

OBJETIVOS MINIMOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

□	CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º ESO.....	2
□	OBJETIVOS MINIMOS 1º ESO.....	4
□	CRITERIOS DE EVALUACIÓN 2º ESO.....	5
□	OBJETIVOS MINIMOS 2º ESO.....	7
□	CRITERIOS DE EVALUACIÓN 3º ESO.....	8
□	OBJETIVOS MINIMOS 3º ESO.....	10
□	CRITERIOS DE EVALUACIÓN 4º ESO.....	12
□	OBJETIVOS MINIMOS 4º ESO.....	14
□	CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º BACHILLERATO.....	16

– CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º ESO

1. Identificar y poner en práctica los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.

Este criterio valora si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como por ejemplo usar la indumentaria adecuada, hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones. El alumnado, igualmente, deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas (objetivo 1)

2. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.

Este criterio valora si el alumnado, una vez que ha realizado en clase juegos y ejercicios diversos para calentar propuestos por el profesorado, recoge, en soporte escrito o digital, ejercicios que pueden ser utilizados en el calentamiento de cualquier actividad física (objetivo 2).

3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud respecto a su nivel inicial, trabajando a diario acorde con las posibilidades individuales.

Este criterio valora la competencia para mostrarse autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia y flexibilidad, cualidades motrices y no sólo el resultado obtenido (objetivo 2).

4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.

Este criterio valora la progresión de las capacidades coordinativas en las habilidades específicas de un deporte individual. Además se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución y si es capaz de resolver con eficacia los problemas motores planteados (objetivo 3).

5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.

Este criterio valora como en situaciones de ataque intenta conservar el balón, avanzar, y conseguir la marca, seleccionando las acciones técnicas adecuadas; y en situaciones de defensa intenta recuperar la pelota, frenar el avance y evitar que los oponentes consigan la marca. Dentro de este criterio también se tendrán en cuenta los aspectos actitudinales relacionados con el trabajo en equipo y la cooperación (objetivo 3)

6. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

Este criterio valora la competencia para identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido y, a partir de su lectura, seguirlas para realizarlo en el orden establecido y lo más rápido posible. También se valorará en este criterio la capacidad de desenvolverse respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad (objetivo 4).

7. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.

Este criterio valora la competencia para elaborar colectivamente un mensaje y comunicarlo, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida.

También se podrán evaluar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo durante la preparación de la actividad final (objetivo 5).

8. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia, deportividad y “juego limpio” tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.

Este criterio valora la participación del alumnado en las distintas actividades, juegos y situaciones competitivas del deporte colectivo escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo.

También se le valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a los oponentes, así como la aceptación del resultado. Cuando actúe como espectador se le valorará, la capacidad de mostrarse participativo y motivado por la competición y el respeto a jugadores, al árbitro y sus decisiones (objetivo 6)

9. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

Este criterio valora, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación (prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, TV) sobre temáticas

vinculadas al deporte y al cuerpo vigentes en la sociedad, analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad (objetivo 7).

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.

Se valora la competencia alcanzada por el alumnado para realizar sencillas investigaciones utilizando las TIC para profundizar en distintos contenidos, obtener y registrar datos, presentar y expresar la información (objetivo 8)

11. Realizar de manera ordenada y coherente las fichas y trabajos correspondientes a cada unidad didáctica, además de entregarlos con puntualidad.

12. Conocer las bases de una dieta equilibrada y de un desayuno saludable, y analizar de forma individual el propio desayuno.

13. Cuidar el medio ambiente, desde el entorno más cercano (patio, inmediaciones del instituto) hasta el medio natural en las salidas que se realicen.

CRITERIO DE EVALUACIÓN	OBJETIVO	COMPETENCIAS BÁSICAS								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1			X				X	X	
2	2	X			X			X	X	
3	2			X				X	X	
4	3			X		X		X	X	X
5	3			X		X		X	X	X
6	4		X	X				X	X	
7	5	X	X	X		X	X	X	X	X
8	6			X		X				
9	7								X	
10	8				X				X	
11										
12										
13										

– OBJETIVOS MÍNIMOS 1º ESO

1. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
2. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.
3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud respecto a su nivel inicial.
4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.
5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.
6. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.
7. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.
8. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia, deportividad y “juego limpio” tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.
9. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.
11. Entregar trabajos con puntualidad y con contenidos originales que reflejen los exigidos por el profesor.

