



**AREA/MATERIA:** Educación Física  
(LOMCE) (00,20,30,40,50,98)

**CURSO:** 1º

**ETAPA:**

**Educación  
Secundaria  
Obligatoria**

## Estándares

Código	Estándares	Valor Máximo
1.1.1.	Conoce las capacidades físicas y coordinativas, así como su implicación en la salud.	0.294
1.1.2.	Utiliza el control de la frecuencia cardiaca, respiratoria y otros indicadores subjetivos, como instrumentos de valoración de la intensidad del esfuerzo.	0.294
1.1.3.	Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno mismo y a los de referencia.	0.333
1.1.4.	Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, así como otros aspectos necesarios para una adecuada puesta en práctica, aplicándolos.	0.294
1.2.1.	Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.	0.294
1.2.2.	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.	0.294
1.2.3.	Pone en práctica hábitos posturales saludables en las actividades físicas y en la vida cotidiana.	0.333
1.3.1.	Relaciona la estructura de la sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	0.333
1.3.2.	Recopila y experimenta un repertorio de ejercicios y juegos con los que elaborar actividades de calentamiento y fase final.	0.294
2.1.1.	Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	0.294
2.1.2.	Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	0.294
2.1.3.	Diferencia las actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en entornos no estables según distintos criterios.	0.333
2.1.4.	Conoce y pone en práctica técnicas de progresión propias de entornos no estables en situaciones reales o adaptadas.	0.294
2.2.1.	Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición	0.294

	propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	
2.2.2.	Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	0.333
2.2.3.	Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	0.294
2.2.4.	Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	0.333
2.2.5.	Describe aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.	0.333
3.1.1.	Utiliza técnicas expresivas para transmitir mensajes a través de la postura, el gesto y el movimiento.	0.333
3.1.2.	Pone en práctica, de forma individual, por parejas o en pequeño grupo, una o varias secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	0.294
3.1.3.	Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	0.333
4.1.1.	Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	0.333
4.1.2.	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.	0.294
4.1.3.	Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	0.294
4.2.1.	Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.	0.333
4.2.2.	Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.	0.294
4.2.3.	Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana.	0.333
4.3.1.	Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	0.333
4.3.2.	Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	0.294
4.3.3.	Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	0.294
4.4.1.	Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la	0.333

	Educación Física.	
4.4.2.	Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.	0.333