

Plan de recuperación Educación Física

Criterios de Evaluación y Contenidos Mínimos.

- 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.**
 1. Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
 2. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
 3. Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable.
 4. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
 5. Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
 6. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
 7. Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud.
 8. Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.).
 9. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.
- 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.**
 1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y principios estratégicos y estructurales de alguna de las actividades físicas psicomotrices y sociomotrices practicadas en la etapa anterior.
 2. Resolución de tareas motrices adecuando las habilidades motrices específicas a los principios estructurales de las situaciones psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).
 3. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
 4. Responsabilidad individual para la consecución de objetivos motores comunes u opuestos.
 5. Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre.
 6. Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.
- 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).**
 1. Organización y participación en torneos recreativos de los diferentes deportes practicados.
 2. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
 3. Organización y realización de actividades en el medio natural.
 4. Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.
 5. Los bailes de Canarias y su expresión cultural y social.
 6. Valoración del carácter comunicativo de las actividades motrices expresivas
- 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.**
 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.
 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.