

### Curso 1.º Educación Secundaria Obligatoria

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas básicas, previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardíaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo y adoptando hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.</b></p> <p>Con este criterio se pretende comprobar la autoexigencia del alumnado en cuanto a su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas y coordinativas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. 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, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará el empleo de los valores de la frecuencia cardíaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.</p> <p>Asimismo, se constatará con este criterio si el alumnado identifica y adopta determinados hábitos y conductas relacionadas con la higiene, la alimentación, la profilaxis de la actividad física, la actitud postural y el consumo responsable. Se comprobará también el uso de la indumentaria adecuada, la adopción de posturas correctas, el uso de las normas de seguridad y prevención de lesiones, si la hidratación es la correcta, el uso de técnicas de respiración y relajación y si atiende a su higiene personal.</p>		<b>COMP ETENC IAS: AA, CSC, SIEE, CEC</b>	<b>BLOQ UE DE APREN DIZAJ E I: CORP OREID AD, MOTRI CIDAD Y COND UCTA MOTRI Z</b>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>14, 18, 20, 21, 22, 23.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Educación Física y salud. Conceptos básicos y objetivos. Su tratamiento desde la práctica físico-motriz.</li> <li>2. Capacidades físicas y coordinativas básicas relacionadas con la salud. Conceptos básicos. Definición y clasificación general. Aplicación al desarrollo de juegos motores y deportivos.</li> <li>3. Acondicionamiento de la resistencia, fuerza general, velocidad, flexibilidad.</li> <li>4. Estructura y funcionalidad del cuerpo. Función del aparato locomotor y sistema cardiovascular en la actividad física. Práctica de actividades físico-motrices para su desarrollo, mantenimiento y comprensión.</li> </ol>		

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>5. Adquisición y toma de conciencia de las posturas corporales adecuadas en la práctica de actividades físico-motrices y en situaciones de la vida cotidiana.</li><li>6. Aplicación de normas básicas y principios generales para la prevención de accidentes y tratamiento de lesiones durante la realización de actividades físico-motrices.</li><li>7. Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación.</li><li>8. Autonomía en los hábitos alimenticios e higiénicos para la mejora de las capacidades físicas, la salud, y de la calidad de vida</li><li>9. Actitud de autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación.</li><li>10. Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.</li></ol> |  |  |
|--|--|--|--|

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>2. Aplicar las habilidades motrices a la resolución de distintos problemas motores en distintos entornos y en situaciones motrices individuales y colectivas, aceptando el nivel alcanzado y utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y la motricidad, con especial atención a las prácticas motrices, rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.</b></p> <p>Mediante este criterio, se valorará si el alumnado es capaz de aplicar las habilidades específicas a un deporte individual o colectivo o a un juego motor como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, si acepta dicho nivel alcanzado con autoexigencia y si es capaz de resolver los problemas motores planteados. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de regular y ajustar sus acciones motrices para lograr una toma de decisiones que le permitan desenvolverse con cierta eficacia y eficiencia en las distintas situaciones motrices.</p> <p>También se pretende evaluar la capacidad del alumnado para comunicar individual y colectivamente un mensaje a las demás personas, 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 valorar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo para la preparación de la actividad final. Asimismo, se trata de que el alumnado practique y valore los juegos, deportes y bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural.</p> <p>Asimismo, se constatará si el alumnado identifica el significado de las señales necesarias para completar un recorrido y, a partir de su lectura, seguirlas para realizarlo en el orden establecido. También se valorará la capacidad de desenvolverse y actuar respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.</p>		<b>COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC</b>	<b>B LO Q UE DE AP RE ND IZ AJ E I: C O RP O RE ID AD , M OT RI CI DA D Y C O ND UC TA</b>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El deporte como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones psicomotrices y sociomotrices.</li> <li>2. Las fases del juego en los deportes sociomotrices: práctica, conceptos y objetivos.</li> <li>3. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, reglamentarios y estratégicos de algún deporte psicomotriz.</li> </ol>		

4. Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas.
5. Realización de juegos motores y tareas físico-motrices grupales modificadas, regladas o adaptadas para el aprendizaje de los aspectos comunes a los deportes sociomotrices.
6. Práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias, aplicando las habilidades motrices implicadas en su realización.
7. Práctica de actividades físico-motrices en el medio natural.
8. Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.
9. El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal, el espacio, el tiempo y el uso de objetos a las actividades expresivas.
10. Realización de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
11. Práctica de actividades en las que se combinan distintos tipos de ritmos y el manejo de objetos.
12. Identificación, origen y práctica de los principales juegos y bailes de Canarias.

