

### 3. MATERIAS DEL BLOQUE DE ASIGNATURAS DE LIBRE CONFIGURACIÓN AUTONÓMICA

#### RÚBRICA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO – 2.º BACHILLERATO

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1/4)	SUFICIENTE/ BIEN (5/6)	NOTABLE (7/8)	SOBRESALIENTE (9/10)	COMPETENCIAS						
					1	2	3	4	5	6	7
<p><b>1. Evaluar el nivel inicial, la evolución y el nivel final de la condición física dentro del proyecto de trabajo personal, mediante test y pruebas de campo teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y las mejoras obtenidas. Todo ello con la finalidad de valorar la confianza en las propias posibilidades que proporciona la realización del entrenamiento adecuado.</b></p> <p>Este criterio busca constatar que el alumnado es capaz de evaluar su propio proyecto de trabajo personal o el de otro compañero o compañera, teniendo en cuenta el objetivo final de este. Para ello se comprobará que el alumnado es capaz de determinar el nivel de condición física inicial, utilizando los protocolos necesarios de los test y de las pruebas de campo elegidos, de manera que ajuste el diseño de su proyecto de trabajo a esta condición física inicial. Además, se verificará si analiza el grado de desarrollo que va alcanzando durante la aplicación del proyecto, de manera que sea capaz de ajustarlo en las diferentes fases de su puesta en práctica a partir del análisis de sus potencialidades y limitaciones. Finalmente, se comprobará si es capaz de valorar el proyecto en función del logro del objetivo fijado al principio y de hacer propuestas concretas de mejora al proyecto diseñado inicialmente en aras de un desarrollo personal óptimo.</p>	<p>Evalúa <b>de forma mecánica</b> su propio proyecto de trabajo personal o el de otro compañero o compañera, teniendo en cuenta el objetivo final de este. Para ello, <b>con muchas imprecisiones</b> determina el nivel de condición física inicial utilizando test y pruebas de campo, y analiza el grado de desarrollo que va alcanzando durante la aplicación del proyecto, ajustando <b>de manera inadecuada</b> su diseño a la condición física inicial y a las potencialidades y limitaciones de la persona que lo implementará. Finalmente, hace propuestas de mejora <b>poco pertinentes</b> al proyecto diseñado.</p>	<p>Evalúa <b>con conciencia superficial</b> su propio proyecto de trabajo personal o el de otro compañero o compañera, teniendo en cuenta el objetivo final de este. Para ello, <b>con algunas imprecisiones</b>, determina el nivel de condición física inicial utilizando test y pruebas de campo, y analiza el grado de desarrollo que va alcanzando durante la aplicación del proyecto, ajustando <b>de manera mejorable</b> su diseño a la condición física inicial y a las potencialidades y limitaciones de la persona que lo implementará. Finalmente, hace propuestas de mejora <b>aceptables</b> al proyecto diseñado.</p>	<p>Evalúa <b>con deliberación</b> su propio proyecto de trabajo personal o el de otro compañero o compañera, teniendo en cuenta el objetivo final de este. Para ello, <b>con bastante precisión</b>, determina el nivel de condición física inicial utilizando test y pruebas de campo, y analiza el grado de desarrollo que va alcanzando durante la aplicación del proyecto, ajustando <b>de manera bastante adecuada</b> su diseño a la condición física inicial y a las potencialidades y limitaciones de la persona que lo implementará. Finalmente, hace propuestas de mejora <b>adecuadas</b> al proyecto diseñado.</p>	<p>Evalúa <b>con conciencia crítica</b> su propio proyecto de trabajo personal o el de otro compañero o compañera, teniendo en cuenta el objetivo final de este. Para ello, <b>con precisión</b>, determina el nivel de condición física inicial utilizando test y pruebas de campo, y analiza el grado de desarrollo que va alcanzando durante la aplicación del proyecto, ajustando <b>de manera adecuada</b> su diseño a la condición física inicial y a las potencialidades y limitaciones de la persona que lo implementará. Finalmente, hace propuestas de mejora <b>muy pertinentes</b> al proyecto diseñado.</p>	COMPETENCIA LINGÜÍSTICA	COMPETENCIA MATEMÁTICA Y CC.BB. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	COMPETENCIA DIGITAL	APRENDER A APRENDER	COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS	SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR	CONSCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

