

TEMA 3: CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS (RESISTENCIA)							CURSO:			
NOMBRE ALUMNO/A:										
CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 4,5,8,10		ESTÁNDARES: 4.1,4.6/5.1/8.1,8.2/10.1			COMPETENCIAS CLAVE: CMCT, CAA, CSC, CCL, CD					
TAREAS		DESTACADO		COMPETENTE		BÁSICO		INACEPTABLE		
TAREA 1: Normas. 4.6 Cumple con las normas de clase (<i>desinfección, higiene personal, seguridad, puntualidad, atención, asistencia,...</i>)		1	<i>Siempre asiste con ropa deportiva, desinfecta el material durante y al final de la sesión, es puntual, atiende, ayuda a recoger, usa el material con respeto...</i>	1	<i>Casi siempre asiste con ropa deportiva, desinfecta el material durante y al final de la sesión, es puntual, atiende, ayuda a recoger, usa el material con respeto...</i>	0,75	<i>A veces desinfecta el material durante y al final de la sesión, interrumpe en ocasiones llega tarde, no colabora en la recogida de material, asiste con ropa deportiva...</i>	0,5	<i>Nunca o casi nunca desinfecta el material durante y al final de la sesión, interrumpe frecuentemente, no usa el material con respeto, no es puntual, olvida la ropa deportiva,...</i>	0
TAREA 2: 5.1,4.6 Realización de las sesiones propuestas participando activamente		3	<i>Realiza todas las sesiones propuestas y muestra implicación</i>	3	<i>Realiza todas las sesiones propuestas pero no muestra implicación</i>	2	<i>No realiza todas las sesiones propuestas y no muestra implicación</i>	1	<i>No realiza ninguna sesión</i>	0
TAREA 3: Reto Strava (3 sesiones). 5.1,8.1,10.1 Hace 3 sesiones de resistencia fuera del centro, que pueden ser senderismo o carrera y las comparte en su club y cada sesión debe ser de al menos 30 minutos, llegando en total a 5 km		2	<i>Realiza el reto strava llegando a la sesiones que se pedían y a los kilómetros exigidos</i>	2	<i>Realiza el reto strava pero no llega a los kilómetros pedidos aunque se hace las sesiones que se les pedía</i>	1	<i>Realiza el reto strava pero no llega a las sesiones que se le pedían ni a los kilómetros exigidos</i>	0,5	<i>No realiza el reto strava</i>	0
TAREA 4: 4.6,8.1,8.2 Realización de un senderismo por el entorno cercano para el trabajo de la resistencia aeróbica actuando como voluntario ecológico.		2	<i>Realiza el sendero, se ajusta a las normas establecidas y actúa como voluntario ecológico</i>	2	<i>Realiza el sendero, se ajusta a las normas establecidas pero no actúa como voluntario ecológico</i>	1	<i>Realiza el sendero, pero no se ajusta a las normas establecidas ni actúa como voluntario ecológico</i>	0,5	<i>No realiza el senderismo</i>	0
TAREA 5: 5.1 Participación en la II San Silvestre solidaria IES Campo de Tejada		2	<i>Participa y recorre la distancia en el menor tiempo posible y se esfuerza al máximo sin hacer trampas</i>	2	<i>Participa y recorre la distancia, aunque le falta esfuerzo y busca el engaño</i>	1	<i>Participa pero se retira durante la carrera y no completa la distancia</i>	0,5	<i>No participa en el cross Campo de Tejada durante la clase de EF</i>	0
TAREA 5.1: 10.1 Trabajo alternativo II San Silvestre solidaria IES Campo de Tejada		2		2		1		0,5		0
MÁXIMO		10	MI PUNTUACIÓN ES DE:							

