

**CRITERIOS EVALUACIÓN PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CURSO 2019/2020**

<b>Criterio de evaluación</b>	
<p><b>1. Evaluar el nivel inicial, la evolución y el nivel final de la condición física dentro del proyecto de trabajo personal, mediante test y pruebas de campo teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y las mejoras obtenidas. Todo ello con la finalidad de valorar la confianza en las propias posibilidades que proporciona la realización del entrenamiento adecuado.</b></p> <p>Este criterio busca constatar que el alumnado es capaz de evaluar su propio proyecto de trabajo personal o el de otro compañero o compañera, teniendo en cuenta el objetivo final de este. Para ello se comprobará que el alumnado es capaz de determinar el nivel de condición física inicial, utilizando los protocolos necesarios de los test y de las pruebas de campo elegidos, de manera que ajuste el diseño de su proyecto de trabajo a esta condición física inicial. Además, se verificará si analiza el grado de desarrollo que va alcanzando durante la aplicación del proyecto, de manera que sea capaz de ajustarlo en las diferentes fases de su puesta en práctica a partir del análisis de sus potencialidades y limitaciones. Finalmente, se comprobará si es capaz de valorar el proyecto en función del logro del objetivo fijado al principio y de hacer propuestas concretas de mejora al proyecto diseñado inicialmente en aras de un desarrollo personal óptimo.</p>	
<b>Contenidos</b>	
<p>1. Aplicación de los test y las pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del proyecto de trabajo personal orientado a la mejora de la salud.</p>	
<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>
1. Realiza los test y pruebas de campo consiguiendo resultados acordes a su nivel de desarrollo	Ficha de test
2. Analiza su nivel de condición física y plantea objetivos acordes a dicho nivel.	Trabajo del plan de acondicionamiento

**CRITERIOS EVALUACIÓN PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

<b>Criterio de evaluación</b>	
<p><b>2. Aplicar los conocimientos sobre la actividad física y la salud en el diseño de un proyecto personal de trabajo orientado a la salud con la finalidad de mantener o mejorar la condición física, utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural de Canarias, valorando la seguridad en la práctica de la actividad física.</b></p> <p>Con este criterio se pretende evaluar si el alumnado es capaz de aplicar, de manera autónoma, sus conocimientos sobre la actividad física y la salud (hábitos de vida saludables, nutrición, higiene, entrenamiento invisible...), en el diseño de su propio proyecto de trabajo personal, utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural de Canarias, integrando además actividades relacionadas con los juegos y los deportes tradicionales de Canarias, de manera que mantenga o mejore sus capacidades físicas con un enfoque basado en la salud individual. Se constatará que, para ello, el alumnado puede realizar, individual, grupal o colaborativamente, una evaluación de su nivel de condición física inicial, obteniendo así la información necesaria para diseñar este proyecto de trabajo personal, de manera que adecue el proyecto diseñado a sus propias posibilidades. Se valorará asimismo que el alumno o la alumna tenga en cuenta las condiciones para una práctica segura. Se evaluará también que sea capaz de justificar suficientemente su diseño, identificando los principios del entrenamiento, las leyes de la adaptación que cumplir, las capacidades físicas básicas y conductas motrices para la mejora de la salud y calidad de vida, los métodos y medios de entrenamiento que mejor se ajustan a sus necesidades y a su entorno, así como todas las variables que afectan de una u otra forma al acondicionamiento físico. Todo ello con la finalidad de mantener y mejorar su propia condición física y su salud.</p>	
<b>Contenidos</b>	
<p>1. Reconocimiento de la higiene y salud para la calidad de vida.</p> <p>2. Importancia del conocimiento de la nutrición en la salud y su relación con la condición física.</p> <p>3. El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física.</p> <p>4. Relación de los mitos y falsas creencias con el ejercicio físico y la salud.</p> <p>5. Conocimiento de las actividades físicas como recurso para la potenciación de la salud.</p> <p>6. Interpretación de los principios de la teoría del entrenamiento.</p> <p>7. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento</p> <p>8. Profundización en el reconocimiento de las capacidades físicas básicas y conductas motrices.</p>	
<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>
3. El plan tiene en cuenta los principios del acondicionamiento físico	Trabajo del plan de acondicionamiento
4. Utiliza recursos materiales variados de forma correcta.	Sesiones preparadas por el alumno
5. El plan se ajusta a sus propias posibilidades.	Trabajo del plan de acondicionamiento
6. Utiliza diferentes métodos y medios de entrenamiento	Trabajo del plan de acondicionamiento