**RÚBRICA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO – 2.º BACHILLERATO**

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1/4)	SUFICIENTE/ BIEN (5/6)	NOTABLE (7/8)	SOBRESALIENTE (9/10)	COMPETENCIAS						
					1	2	3	4	5	6	7
<p><b>2. Aplicar los conocimientos sobre la actividad física y la salud en el diseño de un proyecto personal de trabajo orientado a la salud con la finalidad de mantener o mejorar la condición física, utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural de Canarias, valorando la seguridad en la práctica de la actividad física.</b></p> <p>Con este criterio se pretende evaluar si el alumnado es capaz de aplicar, de manera autónoma, sus conocimientos sobre la actividad física y la salud (hábitos de vida saludables, nutrición, higiene, entrenamiento invisible...), en el diseño de su propio proyecto de trabajo personal, utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural de Canarias, integrando además actividades relacionadas con los juegos y los deportes tradicionales de Canarias, de manera que mantenga o mejore sus capacidades físicas con un enfoque basado en la salud individual. Se constatará que, para ello, el alumnado puede realizar, individual, grupal o colaborativamente, una evaluación de su nivel de condición física inicial, obteniendo así la información necesaria para diseñar este proyecto de trabajo personal, de manera que adecue el proyecto diseñado a sus propias posibilidades. Se valorará asimismo que el alumno o la alumna tenga en cuenta las condiciones para una práctica segura. Se evaluará también que sea capaz de justificar suficientemente su diseño, identificando los principios del entrenamiento, las leyes de la adaptación que cumplir, las capacidades físicas básicas y conductas motrices para la mejora de la salud y calidad de vida, los métodos y medios de entrenamiento que mejor se ajustan a sus necesidades y a su entorno, así como todas las variables que afectan de una u otra forma al acondicionamiento físico. Todo ello con la finalidad de mantener y mejorar su propia condición física y su salud.</p>	<p>Aplica <b>con necesidad de mucha ayuda</b> los conocimientos sobre la actividad física y la salud en el diseño de su propio proyecto de trabajo, a partir de la evaluación <b>inadecuada</b> de su condición física inicial, utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural de Canarias, e integrando juegos y deportes autóctonos. Para ello, identifica los principios del entrenamiento así como los métodos y medios que mejor se ajustan a sus necesidades, y valora la seguridad en la práctica deportiva.</p>	<p>Aplica <b>con orientaciones</b> los conocimientos sobre la actividad física y la salud en el diseño de su propio proyecto de trabajo, a partir de la evaluación <b>aproximada</b> de su condición física inicial, utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural de Canarias, e integrando juegos y deportes autóctonos. Para ello, identifica los principios del entrenamiento así como los métodos y medios que mejor se ajustan a sus necesidades, y valora la seguridad en la práctica deportiva.</p>	<p>Aplica <b>de manera bastante autónoma</b> los conocimientos sobre la actividad física y la salud en el diseño de su propio proyecto de trabajo, a partir de la evaluación de su condición física inicial, utilizando <b>de manera bastante pertinente</b> los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural de Canarias, e integrando <b>regularmente</b> juegos y deportes autóctonos. Para ello, identifica los principios del entrenamiento así como los métodos y medios que mejor se ajustan a sus necesidades, y valora <b>con deliberación</b> la seguridad en la práctica deportiva.</p>	<p>Aplica <b>de manera autónoma</b> los conocimientos sobre la actividad física y la salud en el diseño de su propio proyecto de trabajo, a partir de la evaluación de su condición física inicial, utilizando <b>de manera pertinente</b> los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural de Canarias, e integrando <b>siempre</b> juegos y deportes autóctonos. Para ello, identifica los principios del entrenamiento así como los métodos y medios que mejor se ajustan a sus necesidades, y valora <b>con conciencia crítica</b> la seguridad en la práctica deportiva.</p>	COMPETENCIA LINGÜÍSTICA	COMPETENCIA MATEMÁTICA Y CC.BB. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	COMPETENCIA DIGITAL	APRENDER A APRENDER	COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS	SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR	CONSCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

