

**RÚBRICA EDUCACIÓN FÍSICA – 1.º BACHILLERATO**

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1/4)	SUFICIENTE/ BIEN (5/6)	NOTABLE (7/8)	SOBRESALIENTE (9/10)	COMPETENCIAS						
					1	2	3	4	5	6	7
<p><b>1. Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de su propia salud teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, evaluando las mejoras obtenidas, las posibilidades de interacción social, y el entorno en que se realiza.</b></p> <p>Mediante este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de elaborar un programa para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida, <b>sin llegar a mostrar</b> motivación en 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, <b>no regula aun con ayuda</b> técnicas de relajación y el mantenimiento adecuado de la postura o técnicas sencillas de masaje, en tanto que las mismas contribuyen a disminuir las tensiones de la vida cotidiana y la adecuación de la ingesta a las necesidades personales en función de la actividad física.</p>	<p><b>Rara vez</b> elabora un programa para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida, <b>sin llegar a mostrar</b> motivación en 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, <b>no regula aun con ayuda</b> técnicas de relajación y el mantenimiento adecuado de la postura o técnicas sencillas de masaje, en tanto que las mismas contribuyen a disminuir las tensiones de la vida cotidiana y la adecuación de la ingesta a las necesidades personales en función de la actividad física.</p>	<p><b>Alguna vez</b> elabora un programa para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida, mostrando <b>si se le sugiere</b> motivación en 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, regula <b>a veces con ayuda</b> técnicas de relajación y el mantenimiento adecuado de la postura o técnicas sencillas de masaje, en tanto que las mismas contribuyen a disminuir las tensiones de la vida cotidiana y la adecuación de la ingesta a las necesidades personales en función de la actividad física.</p>	<p>Elabora <b>normalmente</b> un programa para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida, mostrando <b>regularmente</b> motivación en 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, regula <b>con autonomía</b> técnicas de relajación y el mantenimiento adecuado de la postura o técnicas sencillas de masaje, en tanto que las mismas contribuyen a disminuir las tensiones de la vida cotidiana y la adecuación de la ingesta a las necesidades personales en función de la actividad física.</p>	<p>Elabora <b>siempre</b> con exigencia un programa para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida, mostrando <b>constantemente</b> motivación <b>e iniciativa propia</b> en 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, regula <b>con autonomía y eficacia</b> técnicas de relajación y el mantenimiento adecuado de la postura o técnicas sencillas de masaje, en tanto que las mismas contribuyen a disminuir las tensiones de la vida cotidiana y la adecuación de la ingesta a las necesidades personales en función de la actividad física.</p>	COMPETENCIA LINGÜÍSTICA	COMPETENCIA MATEMÁTICA Y C.C.BB. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	COMPETENCIA DIGITAL	APRENDER A APRENDER	COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS	SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR	CONSCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

**RÚBRICA EDUCACIÓN FÍSICA – 1.º BACHILLERATO**

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1/4)	SUFICIENTE/ BIEN (5/6)	NOTABLE (7/8)	SOBRESALIENTE (9/10)	COMPETENCIAS								
					1	2	3	4	5	6	7		
<p><b>2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada situación motriz.</b></p> <p>A través de este criterio se constatará si el estudiante es capaz de demostrar un adecuado uso de la conducta motriz en situaciones reales de práctica en los juegos, deportes o situaciones motrices seleccionados. Los alumnos y las alumnas manifestarán competencia motriz en sus respuestas con el ajuste adecuado a las situaciones a las que se enfrenten. Particularmente, ha de otorgarse mayor importancia a que el alumnado resuelva las situaciones que la adecuación a un modelo cerrado de ejecución. 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>Demuestra <b>rara vez con eficiencia</b> un adecuado uso de la conducta motriz a través del ajuste de las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales a situaciones reales de práctica de los juegos, deportes o situaciones motrices seleccionados. Utiliza <b>sin creatividad y de manera inadecuada</b> la técnica expresiva escogida. Colabora en equipo <b>copiando modelos</b> para la preparación de la actividad final. Además practica, <b>mostrando desinterés</b> juegos, deportes y bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural.</p>	<p>Demuestra <b>alguna vez con eficiencia</b> un adecuado uso de la conducta motriz a través del ajuste de las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales a situaciones reales de práctica de los juegos, deportes o situaciones motrices seleccionados. Utiliza <b>esforzándose en ser creativo o creativa, y de manera aceptable</b> la técnica expresiva escogida. Colabora en equipo <b>con aportaciones comunes</b> para la preparación de la actividad final. Además, practica <b>con interés inconstante</b> juegos, deportes y bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural.</p>	<p>Demuestra <b>regularmente con eficiencia</b> un adecuado uso de la conducta motriz a través del ajuste de las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales a situaciones reales de práctica de los juegos, deportes o situaciones motrices seleccionados. Utiliza <b>con aportaciones creativas y adecuadas</b> la técnica expresiva escogida. Colabora en equipo <b>con aportaciones de interés</b> para la preparación de la actividad final. Además, practica <b>con interés constante</b> juegos, deportes y bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural.</p>	<p>Demuestra <b>siempre con eficiencia</b> un adecuado uso de la conducta motriz a través del ajuste de las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales a situaciones reales de práctica de los juegos, deportes o situaciones motrices seleccionados. Utiliza <b>de forma muy creativa y con exactitud</b> la técnica expresiva escogida. Colabora en equipo <b>con notable inventiva</b> para la preparación de la actividad final. Además, practica <b>con interés y dedicación constante</b> juegos, deportes y bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural.</p>	COMPETENCIA LINGÜÍSTICA	COMPETENCIA MATEMÁTICA Y CC.BB. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	COMPETENCIA DIGITAL	APRENDER A APRENDER	COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS	SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR	CONSCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES		

