

ESO EDUCACIÓN FÍSICA

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS FAMILIAS	ALTO (10-9)	MEDIO (8-7)	BAJO (6-5)	NO ADQUIRIDO (4-1)
CE 1. Realiza de manera activa, autónoma y adecuada las tareas encaminadas a la mejora de su bienestar físico y mental.	Se esfuerza en realizar de manera activa, autónoma y adecuada las tareas encaminadas a la mejora de su bienestar físico y mental	Realiza de manera activa, autónoma y adecuada la mayoría de las tareas encaminadas a la mejora de su bienestar físico y mental.	Realiza de manera activa, pero de forma irregular bastantes de las tareas encaminadas a la mejora de su bienestar físico y mental.	Debe seguir trabajando con mayor interés las tareas encaminadas a la mejora de su bienestar físico y mental.
CE 2. Resuelve los retos y situaciones motrices propuestas en los diferentes deportes aplicando las técnicas y tácticas adecuadas.	Resuelve de manera eficaz los retos y situaciones motrices propuestas en los diferentes deportes aplicando las técnicas y tácticas adecuadas.	Se ha esforzado en resolver la mayoría de los retos y situaciones motrices propuestas en los diferentes deportes aplicando las técnicas y tácticas adecuadas.	Ha resuelto con muchas dificultades la mayoría de los retos y situaciones motrices propuestas en los diferentes deportes aplicando las técnicas y tácticas adecuadas.	Debe seguir mejorando la resolución de los retos y situaciones motrices propuestas en los diferentes deportes aplicando las técnicas y tácticas adecuadas.
CE 3. Participa en los procesos de creación artística expresiva, con o sin música, utilizando su cuerpo expresando ideas y sentimientos.	Ha participado con mucho interés y desinhibición en la coreografía de clase.	Ha participado en la realización de la coreografía ejecutando correctamente, casi todos los pasos siguiendo los pasos del profesor.	Ha presentado muchas dificultades para completar los pasos de la coreografía	Ha de mejorar su interés e implicación en las actividades con música y ritmo.
CE 4. Desarrolla actividades culturales y físicas en el medio natural y urbano de manera sostenible.	Prepara y pone en práctica con autonomía e iniciativa propia actividades culturales y físicas en el medio natural y urbano de manera sostenible identificando y seleccionando con precisión ajustes en las mismas.	Realiza de forma autónoma actividades culturales y físicas en el medio natural y urbano de manera sostenible, identificando y seleccionando con cierta precisión ajustes en las mismas.	Realiza a veces siguiendo pautas actividades culturales y físicas en el medio natural y urbano de manera sostenible, identificando y seleccionando con algunas imprecisiones sin	Realiza, siguiendo pautas con muchas indicaciones, actividades culturales y físicas en el medio natural y urbano de manera sostenible, identificando y seleccionando con imprecisión ajustes en las mismas.

			importancia ajustes en las mismas.	
CE 5. Utiliza de manera adecuada las tecnologías TIC en beneficio de sus hábitos de vida activos y saludables	Emplea con versatilidad y dominio ágil, autonomía e creativa las TIC desde distintos dispositivos, en beneficio de sus hábitos de vida activos y saludables.	Emplea con dominio siguiendo pautas y generalmente sin ayuda, y con cierta creatividad las TIC desde distintos dispositivos, en beneficio de sus hábitos de vida activos y saludables.	Emplea, como usuario básico, siguiendo algunas pautas con orientaciones, las TIC, distintos dispositivos, en beneficio de sus hábitos de vida activos y saludables.	Emplea con un manejo muy básico, copiando modelos y usando tópicos las TIC desde distintos dispositivos, en beneficio de sus hábitos de vida activos y saludables.
CONSIDERACIONES GENERALES: Implicación social y motriz, y fomento de un buen clima de clase. Material de clase (ropa deportiva) y medidas de higiene. Entrega de los trabajos.	Siempre ha tenido una buena implicación social y motriz, fomentando un buen clima de clase. Siempre se ha traído el material y ha cumplido las normas de higiene. Entrega los trabajos atendiendo a las consideraciones del mismo, con un desarrollo excelente en contenidos y presentación.	Siempre ha tenido una buena implicación social y motriz, fomentando un buen clima de clase. Se ha traído el material y casi siempre ha cumplido las normas de higiene. Entrega los trabajos de manera correcta, pero con algunos errores conceptuales.	Normalmente tiene una regular implicación social y motriz, cumple las normas de clase si el profesor se lo dice. Se ha traído el material casi siempre y debe mejorar el cumplimiento de las normas de higiene. Entrega trabajos con contenidos poco desarrollados y con errores en los mismos, o bien no los ha entregado.	Debe mejorar su implicación social, motriz y el cumplimiento de las normas de clase. En ocasiones no se ha traído el material y no suele cumplir las normas de higiene. No entregó los trabajos propuestos en la materia. o los realizó de manera superflua y con una presentación mejorable.

