

**Los estándares de aprendizaje con sus indicadores de logro (subrayados los mínimos que indican que se supera el nivel)**

<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y LOGROS</b>	<b>UNIDAD DIDÁCTICA</b>
<b>Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas</b>	
<u>Est.EF.1.1.3.Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</u>	<b>U.D. 3</b>
<u>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, auto exigencia y superación.</u> 1. Es capaz de mantener un ritmo constante de carrera durante 20 minutos 2. Muestra constante interés en superar su nivel inicial, esforzándose por lograrlo.	<b>U.D. 2 U.D. 3</b>
<b>Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</b>	
<u>Est.EF.2.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.</u> 1. Conoce los fundamentos técnico-tácticos 2. <u>Participa de forma activa en las actividades propuestas respetando a sus compañeros y el material.</u> 3. Atiende a la utilización de la técnica adecuada para procurar ventaja respecto del adversario	
<u>Est.EF.2.3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas.</u> 1. plantea una propuesta escénica basada en el deporte de oposición atendiendo a los elementos técnicos-tácticos	<b>U.D. 9</b>
<b>Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes</b>	
<u>Est.EF.3.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición propuestas.</u> 1. <u>Se implica en el trabajo en equipo, actuando con eficacia tanto en ataque como en defensa</u> 2. Utiliza el desmarque y la búsqueda de espacios para conseguir el objetivo 3. Orienta la defensa para evitar la progresión del atacante. 4. <u>Participa y busca la mejora continua en las actividades propuestas.</u>	
<u>Est.EF.3.3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas.</u> 1. Expone y pone en práctica con eficacia diseños y planteamientos tácticos previamente diseñados 2. Es capaz de organizar las posiciones de juego	<b>U.D. 5 U.D. 10</b>
<u>Est.EF.3.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</u> 1. Elabora jugadas y planteamientos tácticos con eficacia, atendiendo a los roles y principios de ataque y defensa de acuerdo a la simbología. 2. Reconoce situaciones tácticas de los compañeros y adversarios	
<u>Est.EF.3.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</u> 1. Elabora un montaje grupal en acrosport con compañeros y con el resto de la clase	
<b>Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</b>	
<u>Est.EF.4.1.5.Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación u otras actividades adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</u> 1. Es capaz de interpretar los indicios de un plano y lo orienta en un entorno adaptado. 2. Conoce las medidas básicas de respeto al medio ambiente	<b>U.D. 11</b>
<b>Crit.EF.5.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</b>	
<u>Est.EF.5.2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</u> 1. Elabora y pone en práctica una coreografía de a partir de la inclusión de varios pasos de diferentes coreografías de dicho estilo. 2. Practica y conoce todos los bailes puestos en práctica en clase.	

