# PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

# ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE IMPRESCINDIBLES

## 1º ESO

Est.EF.1.1.1.Ejecuta los aspectos básicos de modelos técnicos basados en las habilidades motrices.

Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.3. Conoce los movimientos implicados en el modelo técnico y se autoevalúa para la mejora.

Est.EF.1.1.4.Aplica las acciones técnicas mostrando actitudes de esfuerzo y superación.

Est.EF.2.3.1. Est.EF.2.3.2. Conoce y pone en práctica los fundamentos técnicos y tácticos (aspectos  de ataque y  defensa),  para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.

Est.EF.2.3.3.Reconoce los estímulos presentes en las situaciones de colaboración, oposición.

Est.EF.2.3.4.Reflexiona sobre los retos tácticos valorando su aplicación en diferentes situaciones motrices de oposición.

Est.EF.3.3.1. Est.EF.3.3.2.Conoce y pone en práctica en situaciones simplificadas los fundamentos técnicos y tácticos (aspectos de ataque y  defensa),  de las actividades propuestas

Est.EF.3.3.3.Reconoce los estímulos presentes en las situaciones de cooperación y colaboración-oposición

Est.EF.3.3.4.Reflexiona sobre los retos tácticos valorando su aplicación en diferentes situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición.

Est.EF.4.1.5. Ejecuta los fundamentos del modelo técnico de las actividades propuestas.

Est.EF.5.2.1. Est.EF.5.2.4.Comunica ideas, sentimientos y situaciones utilizando técnicas corporales o improvisaciones.

Est.EF.5.2.2. Est.EF.5.2.3.Adapta su movimiento a diferentes tipos de música y reconoce distintas estructuras rítmicas.

Est.EF.6.4.1.Conoce y vivencia las capacidades físicas y las coordinativas, a través de las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.

Est.EF.6.4.2 Est.EF.6.4.3.Conoce los beneficios de la actividad física sistemática y la relación que mantiene con la salud.

Est.EF.6.4.4.Conoce y vivencia de manera guiada, diferentes mecanismos de control del esfuerzo para la mejora de la condición física

Est.EF.6.4.5.Reconoce diferentes procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

Est.EF.6.4.6.Conoce  las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, y las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

Est.EF.6.5.1. Conoce la gestión de sus capacidades físicas regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo.

Est.EF.6.5.2. Mejora el nivel de su condición física teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.

Est.EF.6.5.3. Conoce los efectos beneficiosos de los hábitos de higiene postural aplicados a su vida cotidiana como prevención de lesiones.

Est.EF.6.5.4. Conoce el efecto de la práctica habitual de la actividad física con la mejora de la calidad de vida.

Est.EF.6.6.1. Identifica las distintas fases de la sesión y el tipo de actividades de cada una de ellas.

Est.EF.6.6.2 Est.EF.6.6.3.Conoce y pone en práctica ejercicios básicos para realizar el calentamiento y la vuelta a la calma valorando la importancia de realizar actividad física de forma segura.

Est.EF.6.7.1.Respeta a sus compañeros con independencia de su nivel de destreza.

Est.EF.6.7.2.Participa en las actividades respetando las normas y rutinas establecidas y mostrando actitudes positivas.

Est.EF.6.7.3.Respeta las aportaciones de los demás.

Est.EF.6.8.1. Est.EF.6.8.2 Realiza diferentes actividades físico-deportivas  como forma de ocio activo, reconociendo el entorno como un lugar común para la realización de estas.

Est.EF.6.8.3. Reconoce las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

Est.EF.6.9.1. Est.EF.6.9.2. Est.EF.6.9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, desarrolladas durante el curso tanto a nivel individual como colectivo.

Est.EF.6.10.1. Est.EF.6.10.2. Elabora con ayuda del docente documentos digitales facilitados por el docente (texto, presentación, imagen, video, sonido,…) y/o analógicos como resultado del proceso de aprendizaje.