



CUADERNO DE TRABAJO

EDUCACIÓN FÍSICA

2º E.S.O.

I.E.S. CIUDAD DE LAS CABEZAS

Ficha nº 2

“Vamos Progresando”

Evaluación

DATOS PERSONALES				
	SEPTIEMBRE	DICIEMBRE	MARZO	JUNIO
EDAD				
ALTURA				
PESO				

CUALIDADES FÍSICAS						
PRUEBAS	1º EVAL		2º EVAL		3º EVAL	
	MARCA	NOTA	MARCA	NOTA	MARCA	NOTA
VELOCIDAD						
FUERZA PIERNAS						
FUERZA BRAZOS						
FUERZA ABDOMINAL						
FLEXIBILIDAD						
RESISTENCIA						
<i>NOTA MEDIA</i>						

ACTIVIDADES		NOTA
1ª Eval.	CALENTAMIENTO	
1ª Eval.	EL SENDERISMO	
1ª Eval.	BOTEBOL	
2ª Eval.	BÁDMINTON	
2ª Eval.	CAPACIDADES MOTRICES	
2ª Eval.	EXPRESIÓN CORPORAL	
3ª Eval.	DISCOS VOLADORES/ ULTIMATE	
3ª Eval.	ORIENTACIÓN	
3ª Eval.	PINFUVOTE	

FICHAS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	NOTA		
	1ª	2ª	3ª
EVALUACIÓN			
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas			
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.			
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.			
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.			
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.			
Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.			
6. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.			
7. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.			
8. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.			
9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.			
10. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.			
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.			
	1ª EVALUACIÓN		
	2ª EVALUACIÓN		
	FINAL		



Alumno/a: _____ 2º _____