<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Elabora y pone en práctica un montaje de un minuto a partir de los elementos de acrosport vistos en clase alternando posiciones de ágil y portor.</li> <li>4. Elabora un montaje escénico de lucha a partir de técnicas propias del deporte de oposición.</li> </ol>	
<p><b>Est.EF.5.2.3.</b> <u>Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Colabora en el diseño de una coreografía de country y de acrosport aportando ideas y propuestas.</u></li> <li>2. Propone soluciones y alternativas a las coreografías y actuaciones grupales.</li> <li>3. <u>Acepta y valora ideas y propuestas de sus compañeros.</u></li> </ol>	
<p><b>Crit.EF.6.4.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud</b></p>	
<p><b>Est.EF.6.4.1</b> Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Conoce las capacidades físicas básicas y las diferencia.</u></li> <li>2. Es capaz de diferenciar entre trabajos de capacidades físicas diferentes.</li> <li>3. <u>Participa de forma activa en el desarrollo de la resistencia, la fuerza y la flexibilidad.</u></li> </ol>	<p style="text-align: center;">U.D. 2 U.D. 4 U.D. 6</p>
<p><b>Est.EF.6.4.2.</b> <u>Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Reconoce las 5 zonas de entrenamiento cardiovascular asociadas a diferentes progresiones y actividades y tipos de resistencia</u></li> <li>2. <u>Asocia los nutrientes y principios inmediatos propios de cada tipo de resistencia (sistemas aeróbicos y anaeróbicos).</u></li> </ol>	<p style="text-align: center;">U.D. 2 Nutrición</p>
<p><b>Est.EF.6.4.3.</b> <u>Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Reconoce el intervalo de frecuencia cardiaca óptimo desde el punto de vista saludable.</u></li> <li>2. Aplica mecanismos de control de la postura corporal ante situaciones contraproducentes para la salud en acciones motrices.</li> <li>3. Aplica y reconoce posturas, ejercicios de fuerza (core), flexibilidad y movilidad articular con una correcta ejecución técnica,</li> </ol>	<p style="text-align: center;">U.D. 2 U.D. 4 U.D. 6</p>
<p><b>Est.EF.6.4.4.</b> <u>Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Reconoce el intervalo de frecuencia cardiaca que sirve para cada tipo de resistencia.</u></li> <li>2. <u>Determinar un ritmo de carrera individual en aras de mantenerlo en progresiones de media y larga duración.</u></li> </ol>	<p style="text-align: center;">U.D. 2</p>
<p><b>Crit.EF.6.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo</b></p>	
<p><b>Est.EF.6.5.1.</b> Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se muestra activo, interesado y motivado en mejorar su condición física.</li> <li>2. Trabaja y se esfuerza para mejorar a través de los diferentes sistemas de trabajo de las capacidades físicas</li> </ol>	<p style="text-align: center;">U.D. 2 U.D. 4 U.D:6</p>
<p><b>Est.EF.6.5.2.</b> Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mantiene un ritmo constante carrera, de acuerdo a la aplicación de un test.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">U.D. 2</p>
<p><b>Est. EF 6.5.3.</b> Aplica los fundamentos de higiene corporal en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elabora una producción efectuando y programando una rutina de tronco-espalda sana.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">U.D. 4 U.D. 6</p>
<p><b>Est.EF.6.5.4.</b> 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.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es capaz de diferenciar entre actividad física saludable y perjudicial.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">U.D. 2 U.D. 4 U.D. 6</p>
<p><b>Crit.EF.6.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</b></p>	
<p><b>Est.EF.6.6.1.</b> <u>Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entiende la necesidad de realizar un calentamiento.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">U.D. 2 U.D. 3 U.D. 4 U.D. 5</p>

<p>2. Diferencia entre diferentes niveles de trabajo y esfuerzo dependiendo de la parte de la sesión.</p>	<p>U.D. 6 U.D. 9 U.D. 10</p>
<p><b>Est.EF.6.6.2.</b> Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Conoce la estructura de un calentamiento específico y los ejercicios del que se compone, acorde a la actividad posterior.</u></li> <li>2. Diseña calentamientos (tanto generales como específicos) para diferentes actividades desarrolladas durante el curso.</li> </ol>	<p>U.D. 1 U.D. 2 U.D. 3 U.D. 5 U.D. 6 U.D. 7 U.D. 8 U.D. 9 U.D. 10</p>
<p><b>Crit.EF.6.7.</b> Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas.</p>	
<p><b>Est.EF.6.7.1.</b> Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escucha y respeta las aportaciones de los compañeros.</li> <li>2. Participa de forma activa en las actividades propuestas aportando soluciones para alcanzar soluciones grupales.</li> </ol>	
<p><b>Est.EF.6.7.2.</b> <u>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</u></p>	
<p><b>Est.EF. 6.7.3.</b> <u>Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia de su nivel de destreza</u></p>	
<p><b>Crit.EF.6.8.</b> <b>Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida</b></p>	
<p><b>Est.EF.6.8.1.</b> Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas</p>	<p>TODAS</p>
<p><b>Est.EF.6.8.2.</b> Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p>	
<p><b>Est.EF.6.8.3.</b> <u>Analiza críticamente 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.</u></p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconoce los nutrientes básicos, alimentos y aportaciones calóricas propias de una dieta saludable.</li> <li>2. Reconoce patologías y enfermedades propias del sedentarismo y hábitos nocivos.</li> </ol>	
<p><b>Crit.EF.6.9.</b> <b>Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo</b></p>	
<p><b>Est.EF.6.9.1.</b> <u>Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo y/o para los demás y actúa en consecuencia.</u></p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconoce las situaciones de riesgo ante las propuestas de actividades.</li> <li>2. <u>Adopta las medidas necesarias para minimizar el riesgo en la práctica de las actividades.</u></li> </ol>	
<p><b>Est.EF.6.9.3.</b> Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable</p>	
<p><b>Est.EF.6.10.2.</b> Expone y defiende los trabajos elaborados sobre temas del curso y vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	