# PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

# ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE IMPRESCINDIBLES

## 2º ESO

Est.EF.1.1.1. Aplica los fundamentos técnicos de las actividades físico-deportivas respetando las reglas y normas establecidas.

Est.EF.1.1.2 Est.EF.1.1.3. Autoevalúa su ejecución y describe la forma de realizar el modelo técnico.

Est.EF.1.1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y superación.

Est.EF.2.3.1. Aplica los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.

Est.EF.2.3.2. Pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas.

Est.EF.2.3.3. Reconoce los estímulos presentes en las situaciones de oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

Est.EF.2.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas

Est.EF.3.3.1.Aplica los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas.

Est.EF.3.3.2.Pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas seleccionadas.

Est.EF.3.3.3.Reconoce los estímulos presentes en las situaciones  de para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

Est.EF.3.3.4.Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas

Est.EF.4.1.5.Comprende y aplica las técnicas básicas de orientación u otras actividades.

Est.EF.6.4.1.Reconoce las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas.

Est.EF.6.4.2. Est.EF.6.4.3.Conoce las adaptaciones orgánicas a la actividad física sistemática, así como las contraindicaciones de la práctica deportiva.

Est.EF.6.4.4.Aplica diferentes mecanismos de control del esfuerzo para la mejora de la condición física.

Est.EF.6.4.5.Realiza de forma guiada  procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

Est.EF.6.4.6.Experimenta diferentes actividades físicas consideradas saludables.

Est.EF.6.5.1.Aplica el desarrollo de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable

Est.EF.6.5.2.Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor  y teniendo en cuenta sus posibilidades.

Est.EF.6.5.3.Conoce y ejecuta los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como prevención de lesiones.

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

Est.EF.6.6.1. Diferencia las distintas fases de una sesión de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.

Est.EF.6.6.2.Pone en práctica de manera autónoma calentamientos generales realizando los ejercicios de forma correcta.

Est.EF.6.6.3. Utiliza la respiración de forma consciente para relajarse y en la fase de vuelta a la calma.

Est.EF.6.7.1.Se relaciona con sus compañeros y compañeras con respeto y sin discriminar a nadie.

Est.EF.6.7.2.Colabora de forma activa en las actividades, respetando las normas y rutinas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de objetivos.

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

Est.EF.6.8.1. Est.EF.6.8.2.Experimenta e identifica con las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

Est.EF.6.8.3.Analiza 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.9.1. Est.EF.9.2. Est.EF.9.3.Identifica y 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. Recopila documentos digitales facilitados por el docente (texto, presentación, imagen, video, sonido,…) y/o analógicos como resultado del proceso de aprendizaje.

Est.EF.10.2. Defiende el trabajo elaborado a partir de unas pautas claras como el grado de organización, de limpieza en la presentación y actualización, incorporando noticias relacionadas con la actividad física.