# PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

# ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE IMPRESCINDIBLES

## 1º BACHILLERATO

Est.EF.6.5.1.Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.

Est.EF.6.5.2.Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas, considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

Est.EF.6.5.3.Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

Est.EF.6.5.4.Elabora su programa personal de actividad física, conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

Est.EF.6.5.5.Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

Est.EF.6.5.6.Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

Est.EF.6.6.1.Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.

Est.EF.6.6.2.Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

Est.EF.6.7.1.Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

Est.EF.6.7.2.Usa los materiales y equipamientos, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

Est.EF.6.7.3.Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo

Est.EF.6.8.1.Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

Est.EF.6.8.2.Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Est.EF.6.9.1.Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

Est.EF.6.9.2.Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.