

ESTRUCTURA DE UNA UDI: LA CONCRECIÓN CURRICULAR

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA	CURSO: 1º ESO	NOMBRE UDI: LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD	
CONCRECIÓN CURRICULAR			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	CONTENIDOS	OBJETIVOS
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. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	- Adaptaciones orgánicas relacionadas con la actividad F-D de forma sistemática, así como, con la salud. . - Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la CF y motriz. - Procedimientos para autoevaluar los factores de la CF y motriz.	2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	- Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas - La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general y la fase final de la sesión.	3. Desarrollar y consolidar hábitos saludables, prácticas de higiene corporal y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. 4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos. 5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
--	--	--	--