1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA RÚBRICA DE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS ALCANZADAS

Competencia	Alto (10-9)	Medio (8-7)	Bajo(6-5)	No adquirido (4-1)
CE1. Planificación de Actividad Física	Crea un programa personalizado y efectivo que se adapta perfectamente a las características individuales. Incluye variedad de ejercicios y considera el bienestar físico, mental y social. Los participantes se sienten motivados y comprometidos.	Crea un programa adecuado, pero le falta personalización en algunos aspectos. Puede que no incluya suficiente variedad o que no considere todas las necesidades de los participantes.	Programa básico que no se adapta bien a las necesidades individuales. Falta de variedad y motivación, lo que puede llevar a la desmotivación de los participantes.	No planifica adecuadamente, mostrando falta de comprensión sobre la importancia de un programa de actividad física. No considera las características personales ni el bienestar general.
CE2. Diseño y Dirección de Situaciones deportivas	Organiza actividades con gran habilidad y técnica, asegurando que todos los participantes comprendan las reglas y técnicas. Fomenta un ambiente positivo y motivador, donde todos se sienten incluidos y desafiados.	Organiza bien las actividades, pero a veces se confunde con las reglas o la técnica. Los participantes disfrutan, pero podría haber una mejor dirección para maximizar el aprendizaje.	Dificultades en la organización y dirección de las actividades. Los participantes pueden sentirse perdidos o desmotivados debido a la falta de claridad en las instrucciones.	No dirige adecuadamente las actividades, mostrando falta de preparación y conocimiento. Los participantes no comprenden las reglas ni las técnicas, lo que afecta su experiencia.
CE3. Proyectos Artístico-Expresivos	Desarrolla proyectos creativos y comunicativos que utilizan el cuerpo y el movimiento de manera innovadora. Los participantes se sienten inspirados y logran expresar sus ideas de forma efectiva.	Proyectos buenos, pero pueden carecer de originalidad o profundidad. Los participantes se involucran, pero no siempre logran expresar completamente su creatividad.	Proyectos simples y poco expresivos que no logran captar la atención de los participantes. La falta de creatividad limita la comunicación y la expresión artística.	No desarrolla proyectos artísticos, mostrando falta de interés o comprensión sobre la importancia de la expresión a través del movimiento. Los participantes no se sienten motivados.
CE4. Estilo de Vida Saludable	Vive de manera ejemplar, promoviendo hábitos saludables y sostenibles. Actúa	Vive saludablemente, pero no siempre aplica principios de sostenibilidad. Puede que no	Hábitos poco saludables y escasa atención a la sostenibilidad. Aunque intenta	No adopta un estilo de vida saludable, mostrando indiferencia hacia su bienestar y