## CRITERIOS EVALUACIÓN PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

### Criterio de evaluación

**3. Ejecutar un proyecto de trabajo personal de la condición física que incida en el mantenimiento o la mejora de la propia salud, valorando la seguridad en la práctica de la actividad física, con la finalidad de adquirir conciencia sobre su propio cuerpo, aplicando las normas básicas de actuación ante posibles lesiones o accidentes menores en la práctica de la actividad física.**

Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de llevar a la práctica el proyecto de trabajo personal que ha diseñado, verificando que los sistemas, métodos y medios de entrenamiento utilizados se ajustan a sus necesidades y a las posibilidades de su entorno, y que contribuyen a mejorar su salud. Se comprobará si el alumnado es capaz de reconocer posibles lesiones y accidentes que se puedan producir durante la práctica, así como los protocolos de actuación inmediata, que permitan minimizar el alcance de estas. Se valorará en el proceso de evaluación que las tareas y los ejercicios (sean actividades recreativas, deportivas o con soporte musical), estén debidamente justificadas y controladas, y no supongan un riesgo para su salud. El alumnado podrá ejecutar en la práctica el proyecto de trabajo personal de la condición física en colaboración con otros compañeros y compañeras, de forma que puedan cooperar respetando las particularidades de cada una de las personas.

### Contenidos

1. Interpretación desde una perspectiva crítica de los principios y métodos vinculados a la teoría del entrenamiento que favorezcan el desarrollo de la salud.
2. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud.
3. Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical) y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas.

Indicadores	Instrumentos de evaluación
7. Participa en las clases	Ficha de seguimiento de las clases
8. Ejecuta los diferentes ejercicios de forma correcta	Examen práctico

**CRITERIOS EVALUACIÓN POSIBILIDADES LABORALES ENTORNO A LA ACTIVIDAD FÍSICA**

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>4. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, las herramientas y recursos disponibles en la red o aplicaciones digitales como medio para obtener información, diseñar, poner en práctica y evaluar su proyecto de trabajo personal.</b></p> <p>Con este criterio se propone verificar que el alumnado emplea de manera responsable y personal las tecnologías de la información y la comunicación, incluyendo sus vertientes interactivas y colaborativas, para recopilar, seleccionar, transformar y transmitir información vinculada con el entrenamiento, la condición física y la promoción de hábitos de vida saludables relacionados con la práctica de actividad física el deporte. Se comprobará que, para ello, utiliza distintos dispositivos (ordenadores, móviles, tabletas...) y que es capaz de realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos en línea, publicar en sitios web, utilizar aplicaciones móviles, o generar presentaciones, pósteres, infografías o cualquier otra producción digital. Además, se potenciará la utilización de estos recursos tecnológicos para el diseño, puesta en práctica y evaluación de su proyecto de trabajo personal. Todo ello con la finalidad de potenciar un uso responsable y adecuado de las TIC.</p>	
<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uso y valoración de los recursos tecnológicos para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.</li> <li>2. Empleo 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>	
<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>
9. Recopila información utilizando diferentes fuentes	Trabajo posibilidades laborales
10. Realiza una presentación en formato digital	Trabajo posibilidades laborales

**CRITERIOS EVALUACIÓN POSIBILIDADES LABORALES ENTORNO A LA ACTIVIDAD FÍSICA**

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>5. Analizar las posibilidades laborales en torno a la actividad física en el mercado profesional actual.</b></p> <p>Se trata de evaluar con este criterio si el alumnado es capaz de analizar las posibles salidas profesionales relacionadas con la condición física y, por consiguiente, con la actividad física en sí misma, indagando en la situación del mercado laboral tanto a nivel europeo y nacional, como regional, insular y local, de tal manera que le sirva para averiguar y reconocer sus posibilidades futuras respecto a su formación académica y al campo profesional de su interés.</p>	
<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Análisis y estudio de las ofertas y demandas del acondicionamiento físico en el mercado laboral actual en los niveles europeo, estatal, autonómico, insular y municipal.</li> <li>2. Conocimiento y valoración de las salidas profesionales en el campo de la actividad física y del acondicionamiento.</li> </ol>	
<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>
11. Analiza las posibilidades laborales relacionadas con la condición física	Trabajo posibilidades laborales
12. Analiza las diferentes posibilidades que ofrece el sistema educativo en relación a la actividad física	Trabajo posibilidades laborales