– CRITERIOS DE EVALUACIÓN 2º ESO

1. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.

Este criterio valora si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como por ejemplo usar la indumentaria adecuada, hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones. El alumnado, igualmente, deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas (objetivo 1).

2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.

Este criterio valora si el alumnado calcula su zona de trabajo óptima a partir de un cálculo porcentual de su frecuencia cardiaca máxima teórica. Posteriormente, en cuanto a los procedimientos, analiza si diferentes actividades físicas se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica (objetivo 2).

3. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.

Este criterio valora si el alumnado es autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de resistencia y flexibilidad, mediante la participación activa en las sesiones. Se deberá tener en cuenta la mejora respecto a su propio nivel inicial, y no sólo respecto al resultado obtenido (objetivo 2).

4. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.

Este criterio valora si el alumnado aplica la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación y aplicando de forma correcta las técnicas enseñadas. También se valorará la capacidad de mostrarse respetuoso con el oponente, realizando la actividad de lucha dentro de las normas establecidas (objetivo 3).

5. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.

Este criterio valora la competencia del alumnado para realizar el recorrido de forma autónoma cumpliendo unas normas de seguridad básicas como llevar una indumentaria adecuada, seguir el sendero y contar con todo el material necesario para completar el recorrido, También se evaluará la capacidad de usar recipientes donde depositar los residuos producidos durante la marcha, o cómo evolucionar por terrenos sin perjudicar a la flora y la fauna del entorno (objetivo 4).

6. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.

Este criterio valora si el alumnado escoge y sigue un ritmo y seleccionar una secuencia de movimientos para desarrollarlos armónicamente. También se hace hincapié en la coordinación, como un elemento fundamental para el rendimiento en cualquier actividad física. Se valorará la adecuación de la secuencia al ritmo, así como la

capacidad creativa y la desinhibición personal en la preparación y ejecución de la actividad (objetivo 5).

7. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia, deportividad y “juego limpio” tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.

El alumnado participará en situaciones competitivas del deporte colectivo escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo. También se le valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a los oponentes, así como la aceptación del resultado. Asimismo se valora la participación en la práctica de deportes recreativos y alternativos como forma de encuentro sin la presión competitiva de los deportes más convencionales. Cuando actúe como espectador se le valorará, la capacidad de mostrarse participativo y motivado por la competición y el respeto a jugadores, al árbitro y a sus decisiones (objetivo 6).

8. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

Este criterio valora si el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación (prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, TV) que aborden temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo vigentes en la sociedad, analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad (objetivo 7).

9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.

Se valora la competencia alcanzada por el alumnado para realizar sencillas investigaciones utilizando las TIC para profundizar en distintos contenidos, registrar datos, presentar información (objetivo 8)

10. Mostrar una adecuada predisposición hacia la materia entregando con limpieza y puntualidad los trabajos y actividades relacionados con la misma.

Se valora la disposición hacia la materia y el trabajo organizado, siendo puntual para la entrega de los trabajos, y la limpieza de los mismos. Se pretende que los alumnos adquieran hábitos adecuados de trabajo y de presentación de actividades

CRITERIO DE EVALUACIÓN	OBJETIVO	COMPETENCIAS BÁSICAS								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1			X				X	X	
2	2		X	X				X	X	
3	2							X	X	
4	3			X		X			X	
5	4			X					X	
6	5	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7	6					X			X	
8	7	X							X	
9	8				X			X	X	

10	8				X			X	X	
----	---	--	--	--	---	--	--	---	---	--

– OBJETIVOS MINIMOS 2º ESO

1. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.
3. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.
4. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.
5. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.
6. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.
7. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia, deportividad y “juego limpio” tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.
8. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.
9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.
10. Entregar trabajos con puntualidad y limpieza, y con contenidos originales que reflejen los exigidos por el profesor.