	como modelo a seguir, inspirando a otros a adoptar un estilo de vida que respete el medio ambiente y la salud personal.	sea un modelo constante para otros, aunque sus hábitos son generalmente positivos.	llevar un estilo de vida saludable, no lo hace de manera consistente ni efectiva.	el medio ambiente. No toma medidas para mejorar su salud o la de su entorno.
CE5. Identificación de Oportunidades	Reconoce y aprovecha claramente oportunidades en el ámbito personal, académico y laboral relacionadas con la actividad física y el deporte. Utiliza experiencias y tecnología de manera efectiva para crecer en el mundo del deporte.	Reconoce y aprovecha adecuadamente oportunidades, pero con algunas limitaciones en el uso de experiencias y tecnología.	Reconoce y aprovecha de manera básica oportunidades, con dificultades para utilizar experiencias y tecnología de manera efectiva.	No reconoce ni aprovecha adecuadamente oportunidades, mostrando falta de uso de experiencias y tecnología.
CONSIDERACIONES GENERALES: Implicación social y motriz, y fomento de un buen clima de clase. Material de clase (ropa deportiva) y medidas de higiene. Entrega de los trabajos.	Siempre ha tenido una buena implicación social y motriz, fomentando un buen clima de clase. Siempre se ha traído el material y ha cumplido las normas de higiene. Entrega los trabajos atendiendo a las consideraciones del mismo, con un desarrollo excelente en contenidos y presentación.	Siempre ha tenido una buena implicación social y motriz, fomentando un buen clima de clase. Se ha traído el material y casi siempre ha cumplido las normas de higiene. Entrega los trabajos de manera correcta, pero con algunos errores conceptuales.	Normalmente tiene una regular implicación social y motriz, cumple las normas de clase si el profesor se lo dice. Se ha traído el material casi siempre y debe mejorar el cumplimiento de las normas de higiene. Entrega trabajos con contenidos poco desarrollados y con errores en los mismos, o bien no los ha entregado.	Debe mejorar su implicación social, motriz y el cumplimiento de las normas de clase. En ocasiones no se ha traído el material y no suele cumplir las normas de higiene. No entregó los trabajos propuestos en la materia. o los realizó de manera superflua y con una presentación mejorable.

2º BACHILLERATO ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y EL DESARROLLO PERSONAL

Competencia	Alto (10-9)	Medio (8-7)	Bajo (6-5)	No adquirido (4-1)
CE1. Implementar y valorar un Programa de Actividad Física	Implementa un programa muy efectivo que se adapta perfectamente a las necesidades de cada persona. Evalúa regularmente su impacto en el bienestar físico, mental y social.	Implementa un programa adecuado, pero la evaluación podría ser más detallada. Se adapta a algunas necesidades, pero no a todas.	Programa básico que no se adapta bien a las necesidades individuales. La evaluación es escasa y poco clara.	No implementa un programa adecuado, mostrando falta de comprensión sobre la importancia de la actividad física.
CE2. Planificar y promover Situaciones Físico-Deportivas	Organiza actividades de manera excepcional, aplicando técnicas y reglas adecuadas. Todos los participantes comprenden y disfrutan de las actividades.	Organiza bien las actividades, aunque a veces hay confusiones con las reglas. Los participantes disfrutan, pero podría mejorar la claridad.	Dificultades en la organización de las actividades. Los participantes pueden sentirse perdidos o desmotivados.	No dirige adecuadamente las actividades, mostrando falta de preparación y conocimiento.
CE3. Analizar y promover Proyectos Artístico-Expresivos	Desarrolla proyectos creativos y comunicativos que utilizan el cuerpo y el movimiento de manera innovadora. Los participantes se sienten inspirados y logran expresar sus ideas.	Proyectos buenos, pero pueden carecer de originalidad. Los participantes se involucran, pero no siempre logran expresar completamente su creatividad.	Proyectos simples y poco expresivos que no logran captar la atención. La falta de creatividad limita la comunicación.	No desarrolla proyectos artísticos, mostrando falta de interés o comprensión sobre la expresión a través del movimiento.
CE4. Diseñar y valorar actuaciones para Estilos de Vida Saludables	Crea y evalúa acciones ejemplares que promueven hábitos saludables y sostenibles. Actúa como	Crea acciones saludables, pero no siempre aplica principios de sostenibilidad. Puede que no sea un modelo constante para otros.	Hábitos poco saludables y escasa atención a la sostenibilidad. Aunque intenta llevar un estilo de vida	No adopta un estilo de vida saludable, mostrando indiferencia hacia su bienestar y el medio ambiente.

	modelo a seguir, inspirando a otros.		saludable, no lo hace de manera efectiva.	
CE5. Explorar y planificar Proyectos Futuros	Investiga y prepara proyectos de manera excepcional, utilizando experiencias pasadas y tecnología de forma efectiva. Los planes son claros y bien estructurados.	Investiga y planifica adecuadamente, pero podría mejorar en la claridad y detalle de los proyectos.	Dificultades en la planificación de proyectos. Los planes son vagos y poco claros, lo que limita su efectividad.	No explora ni planifica proyectos, mostrando falta de interés o comprensión sobre la importancia de la actividad física y el deporte.