**RÚBRICA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO – 2.º BACHILLERATO**

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1/4)	SUFICIENTE/ BIEN (5/6)	NOTABLE (7/8)	SOBRESALIENTE (9/10)	COMPETENCIAS						
					1	2	3	4	5	6	7
<p><b>3. Ejecutar un proyecto de trabajo personal de la condición física que incida en el mantenimiento o la mejora de la propia salud, valorando la seguridad en la práctica de la actividad física, con la finalidad de adquirir conciencia sobre su propio cuerpo, aplicando las normas básicas de actuación ante posibles lesiones o accidentes menores en la práctica de la actividad física.</b></p> <p>Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de llevar a la práctica el proyecto de trabajo personal que ha diseñado, verificando que los sistemas, métodos y medios de entrenamiento utilizados se ajustan a sus necesidades y a las posibilidades de su entorno, y que contribuyen a mejorar su salud. Se comprobará si el alumnado es capaz de reconocer posibles lesiones y accidentes que se puedan producir durante la práctica, así como los protocolos de actuación inmediata, que permitan minimizar el alcance de estas. Se valorará en el proceso de evaluación que las tareas y los ejercicios (sean actividades recreativas, deportivas o con soporte musical), estén debidamente justificadas y controladas, y no supongan un riesgo para su salud. El alumnado podrá ejecutar en la práctica el proyecto de trabajo personal de la condición física en colaboración con otros compañeros y compañeras, de forma que puedan cooperar respetando las particularidades de cada una de las personas.</p>	<p>Ejecuta <b>con poca eficacia</b> su proyecto de trabajo personal, y evalúa <b>con automatismo</b> si las tareas y los ejercicios de este se ajustan a sus necesidades y a las posibilidades del entorno, y si contribuyen a la mejora de su salud. <b>Le cuesta</b> reconocer las posibles lesiones y los accidentes que se pueden producir durante la puesta en práctica de su proyecto, y aplica <b>con imprecisiones importantes</b>, los protocolos de actuación inmediata que permiten minimizar su alcance.</p>	<p>Ejecuta <b>de manera mejorable</b> su proyecto de trabajo personal, y evalúa <b>con conciencia superficial</b> si las tareas y los ejercicios de este se ajustan a sus necesidades y a las posibilidades del entorno, y si contribuyen a la mejora de su salud. Reconoce <b>frecuentemente</b> las posibles lesiones y los accidentes que se pueden producir durante la puesta en práctica de su proyecto, y aplica, <b>con algunas imprecisiones poco importantes</b>, los protocolos de actuación inmediata que permiten minimizar su alcance.</p>	<p>Ejecuta <b>con eficacia</b> su proyecto de trabajo personal, y evalúa <b>con deliberación</b> si las tareas y los ejercicios de este se ajustan a sus necesidades y a las posibilidades del entorno, y si contribuyen a la mejora de su salud. <b>Normalmente</b> reconoce las posibles lesiones y los accidentes que se pueden producir durante la puesta en práctica de su proyecto, y aplica <b>con bastante precisión</b> los protocolos de actuación inmediata que permiten minimizar su alcance.</p>	<p>Ejecuta <b>con autonomía y eficacia</b> su proyecto de trabajo personal, y evalúa <b>con conciencia crítica</b> si las tareas y los ejercicios de este se ajustan a sus necesidades y a las posibilidades del entorno, y si contribuyen a la mejora de su salud. Reconoce <b>siempre</b> las posibles lesiones y los accidentes que se pueden producir durante la puesta en práctica de su proyecto, y aplica <b>con precisión</b> los protocolos de actuación inmediata que permiten minimizar su alcance.</p>	COMPETENCIA LINGÜÍSTICA	COMPETENCIA MATEMÁTICA Y CC.BB. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	COMPETENCIA DIGITAL	APRENDER A APRENDER	COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS	SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR	CONSCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