## RÚBRICA EDUCACIÓN FÍSICA – 1.º BACHILLERATO

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1/4)	SUFICIENTE/ BIEN (5/6)	NOTABLE (7/8)	SOBRESALIENTE (9/10)	COMPETENCIAS						
					1	2	3	4	5	6	7
<p><b>3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural (en este caso de bajo impacto ambiental).</b></p> <p>Este criterio permite valorar la participación de los alumnos y de las alumnas en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos y de seguridad, 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. El alumnado ha de ser capaz de organizar actividades de carácter recreativo que se adecuen a la cultura del tiempo de ocio y que supongan el empleo de los medios y recursos del entorno próximo, identificando, en el caso de las actividades físicas en el medio natural los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, permisos necesarios, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad. De igual manera, se evaluará la participación activa del alumnado 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. En el caso de las actividades rítmicas de Canarias, se trata de comprobar que el alumnado las practica y las valora como signo de identificación cultural no segregador.</p>	<p><b>Rara vez</b> participa en la organización de actividades físicas de carácter recreativo atendiendo <b>con errores u omisiones, aun con ayuda,</b> a criterios organizativos básicos y de seguridad, 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, incluidas 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.</p>	<p><b>Ocasionalmente</b> participa en la organización de actividades físicas de carácter recreativo atendiendo <b>con muchas pautas</b> a criterios organizativos básicos y de seguridad, 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, incluidas 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.</p>	<p><b>Normalmente</b> participa en la organización de actividades físicas de carácter recreativo atendiendo <b>con alguna pauta</b> a criterios organizativos básicos y de seguridad, 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, incluidas 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.</p>	<p><b>Siempre</b> participa en la organización de actividades físicas de carácter recreativo atendiendo <b>con autonomía</b> a criterios organizativos básicos y de seguridad, 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, incluidas 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.</p>	COMPETENCIA LINGÜÍSTICA	COMPETENCIA MATEMÁTICA Y CC.BB. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	COMPETENCIA DIGITAL	APRENDER A APRENDER	COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS	SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR	CONSCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

**RÚBRICA EDUCACIÓN FÍSICA – 1.º BACHILLERATO**

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1/4)	SUFICIENTE/ BIEN (5/6)	NOTABLE (7/8)	SOBRESALIENTE (9/10)	COMPETENCIAS						
					1	2	3	4	5	6	7
<p><b>4. 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>	<p>Emplea <b>con un manejo muy básico, copiando modelos y usando tópicos</b> las tecnologías de la información y la comunicación desde distintos dispositivos con la finalidad combinar el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje sobre la práctica motriz. Con todo ello, amplía su aprendizaje <b>con ingenuidad</b> desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices que se le planteen, así como desde la organización de eventos.</p>	<p>Emplea, <b>como usuario básico, siguiendo algunas pautas con orientaciones,</b> las tecnologías de la información y la comunicación desde distintos dispositivos con la finalidad combinar el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje sobre la práctica motriz. Con todo ello, amplía su aprendizaje <b>con reflexiones superficiales</b> desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices que se le planteen, así como desde la organización de eventos.</p>	<p>Emplea <b>con eficacia, siguiendo algunas pautas y generalmente sin ayuda, y con cierta creatividad</b> las tecnologías de la información y la comunicación desde distintos dispositivos con la finalidad combinar el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje sobre la práctica motriz. Con todo ello, amplía su aprendizaje <b>reflexionando con criterio</b> desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices que se le planteen, así como desde la organización de eventos.</p>	<p>Emplea <b>con versatilidad y dominio, autonomía e intención creativa</b> las tecnologías de la información y la comunicación desde distintos dispositivos sobre la práctica motriz. Con todo ello amplía su aprendizaje <b>con conciencia crítica</b> desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices que se le planteen, así como desde la organización de eventos.</p>	COMPETENCIA LINGÜÍSTICA	COMPETENCIA MATEMÁTICA Y CC.BB. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	COMPETENCIA DIGITAL	APRENDER A APRENDER	COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS	SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR	CONSCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES