# PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

# ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE IMPRESCINDIBLES

## 4º ESO

Est.EF.6.4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

Est.EF.6.4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

Est.EF.6.5.1.Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Est.EF.6.5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

Est.EF.6.5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.

Est.EF.6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

Est.EF.6.6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.

Est.EF.6.6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.

Est.EF.6.6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

Est.EF.6.7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

Est.EF.6.7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

Est.EF.6.7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

Est.EF.6.8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

Est.EF.6.8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.

Est.EF.6.8.3.Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

Est.EF.6.9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

Est.EF.6.9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

Est.EF.6.9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

Est.EF.6.10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

Est.EF.6.10.2. Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

Est.EF.6.10.3. Sabe realizar la RCP y describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Est.EF.6.11.1.Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

Est.EF.6.11.2.Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo y respeta las normas y rutinas establecidas.

Est.EF.6.12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

Est.EF.6.12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

Est.EF.6.12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.