

# **1. ESTÁNDARES BÁSICOS POR CURSOS**

Hemos tachado los aprendizajes que este año no se van a poder trabajar ni desarrollar por el COVID.

Estos son los estándares mínimos que el alumno deberá tener para obtener un aprobado en la asignatura. Lo que determinaremos es el grado de adquisición de estos estándares mínimos.

1º ESO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Utiliza las <i>TIC</i> para buscar información y para hacer exposiciones
Mejora su nivel en la ejecución con autoexigencia y superación. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo. Participa activamente Aplica los fundamentos de higiene postural Relaciona la práctica de actividad con una mejora de la calidad de vida.
<del>Aplica técnicas específicas de las actividades propuestas, respetando las reglas.</del> <del>Describe los movimientos</del> <del>Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja.</del>
<del>Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja.</del> <del>Muestra tolerancia y deportividad, Colabora y Respeta.</del>
<del>Pone en práctica técnicas de orientación.</del> <del>Conoce las posibilidades que ofrece el entorno.</del> <del>Respeto el entorno y lo valora</del>
Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

## 2º ESO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Utiliza las <b>TIC</b> para <i>buscar información, comunicarse</i> con el profesor y <i>exponer</i> y defender trabajos
Mejora su nivel de Condición Física. Reconoce las CFB y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas. Controla la frecuencia cardiaca. Hace de manera autónoma test de condición física. Identifica y lleva un Estilo de vida Saludable. Aplica principios de higiene postural Reconoce las partes de una sesión Practica actividad física de manera regular.
<del>Mejora la técnica del BÁDMINTON para obtener ventajas en el juego. Autoevalúa su ejecución. Muestra actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</del>
<del>Mejora la técnica del deporte realizado como para obtener ventajas en el juego. Autoevalúa su ejecución. Muestra actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</del>
<del>Conoce señales de rastreo Realiza con éxito actividades de senderismo Muestra respeto y prudencia en las actividades que se realizan en el entorno</del>
Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. Crea coreografías ajustadas a un ritmo Es capaz de improvisar usando los parámetros que se le dan.

### 3º ESO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Utiliza las <b>TIC</b> para <i>buscar información, comunicarse</i> con el profesor y <i>exponer</i> y defender trabajos
Mejora su nivel de Condición Física. Reconoce las CFB en las diferentes actividades físico-deportivas. Controla la frecuencia cardiaca y para qué sirve. Hace de manera autónoma test de condición física. Identifica y lleva un Estilo de vida Saludable. Reconoce las partes de una sesión y realiza de forma autónoma los calentamientos y la vuelta a la calma Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. Participa. Realiza los ejercicios de manera correcta para evitar lesiones.
<del>Mejora la técnica del deporte realizado como para obtener ventajas en el juego.</del> <del>Autoevalúa su ejecución.</del> <del>Muestra actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación</del> <del>Distingue los movimientos de ataque de los de defensa.</del>
Tiene conocimientos básicos de primeros auxilios.
Realiza con ritmo y desinhibición Bailes de salón y folclóricos Improvisa.

## 4° ESO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Utiliza las <b>TIC</b> para <i>buscar información, comunicarse</i> con el profesor y <i>exponer</i> y defender trabajos
Mejora su nivel de Condición Física. Reconoce las CFB en las diferentes actividades físico-deportivas. Controla la frecuencia cardiaca y para qué sirve. Hace de manera autónoma test de condición física y valora su estado de forma físico. Identifica y lleva un Estilo de vida Saludable. Reconoce las partes de una sesión y realiza de forma autónoma los calentamientos y la vuelta a la calma Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. Participa. Realiza los ejercicios de manera correcta para evitar lesiones. Conoce y realiza de forma autónoma ejercicios de tonificación del core Conoce los principios de una nutrición saludable. Conoce principios del entrenamiento que le permiten mejorar su condición física. Conoce los principios básicos de los primeros auxilios.
Realiza con ritmo y desinhibición Coreografías Improvisa.

## 1° BACHILLERATO

### ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

1.

1.2 Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

2.1 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.

2.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

2.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

3.1 Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.

3.2 Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

3.3 Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

3.4 Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

1.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

1.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

1.2 Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

1.3 Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

2.1 Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.

2.2 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

3.1 Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

1.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.