**RÚBRICA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO – 2.º BACHILLERATO**

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1/4)	SUFICIENTE/ BIEN (5/6)	NOTABLE (7/8)	SOBRESALIENTE (9/10)	COMPETENCIAS						
					1	2	3	4	5	6	7
<p><b>4. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, las herramientas y recursos disponibles en la red o aplicaciones digitales como medio para obtener información, diseñar, poner en práctica y evaluar su proyecto de trabajo personal.</b></p> <p>Con este criterio se propone verificar que el alumnado emplea de manera responsable y personal las tecnologías de la información y la comunicación, incluyendo sus vertientes interactivas y colaborativas, para recopilar, seleccionar, transformar y transmitir información vinculada con el entrenamiento, la condición física y la promoción de hábitos de vida saludables relacionados con la práctica de actividad física el deporte. Se comprobará que, para ello, utiliza distintos dispositivos (ordenadores, móviles, tabletas...) y que es capaz de realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos en línea, publicar en sitios web, utilizar aplicaciones móviles, o generar presentaciones, pósteres, infografías o cualquier otra producción digital Además, se potenciará la utilización de estos recursos tecnológicos para el diseño, puesta en práctica y evaluación de su proyecto de trabajo personal. Todo ello con la finalidad de potenciar un uso responsable y adecuado de las TIC.</p>	<p>Emplea, de manera responsable y personal, las tecnologías de la información y la comunicación, <b>demostrando un dominio muy básico</b> de estas para obtener y gestionar información relacionada con la práctica de actividad física, utilizando posteriormente esta información y recursos tecnológicos para, <b>con bastante ayuda</b>, diseñar, poner en práctica y evaluar su proyecto de trabajo personal.</p>	<p>Emplea, de manera responsable y personal, las tecnologías de la información y la comunicación, <b>demostrando un dominio a nivel de usuario</b> de estas para obtener y gestionar información relacionada con la práctica de actividad física, utilizando posteriormente esta información y recursos tecnológicos para, <b>con algunas orientaciones</b>, diseñar, poner en práctica y evaluar su proyecto de trabajo personal.</p>	<p>Emplea, de manera responsable y personal, las tecnologías de la información y la comunicación, <b>demostrando un dominio eficiente</b> de estas para obtener y gestionar información relacionada con la práctica de actividad física, utilizando posteriormente esta información y recursos tecnológicos para, <b>de manera bastante autónoma</b>, diseñar, poner en práctica y evaluar su proyecto de trabajo personal.</p>	<p>Emplea, de manera responsable y personal, las tecnologías de la información y la comunicación, <b>demostrando un dominio ágil y versátil</b> de estas para obtener y gestionar información relacionada con la práctica de actividad física, utilizando posteriormente esta información y recursos tecnológicos para, <b>de manera autónoma</b>, diseñar, poner en práctica y evaluar su proyecto de trabajo personal.</p>	<b>COMPETENCIA LINGÜÍSTICA</b>						
					<b>COMPETENCIA MATEMÁTICA Y CC.BB. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b>						
					<b>COMPETENCIA DIGITAL</b>						
					<b>APRENDER A APRENDER</b>						
					<b>COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS</b>						
					<b>SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR</b>						
					<b>CONSCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES</b>						

**RÚBRICA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO – 2.º BACHILLERATO**

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1/4)	SUFICIENTE/ BIEN (5/6)	NOTABLE (7/8)	SOBRESALIENTE (9/10)	COMPETENCIAS												
					1	2	3	4	5	6	7						
<p><b>5. Analizar las posibilidades laborales en torno a la actividad física en el mercado profesional actual.</b></p> <p>Se trata de evaluar con este criterio si el alumnado es capaz de analizar las posibles salidas profesionales relacionadas con la condición física y, por consiguiente, con la actividad física en sí misma, indagando en la situación del mercado laboral tanto a nivel europeo y nacional, como regional, insular y local, de tal manera que le sirva para averiguar y reconocer sus posibilidades futuras respecto a su formación académica y al campo profesional de su interés.</p>	<p>Analiza <b>de manera superficial</b> las salidas profesionales relacionadas con la condición y la actividad física en el mercado profesional actual, reconociendo <b>con ingenuidad</b> sus posibilidades académicas y profesionales futuras.</p>	<p>Analiza <b>con la suficiente profundidad</b> las salidas profesionales relacionadas con la condición y la actividad física en el mercado profesional actual, reconociendo <b>con conciencia superficial</b> sus posibilidades académicas y profesionales futuras.</p>	<p>Analiza <b>con bastante profundidad</b> las salidas profesionales relacionadas con la condición y la actividad física en el mercado profesional actual, reconociendo <b>con deliberación</b> sus posibilidades académicas y profesionales futuras.</p>	<p>Analiza <b>en profundidad</b> las salidas profesionales relacionadas con la condición y la actividad física en el mercado profesional actual, reconociendo <b>con conciencia crítica</b> sus posibilidades académicas y profesionales futuras.</p>	COMPETENCIA LINGÜÍSTICA	COMPETENCIA MATEMÁTICA Y CC.BB. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	COMPETENCIA DIGITAL	APRENDER A APRENDER	COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS	SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR	CONSCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES						