

EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO

C.E	1er TRIMESTRE			2do TRIMESTRE			3er TRIMESTRE			% PESO C.E	INSTRUMENTO EVALUACIÓN
	UD1 Juegos y retos	UD2 Calentamiento	UD3 Floorball	UD4 Comba	UD5 Pinfuvote	UD6 Baile	UD7 Atletismo	UD8 M.Natural	UD9 Retos		
1.1		X		X		X	X	X	X	7	Escala de Valoración
1.2							X			4	Diario de registro
1.3		X			X		X			4	Diario de registro
1.4							X			2	Diario de registro
1.5		X	X				X			6	Lista de control
1.6						X	X			3	Lista de control
2.1	X		X	X		X	X		X	7	Rúbrica
2.2	X		X		X					11	Rúbrica
2.3			X		X					11	Lista de control
3.1					X		X	X	X	9	Diario de registro
3.2	X		X	X			X	X	X	9	Escala de valoración
3.3	X		X	X		X	X		X	9	Diario de registro
4.1						X		X		6	Lista de control
4.2	X		X	X	X	X				4	Diario de registro
4.3						X				4	Escala graduada
5.1			X Acex			X Acex	X	X		4	Rúbrica
5.2			X Acex	X		X Acex	X	X		4	Diario de registro
Total 17										104%	

2023 / 2024
3º ESO
Educación Física

Instrumentos de calificación:
Rúbricas
Registro observación
Prueba escrita/práctica

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%	Criterios de Calificación	
1.1. Autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades y los intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	5%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	10%	100%	Rúbricas
			Registro observación
			Prueba escrita/práctica
1.3. Adoptar actitudes comprometidas que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	5%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
1.4. Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y del deporte.	5%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
1.5. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	5%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
1.6. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar cautelosamente.	5%	100%	Rúbricas
			Registro observación
			Prueba escrita/práctica
2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	9%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación.	8%	60%	Rúbricas
		20%	Registro observación
		20%	Prueba escrita/práctica
2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	8%	20%	Rúbricas
		80%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
3.1. Colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, a la gestión del tiempo de práctica y a la optimización del resultado final.	5%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba práctica
3.2. Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, adoptando estrategias de superación, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	5%	50%	Rúbricas
		20%	Registro observación
		30%	Prueba escrita/práctica
3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad de competencia motriz y situándose activamente frente a los estereotipos y a las actuaciones discriminatorias y frente a cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	5%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
4.1. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.	2%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
4.2. Practicar actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, valorando sus orígenes, y relacionándolas con la cultura propia, con la tradicional o con las procedentes de otros lugares del mundo. Los géneros en el ámbito físico-deportivo.	4%	100%	Rúbricas
			Registro observación
			Prueba escrita/práctica
4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas y ayudando a difundir y a compartir estas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.	4%	100%	Rúbricas
			Registro observación
			Prueba escrita/práctica
5.1. Conocer las normas de seguridad individuales y colectivas valorando su importancia y aplicándolas en la práctica de actividades motrices, dentro y fuera del centro escolar.	3%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
5.2. Participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando de estos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y a la mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	6%	20%	Rúbricas
		80%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
5.3. Participar en actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	6%	100%	Rúbricas
			Registro observación
			Prueba escrita/práctica

####

<p style="text-align: center;">2023 / 2024 4º ESO Educación Física</p>		Instrumentos de calificación:	
		Rúbricas	
		Registro observación	
		Prueba escrita/práctica	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		%	Criterios de Calificación
1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	5%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	10%	100%	Rúbricas
			Registro observación
			Prueba escrita/práctica
1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	5%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	5%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	5%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	5%	100%	Rúbricas
			Registro observación
			Prueba escrita/práctica
2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	9%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	8%	60%	Rúbricas
		20%	Registro observación
		20%	Prueba escrita/práctica
2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	8%	20%	Rúbricas
		80%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.	5%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba práctica
3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	5%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	5%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	4%	100%	Rúbricas
			Registro observación
			Prueba escrita/práctica
4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.	3%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.	4%	100%	Rúbricas
			Registro observación
			Prueba escrita/práctica
5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	6%	20%	Rúbricas
		80%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	8%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
	100%		

2023 / 2024 2º ESO Educación Física		Instrumentos de calificación:	
		Rúbricas	
		Registro observación	
		Prueba escrita/práctica	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		%	Criterios de Calificación
1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	3%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.	4%	40%	Rúbricas
		40%	Registro observación
		20%	Prueba escrita/práctica
1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	4%	40%	Rúbricas
		40%	Registro observación
		20%	Prueba escrita/práctica
1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	4%	20%	Rúbricas
		80%	Registro observación
		50%	Prueba escrita/práctica
1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	5%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	3%	100%	Rúbricas
			Registro observación
			Prueba escrita/práctica
2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	8%	60%	Rúbricas
		40%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a par anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	10%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	7%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.	8%	40%	Rúbricas
		40%	Registro observación
		20%	Prueba escrita/práctica
3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	8%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectosexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	4%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	5%	40%	Rúbricas
		40%	Registro observación
		20%	Prueba escrita/práctica
4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.	5%	40%	Rúbricas
		40%	Registro observación
		20%	Prueba escrita/práctica
4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	8%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	8%	50%	Rúbricas
		30%	Registro observación
		20%	Prueba escrita/práctica
5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	6%	50%	Rúbricas
		50%	Registro observación
			Prueba escrita/práctica
		100%	