

1º BACHILLERATO	
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	
Est.EF.1.1.1.Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Es capaz de mantener un ritmo constante de carrera durante 30 minutos 2. Atiende a progresar a partir del control de diferentes ritmos de carrera acordes a las 5 zonas de entrenamiento de resistencia y métodos de entrenamiento 3. Muestra esfuerzo y control de ritmos en cada una de las progresiones realizadas en clase y fuera de clase.
Crit.EF.2.3.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	
Est.EF.2.3.1.Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición...	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participa activamente en todas las actividades propuestas.
Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	
Est.EF.3.1.2.Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce los diferentes elementos técnicos aplicados, de acuerdo a la normativa de los deportes colectivos a aplicar. 2. Adapta la ejecución técnica a la situación concreta de juego.
Crit.EF.3.3. Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica	
Est.EF.3.3.2.Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elabora jugadas y planteamientos tácticos con eficacia, atendiendo a los roles y principios de ataque y defensa de acuerdo a su simbología
Est.EF.3.3.5.Plantea estrategias ante las situaciones de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expone y pone en práctica con eficacia diseños y planteamientos tácticos previamente diseñados 2. Reconoce situaciones tácticas de los compañeros y adversarios y sabe plasmarlas en escrito.
Crit. EF.4.3 Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración y colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	
Est.EF.4.3.4.Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico deportivas desarrolladas	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Contribuye en la creación de rutas, participando de forma activa en las mismas y registrándolas como evidencia de su participación.
Crit.EF.5.2.Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	
Est.EF.5.2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participa de forma activa y desinhibida en las composiciones, bailes y coreografías.
Est.EF.5.2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participa en el montaje de la coreografía, mostrándose expresivo y de acuerdo a lo planteado.
Crit.EF.6.4.Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	
Est.EF.6.4.2.Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplica posturas adecuadas a cada situación motriz, evitando riesgos y buscando la salud corporal. 2. Aplica ejercicios de fuerza, flexibilidad y movilidad articular, de acuerdo a una técnica postural adecuada. 3. Reconoce los beneficios de la actividad física.
Est.EF.6.4.3.Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	

1. Diseña de forma autónoma calentamientos específicos en función de la actividad posterior.
Crit.EF.6.5.Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.
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.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce los principios básicos del entrenamiento y su planificación. 2. Conoce y diferencia entre los diferentes métodos y sistemas de entrenamiento aplicados a las capacidades físicas básicas. 3. Programa y planifica entrenamientos orientados a un objetivo..
Est.EF.6.5.4.Elabora su programa personal de actividad física, conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Planifica correctamente y lleva a la práctica un plan de entrenamiento orientado a las carreras de larga duración aplicando con corrección los métodos de entrenamiento. 2. Atiende a utilizar de forma adecuada principios de carga de entrenamiento en relación a conjugar los métodos de entrenamiento en base volumen, intensidad, densidad y periodos de reposo
Est.EF.6.5.6.Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
1. Plantea evidencias de entrenamiento y programa recorridos para tal efecto atendiendo a la inclusión de métodos y principios de entrenamiento
Crit.EF.6.6.Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.
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.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Es capaz de organizar y planificar torneos. 2. Plantea correctamente una sesión deportiva para sus compañeros.
Crit.EF.6.7.Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.
Est.EF.6.7.1.Preve los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y/o del grupo, sabiendo realizar la RCP y acciones de primeros auxilios.
1. Reconoce cuando y como aplicar el protocolo ante una parada cardiorrespiratoria
Crit.EF.6.8.Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno de la actividad física.
Est.EF.6.8.1.Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Respeta las normas e instrucciones durante la práctica de la educación física. 2. Adopta las medidas de seguridad en las actividades planteadas. 3. Respeta el medio natural, valorando su importancia.
Crit.EF.6.9.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.
Est.EF.6.9.1.Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.