– CRITERIOS DE EVALUACIÓN 3º ESO

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.

Este criterio valora si el alumnado conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que ésta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, es decir, básicamente al aparato cardiovascular y el aparato locomotor. Asimismo deberá mostrar la repercusión que dichos cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas el curso de su vida (objetivo 1).

2. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.

Este criterio valora si el alumnado calcula el aporte calórico de la ingesta y el consumo, reflexionando posteriormente sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre ambos aspectos. Así mismo, deberá ser consciente de los riesgos para la salud y las enfermedades que se derivan de los desequilibrios que se puedan producir entre la ingesta y el gasto calórico (objetivo 1).

3. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.

Este criterio valora si el alumnado conoce un abanico de actividades y ejercicios que deberá combinar para, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos por el profesorado, incrementar el nivel de las capacidades físicas citadas. Por lo tanto, deberá desarrollar un trabajo regular, autónomo y responsable encaminado al incremento de las cualidades físicas relacionadas con la salud, de acuerdo a sus posibilidades y basado en el esfuerzo diario (objetivo 2).

4. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.

Este criterio valora la ejecución correcta de muchos ejercicios, sobre todo de fuerza muscular y de flexibilidad que, realizada incorrectamente, pueden resultar potencialmente peligrosos para la salud del alumnado. Asimismo se valora el uso de la relajación para eliminar las tensiones musculares. Además deberá aplicar las pautas de movimiento facilitadas para transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas (objetivo 2).

5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Este criterio valora prioritariamente la toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego reducido, más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan. Las situaciones escogidas serán aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, fomentarán la participación del alumnado y simplificarán los mecanismos de decisión (objetivo 3).

6. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad y otras actividades en el medio natural (escalada, cabuyería).

Este criterio valora la competencia del alumnado para completar una actividad en la que deberá orientarse con la ayuda de un mapa y, si se considera pertinente, con la ayuda de otros métodos de orientación, atendiendo a las medidas de seguridad en relación sobre todo a la ropa y calzado adecuado, a la hidratación, al uso de mapas, etc. Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y su entorno, priorizando el hecho de llevar a cabo dicha actividad en un entorno natural (objetivo 4).

7. Realizar una composición grupal de acrosport con base musical siguiendo las pautas marcadas, valorando y respetando el trabajo en equipo.

Este criterio valora si el alumnado interacciona con sus compañeros y compañeras, respetándose y adaptándose a cada uno de ellos. Se plantearán actividades donde la distancia

y el contacto directo entre los integrantes sea variable, de menor a mayor proximidad entre los participantes, y serán seleccionadas en función de las características del grupo (objetivo 5).

8. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia, deportividad y “juego limpio” tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.

El alumnado participará en situaciones competitivas del deporte colectivo escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo. También se le valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a los oponentes, así como la aceptación del resultado. Cuando actúe como espectador se le valorará, la capacidad de mostrarse participativo y motivado por la competición y el respeto a jugadores, al árbitro y sus decisiones (objetivo 6).

9. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

Con este criterio se pretende que el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación (prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, TV), aborde temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo vigentes en la sociedad y analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad (objetivo 7).

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.

Se valora la competencia alcanzada por el alumnado para realizar sencillas investigaciones utilizando las TIC para profundizar en distintos contenidos, registrar datos, presentar información...(objetivo 8).

11. Realizar de manera ordenada y coherente las fichas y trabajos correspondientes de cada Unidad Didáctica, además de entregarlos con puntualidad.

CRITERIO DE EVALUACIÓN	OBJETIVO	COMPETENCIAS BÁSICAS								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1		X	X				X	X	
2	1		X	X				X	X	
3	2			X				X	X	X
4	2			X				X	X	
5	3			X		X		X	X	X
6	4		X	X				X	X	
7	5		X	X		X	X	X	X	X
8	6					X		X	X	
9	7	X							X	
10	8				X			X	X	
11	8				X			X	X	

– OBJETIVOS MINIMOS 3º ESO

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.
2. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.
3. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.
4. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.
5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
6. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.
7. Realizar bailes por parejas o en grupo, además de distintas composiciones de acrosport, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.
8. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia, deportividad y “juego limpio” tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.
9. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.

