.6.7.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	Est.EF.6.7.1.Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales
las del resto de implicados.	
Crit.EF.6.8.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores	Est.EF.6.8.1. Valorar las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	Est.EF.6.8.3.Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
Crit.EF.6.9.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su	Est.EF.6.9.1.Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
repercusión en la forma de vida en el entorno.	Est.EF.6.9.3.Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
Crit.EF.6.10.Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores	Est.EF.6.10.1.Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	Est.EF.6.10.2.Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
Crit.EF.6.11.Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	Est.EF.6.11.1.Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
Crit.EF.6.12.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	Est.EF.6.12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
adecuado.	

Todos estos estándares de aprendizaje evaluables mínimos serán agrupados en 3 grandes categorías y cada una de ellas tendrá una ponderación sobre el la calificación de la asignatura. De esta forma, los criterios de calificación se muestran a continuación:

Categoría saber	Categoría saber hacer	Categoría ser
30%	50%	20%

- 1. Preparación y puesta en práctica de un calentamiento específico para la realización de una actividad determinada.
- 2. Trabajo y mejora de la resistencia aeróbica a través de la carrera continua, el fartlek y el entrenamiento en circuito, respetando la zona de actividad física saludable para su mejora.
- 3. Participación activa en todas las actividades, juegos y deportes que se lleven a cabo.
- 4. Entrega de las actividades, fichas de trabajo y trabajos de forma mínimamente correcta dentro del plazo establecido, en el formato solicitado y demostrando que se han adquirido los principales aspectos básicos.
- 5. Saber jugar a los deportes que se practiquen en clase, con un nivel técnico-táctico básico y con unos conocimientos reglamentarios que le permitan al alumno/a jugar de forma correcta.

- 6. Participar de manera activa en la organización y elaboración de las jornadas deportivas contribuyendo a la correcta organización de las mismas.
- 7. Manifestar actitudes de respeto hacia los compañeros, material, medio ambiente y profesor, así como mostrar valores de empatía y de ayuda a los demás.
- 8. Conocer e identificar los principales huesos y músculos del cuerpo, diferenciando de éstos últimos los tipos que existen, las funciones de los mismos y los movimientos en los que se involucran.
- 9. Preparar un montaje de expresión corporal de forma grupal con soporte musical, superando la inhibición a actuar delante de los/as demás compañeros/as, el estrés producido por la ocasión y mostrar habilidades intrapersonales e interpersonales.
- 10. Trabajar en equipo para conseguir retos físicos marcados por la distancia recorrida utilizando para el control de dichos parámetros el apoyo de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TICs).
- 11. Conocer los aspectos básicos de una alimentación saludable y diseñar un plan de alimentación respetando la ingesta calórica y los valores nutricionales marcados.
- 12. Conocer los protocolos esenciales de primeros auxilios ante las situaciones de emergencia más comunes e identificar los riesgos de lesión en función de las condiciones en las que se practica el ejercicio físico y/o deporte.
- 13. Adquirir hábitos de higiene básicos como el cambio de camiseta al finalizar la sesión práctica así como la utilización de una indumentaria adecuada a la práctica de ejercicio físico.
- 14. Planificar y presentar actividades y/o programas dirigidos a la mejora de la condición física.
- 15. Obtener un mínimo de "4 puntos" en la prueba de conocimientos teóricos.