

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE 1º ESO
EDUCACIÓN FÍSICA
Curso 2018/2019

- 1.1.1. Conoce las capacidades físicas y coordinativas, así como su implicación en la salud.
- 1.1.2. Utiliza el control de la frecuencia cardiaca, respiratoria y otros indicadores subjetivos, como instrumentos de valoración de la intensidad del esfuerzo.
- 1.1.3. Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno mismo y a los de referencia.
- 1.1.4. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, así como otros aspectos necesarios para una adecuada puesta en práctica, aplicándolos.
- 1.2.1. Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- 1.2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.
- 1.2.3. Pone en práctica hábitos posturales saludables en las actividades físicas y en la vida cotidiana.
- 1.3.1. Relaciona la estructura de la sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- 1.3.2. Recopila y experimenta un repertorio de ejercicios y juegos con los que elaborar actividades de calentamiento y fase final.
- 2.1.1. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 2.1.2. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- 2.1.3. Diferencia las actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en entornos no estables según distintos criterios.
- 2.1.4. Conoce y pone en práctica técnicas de progresión propias de entornos no estables en situaciones reales o adaptadas.
- 2.2.1. Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.
- 2.2.2. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.
- 2.2.3. Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.

- 2.2.4. Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.
- 2.2.5. Describe aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.1.1. Utiliza técnicas expresivas para transmitir mensajes a través de la postura, el gesto y el movimiento.
- 3.1.2. Pone en práctica, de forma individual, por parejas o en pequeño grupo, una o varias secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 3.1.3. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
- 4.1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- 4.1.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- 4.1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- 4.2.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.
- 4.2.2. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.
- 4.2.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana.
- 4.3.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
- 4.3.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 4.3.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- 4.4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación Física.
- 4.4.2. Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.