11. Entregar trabajos con puntualidad y con contenidos originales que reflejen los exigidos por el profesor.

– CRITERIOS DE EVALUACIÓN 4º ESO

1. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.

Este criterio valora la competencia del alumnado para elaborar un plan de trabajo de una de esas cualidades, con el objetivo de mejorar su nivel inicial a partir de la práctica y desarrollo de los sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades relacionadas con la salud. Se hará necesario guiar al alumnado en todo el proceso y proporcionar unas pautas básicas para el desarrollo del plan y recursos materiales que le permitan compilar ejercicios y actividades para el trabajo de la cualidad que ha decidido mejorar (objetivo 1).

2. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.

Este criterio valora si el alumnado ha adquirido una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará (objetivo 2).

3. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

Este criterio de evaluación se pretende que el alumnado conozca los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada cualidad física relacionada con la salud, supone para el organismo y para la mejora del estado del mismo. También deberá reconocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida (objetivo 2).

4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.

Este criterio valora si alumnado tiene un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones que puedan producirse en su entorno habitual y, concretamente, en la práctica de actividad física. Se incidirá muy especialmente en los aspectos preventivos y en aquellos que evitan la progresión de la lesión. El alumnado aprenderá por ejemplo a limpiar una herida o aplicar frío ante un traumatismo músculo esquelético (objetivo 2).

5. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

Este criterio valora la competencia del alumnado para aplicar autónomamente tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa. Se tendrán en cuenta indicadores tales como la localización y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión - relajación o frío - calor y las sensaciones corporales (objetivo 2).

6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Este criterio valora prioritariamente la toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego reducido, más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan. Las situaciones escogidas serán aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, fomentarán la participación del alumnado y simplificarán los mecanismos de decisión (objetivo 3).

7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.

Este criterio valora la competencia del alumnado para completar una actividad en la que deberá orientarse con la ayuda de un mapa y si se considera pertinente, con la ayuda de otros métodos de orientación, atendiendo a las medidas de seguridad en relación sobre todo a la ropa y calzado adecuado, a la hidratación, al uso de mapas... Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y su entorno, priorizando el hecho de llevar a cabo dicha actividad en un entorno natural (objetivo 4).

8. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.

Este criterio valora la competencia del alumnado para participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo de cada grupo a lo largo del proceso de creación de la coreografía (objetivo 5).

9. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

Este criterio valora la competencia del alumnado para colaborar en la organización de situaciones deportivas competitivas de los diferentes deportes realizados a lo largo de la etapa, además de participar activamente en las mismas. En estos encuentros, autogestionados por el propio alumnado, se valorará en cuanto a la organización aspectos como la iniciativa, la previsión y la anticipación ante posibles desajustes; en cuanto a la práctica, aspectos como la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios (objetivo 6).

10. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

Este criterio valora si el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación: prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, TV, que aborde temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo, vigentes en la sociedad; es competente para analizar de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad (objetivo 7).

11. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.

Este criterio valora la competencia alcanzada por el alumnado para realizar sencillas investigaciones utilizando las TIC para profundizar en distintos contenidos, registrar datos, presentar información (objetivo 8).

CRITERIO DE EVALUACIÓN	OBJETIVO	COMPETENCIAS BÁSICAS								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	X	X	X	X			X	X	
2	2		X	X		X		X	X	
3	2			X				X	X	
4	2			X		X		X	X	
5	2			X				X	X	X
6	3			X		X		X	X	X
7	4		X	X				X	X	X
8	5		X	X		X	X	X	X	X
9	6			X		X		X	X	
10	7	X							X	
11	8				X			X	X	

– OBJETIVOS MINIMOS 4º ESO

1. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.
2. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.
3. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.
4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.
5. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.
6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.
8. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
9. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

10. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación..

