

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ALCÁNTARA - CURSO ESCOLAR 2025/2026 -

Bloque de Saberes Básicos	Competencia Específica	Criterio de evaluación	Instrumento de evaluación	Calificación
A: Vida activa y saludable	1	1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	- Prueba práctica: realización de un calentamiento específico para balonmano, con sus partes bien diferenciadas (movilidad articular, ejercicios de activación, estiramientos, ejercicio específico de balonmano).	0,5
			- Prueba práctica: Carrera continua (al menos 15 minutos). Toma de la frecuencia cardiaca en intervalos de 3 minutos, manteniendo las pulsaciones dentro de su ZAFS (zona de actividad física saludable.	1,5
			- Trabajo escrito: elaborar una sesión de condición física (circuito de fuerza)	2
			- Examen teórico: Quizziz de resistencia	0,5
B: Organización y gestión de la actividad física E: Manifestaciones de la cultura motriz	1	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	- Prueba práctica: Realización de una representación teatral con una Duración de, al menos, dos minutos relacionada con los primeros auxilios.	1
	4	4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical		
C: Resolución de problemas en situaciones motrices	2	2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía	- Prueba práctica: Circuito técnico de balonmano.	1,5
			- Prueba práctica: Circuito técnico de hockey.	1,5
			- Examen teórico: Quizziz de hockey.	0,5
D: Interacción eficiente y sostenible con el entorno	5	5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	- Trabajo escrito: Trabajo de investigación sobre las posibilidades deportivas que el entorno natural ofrece en la localidad de Alcantarilla.	1

Día del examen: Se especificará en la página web del centro (Mayo 2026)

ES IMPRESCINDIBLE QUE EL ALUMNO/A SE PRESENTE AL EXAMEN CON ROPA DEPORTIVA, CALZADO ADECUADO Y PELO RECOGIDO.