

**ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE 3º ESO**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**Curso 2018/2019**

- 1.1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.
- 1.1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- 1.1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- 1.1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- 1.1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- 1.2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- 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. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.2.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
- 1.3.1. Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.
- 1.3.2. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
- 2.1.1. Aplica los aspectos técnicos básicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 2.1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 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. Interpreta recorridos marcados en un mapa de orientación estableciendo la ruta más adecuada valiéndose de la información que proporcionan las curvas de nivel, la escala y la simbología.
- 2.1.5. Pone en práctica técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

- 2.2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.
- 2.2.2. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos individuales para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.
- 2.2.3. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.
- 2.2.4. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- 2.2.5. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
- 3.1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 3.1.2. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 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 el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- 4.2.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo 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 para usos prácticos propios de la Educación física y para elaborar documentos digitales (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

4.4.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.