11. Entregar trabajos con puntualidad y con contenidos originales que reflejen los exigidos por el profesor.

– CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º BACHILLERATO

1. Conocer los riesgos y contraindicaciones que determinadas prácticas nocivas tienen para la salud, adoptando hábitos saludables para paliar sus efectos.

Se valora la competencia del alumnado para adoptar un pensamiento crítico con respecto a determinadas prácticas insanas, relacionadas con la actividad física, para la salud (sobreesfuerzo, bulimia, anorexia, drogas, alcohol, sedentarismo,...). Se valora además si el alumn@ conoce los principios básicos para realizar una dieta equilibrada teniendo en cuenta algunos factores como la actividad física que realiza, la edad, el sexo o la constitución corporal (objetivo 1) .

2. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.

Este criterio valora la competencia del alumnado para evaluar por sí mismo su nivel de condición física inicial, fundamentalmente en aquellas cualidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad. El alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud (objetivo2). .

3. Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

Este criterio valora la competencia del alumnado para la elaboración de un programa de actividad física para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un periodo de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. de esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que

ha llevado a la mejora. Asimismo, se podrá valorar en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación (objetivo 2).

4. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones.

Este criterio valora la competencia del alumnado en la participación en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades (objetivo 3).

5. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en el deporte individual, colectivo o de adversario seleccionado.

Este criterio valora la competencia del alumnado para resolver situaciones motrices en un contexto competitivo, utilizando de manera adecuada los elementos técnicos y tácticos propios de cada disciplina deportiva (objetivo 4).

6. Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización.

Este criterio valorará la competencia del alumnado en dos aspectos complementarios. Por un lado, el alumnado realizará una actividad física en el medio natural, preferentemente fuera del centro, aplicando las técnicas de esa actividad. Por otro lado, identificará los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad (objetivo 5)

7. Mantener una actitud crítica ante prácticas sociales que son nocivas para la salud y adoptar actitudes de cooperación, respeto y no discriminación en la realización de actividades deportivas.

Este criterio valora la competencia del alumnado para analizar críticamente comportamientos socialmente aceptados que atentan contra la salud individual y colectiva.

Asimismo se valora si tiene actitudes de cooperación, tolerancia y respeto, y si las practica de manera habitual en su entorno de referencia (grupo clase, profesorado, otros). Se comprobará si el alumno conoce la importancia de los aspectos socializadores y de relación del deporte como elementos que destacan por encima de la competición.

También se valora si el alumno conoce y acepta la victoria y la derrota como aspectos intrínsecos del juego, sin ningún tipo de connotaciones negativas, ni segregadoras (objetivo 6).

8. Elaborar composiciones corporales colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros.

Este criterio valora la participación activa en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición (objetivo 7).

9. Utilizar de manera autónoma alguna de las técnicas de relajación aprendidas, tomando conciencia de los beneficios que reporta para la mejora de la salud.

En esta etapa y tras los conocimientos adquiridos en las anteriores se valora si el alumnado es competente para, de manera autónoma y por propia iniciativa, practicar distintas técnicas de respiración y relajación. Se valorará los elementos técnicos en su

realización, su eficacia desde el punto de vista de la salud, así como, el momento en el que las utiliza (recuperar, restablecer el equilibrio psicofísico,...) (objetivo 8).

10. Elaborar un trabajo de análisis y recopilación de las diversas actividades físico-deportivas y recreativas de Castilla-La Mancha.

Se valora si el alumnado es competente para realizar una investigación en grupo para conocer los diferentes juegos y deportes tradicionales de nuestra región y si es capaz de llevarlos a la práctica aprovechando los materiales de que disponen y los que pueden fabricar, así como distintas organizaciones, entidades y asociaciones en donde se practican. Se valorará la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de búsqueda de datos (objetivo 9).

11. Reconocer los aspectos básicos de la dieta saludable, demostrando una actitud positiva hacia ellos, poniéndolos en práctica.