M  
O  
T  
R  
I  
Z

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>3. Realizar la activación y la vuelta a la calma de manera autónoma.</b></p> <p>Con este criterio, se comprobará si el alumnado es capaz de seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma de la fase inicial o fase de activación y la fase final de la sesión o vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud.</p>		<p><b>COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC</b></p>	<p><b>B L O Q U E D E A P R E N D I Z A J E I: C O R P O R E I D A D , M O T R I C I D A D Y C O N D U C T A M</b></p>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>24, 25.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <p>1. Activación general y vuelta a la calma. Concepto y fases. Aplicación y valoración como hábitos saludables al inicio y final de una actividad físico-motriz.</p>		



**Gobierno  
de Canarias**

Consejería de Educación,  
Universidades, Cultura y Deportes  
Dirección General de Ordenación,  
Innovación y Promoción Educativa

	<b>OT RI Z</b>
--	------------------------

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>4. Mostrar tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices y artístico-expresivas, aceptando las reglas y normas establecidas, considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre.</b></p> <p>Se trata de constatar con este criterio si el alumnado concibe el juego y el deporte como modelos recreativos con los que organizar el tiempo libre. Se comprobará si concibe estas actividades como parte integrante del tiempo de ocio activo y las emplea en prácticas libres. También si adopta una actitud crítica ante los aspectos que rodean el espectáculo deportivo: el consumo de atuendos o las manifestaciones agresivas.</p> <p>Este criterio trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual y de equipo, tiene una actitud de tolerancia basada en el conocimiento de sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de las otras personas. Igualmente, se trata de comprobar la aceptación de las reglas y normas como principios reguladores y la actuación personal basada en la solidaridad, el juego limpio y la ayuda mutua, considerando la competición como una dificultad favorecedora de la superación personal y del grupo y no como una actitud hacia los demás.</p>		<b>COMPET ENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC</b>	<b>BL OQ UE DE AP RE ND IZ AJ E I: C OR PO RE ID AD , M OT RI CI DA DY CO ND UC TA M OT RI Z</b>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva.</li> <li>2. Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físico-motrices.</li> <li>3. Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz</li> <li>4. Participación en los diferentes juegos y actividades físicas y respeto a la diversidad de prácticas.</li> <li>5. Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora.</li> <li>6. Valoración de las actividades físicas como una forma de autosuperación y mejora de la salud.</li> <li>7. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades físicas, juegos y deportes practicados.</li> </ol>		

- |  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>8. Actitud reflexiva y crítica ante los comportamientos antisociales relacionados con la práctica deportiva.</li><li>9. Aceptación y respeto de las normas de conservación del entorno habitual y del medio natural en la práctica físico-motriz.</li><li>10. Disposición favorable a la desinhibición y respeto hacia la realización de actividades de expresión corporal y baile.</li></ol> |  |  |
|--|---|--|--|



<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.</b></p> <p>Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos,...) empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.</p>		<b>COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE</b>	<b>BL OQ UE DE AP RE ND IZ AJ E I: C OR PO RE ID AD , M OT RI CI DA DY CO ND UC TA  M OT</b>
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>36, 37.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.</li> <li>2. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.</li> </ol>		



Gobierno  
de Canarias

Consejería de Educación,  
Universidades, Cultura y Deportes  
Dirección General de Ordenación,  
Innovación y Promoción Educativa

			<b>RI</b> <b>Z</b>
--	--	--	-----------------------

## Estándares de aprendizaje evaluables

### Primer ciclo Educación Secundaria Obligatoria

1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
6. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
7. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
8. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
9. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
10. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
11. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
12. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
13. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
14. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
15. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
16. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

17. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
18. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
19. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
20. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
21. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
22. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
23. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
24. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
25. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
26. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
27. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
28. 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.
29. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
30. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
31. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
32. Analiza críticamente 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.
33. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
34. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
35. 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.
36. 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.



Gobierno  
de Canarias

Consejería de Educación,  
Universidades, Cultura y Deportes  
Dirección General de Ordenación,  
Innovación y Promoción Educativa

37. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.