

**ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE 2º ESO**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**Curso 2018/2019**

1.1.1. Conoce los factores anatómicos funcionales más relevantes de los que dependen las capacidades físicas relacionadas con la salud.

1.1.2. Calcula su zona de actividad física saludable y la aplica de forma autónoma para regular 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, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

1.2.1. Conoce distintos métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas básicas.

1.2.2. Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

1.2.3. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.

1.2.4. Pone en práctica ejercicios de trabajo muscular aplicados a una buena higiene postural.

1.3.1. Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma habitual.

2.1.1. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

2.1.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico de las situaciones motrices individuales propuestas.

2.1.3. 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.

2.1.4. Elabora croquis con simbología propia y recorridos sencillos para su uso en actividades de orientación en el centro o entorno próximo.

2.1.5. Realiza recorridos de orientación aplicando técnicas básicas, preferentemente en el entorno natural.

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 y pone en práctica 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 combinando espacio, tiempo e intensidad.

3.1.2. Crea y pone en práctica, de forma individual, por parejas o pequeño grupo, una secuencia 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 la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

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. 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 las actividades físico-deportivas utilizando recursos tecnológicos.