

DESARROLLO DE LAS **COMPETENCIAS CLAVES** EN LA ACTIVIDAD “BASE DE ENTRENAMIENTO DE ASTRONAUTAS”.

1.- ESTÁNDARES EVALUABLES Y COMPETENCIAS

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CM), competencia digital (CD), aprender a aprender (AA), competencias sociales y cívicas (CSC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

CL	COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA						
CM	COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA						
CD	COMPETENCIA DIGITAL						
AA	APRENDER A APRENDER						
CSC	COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS						
SIEP	SENTIDO DE LA INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR						
CEC	CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES						
	CL	CM	CD	AA	CSC	SIEP	CEC
1							
1.1	*						
1.2	*						
1.3				*		*	
2.1							
2.2	*			*			
2.3							
2.4	*					*	
2.5	*			*			
3.1	*						
3.2	*			*			
3.3	*			*		*	

COMPETENCIA EN *COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA*.

1. Leer, escribir o comunicar oralmente, con corrección y empleando un lenguaje preciso y adaptado a cada propósito, para buscar, recopilar y procesar información relativa a las características de las cualidades física básica y su incidencia en la preparación del astronauta.
2. Explicar o describir por escrito o verbalmente, con términos adecuados y lenguaje suficientemente preciso, las ideas, procedimientos desarrollados y la solución obtenida en sencillos trabajos realizados durante la Actividad.
3. Explicar o describir por escrito o verbalmente la intención o significado de tareas sencillas y textos relacionados con los contenidos trabajados durante la Actividad.
4. Presentar correctamente los trabajos escritos y completar las tareas del Cuaderno de trabajo con orden, limpieza, recursos verbales y gráficos, toma de datos, conclusiones y orden en las ideas, empleando vocabulario específico y modos de expresión técnicamente apropiados, y respetando las normas ortográficas y tipográficas.

COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIAS Y TECNOLOGÍA.

1. Observar y tomar información relevante de manera adecuada en relación con el propio aprendizaje, traduciendo los datos a otras formas matemáticas, que sirvan de apoyo para la resolución del problema.
2. Poner en práctica sencillos ejercicios y tareas de desarrollo de la fuerza como forma de interacción y adaptación al mundo físico, y como medio de preservación de las condiciones de vida propia y de los demás.
3. Retener ideas, hechos o datos significativos relacionados con los procedimientos y actividades para la mejora de las cualidades físicas en relación con la preparación del astronauta.
4. A partir de las situaciones planteadas en la unidad didáctica, realizar observaciones, tomar medidas y anotar datos utilizando los instrumentos adecuados.
5. En relación con la fuerza, conocer qué prácticas son beneficiosas o saludables y cuáles son perjudiciales y los riesgos que estas últimas conllevan (ejercicios correctos e incorrectos, forma adecuada de realizar los ejercicios, atención a los principios del entrenamiento...) adquiriendo destrezas asociadas al mantenimiento y mejora de la salud y la condición física propia.

CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES.

1. Practicar actividades para la mejora de la propia condición física en relación con las cualidades físicas, como forma de mejora de la salud y de enriquecimiento personal.
2. Apreciar la expresión de ideas, experiencias o sentimientos relacionados con la práctica de ejercicios físicos para la mejora de la condición física y la salud del astronauta³.
3. Comprender y valorar críticamente el ejercicio físico y su práctica como manifestación cultural propia de nuestra sociedad.
4. Realizar un trabajo cooperativo relacionado con la fuerza haciendo un uso básico de medios de expresión artística e involucrando elementos de los diferentes lenguajes artísticos.
5. Completar las tareas del cuaderno o realizar un documento con orden, limpieza, recursos verbales y gráficos, toma de datos, conclusiones y orden en las ideas, empleando vocabulario específico y modos de expresión técnicamente apropiados, que recoja lo realmente realizado y las conclusiones más relevantes del proceso seguido.

COMPETENCIA DIGITAL.

1. Búsqueda de información y organización de la misma, seleccionando la más adecuada y sintetizando su contenido, sobre las características de la fuerza, sobre los *aspectos clave* para su mejora, y sobre la elaboración de ejercicios o actividades para la mejora de las capacidad física.
2. Diferenciar, por sus características y finalidades propias, cada uno de los ejercicios y sistemas de entrenamiento trabajados en la actividad.
3. Interpretar información, para llevar a cabo de manera correcta los

ejercicios y tareas para el aprendizaje de las habilidades propias de la actividad.

4. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, manifestando una actitud positiva ante las mismas, como un elemento esencial para informarse y comunicarse, orientando la información para el aprendizaje de las tareas propias de la actividad.

COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS.

1. Participar de forma constructiva en las actividades, implicándose en la toma de decisiones y manifestando responsabilidad y aceptación de las normas sociales que capacitan a las personas para convivir, aprender, trabajar solo o en equipo, relacionarse, cooperar y afrontar los conflictos de manera positiva.
2. Colaborar en el trabajo observando y corrigiendo la ejecución de los compañeros, valorando las opiniones de sus compañeros y compañeras, y compartiendo estrategias de búsqueda de soluciones.

COMPETENCIA EN APRENDER A APRENDER.

1. Localizar y obtener información para transformarla en conocimiento propio, identificando las características de las actividades desarrolladas en la unidad didáctica, organizándola adecuadamente mediante la realización de esquemas, Baremos, resúmenes o las tareas planteadas en el Cuaderno de trabajo.
2. Relacionar las tareas realizadas en la actividad con su finalidad y características más importantes.
3. Seguir instrucciones para realizar de manera autónoma tareas de aprendizaje de la actividad.
4. Participar de manera autónoma y activa en el propio aprendizaje, manifestando motivación para aprender y una actitud positiva que conduzca al sentimiento de competencia personal.
5. Manifestar un compromiso personal y toma de conciencia de las propias capacidades y sus posibilidades de desarrollo en relación con las habilidades desarrolladas en la Actividad

SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR.

1. Llevar a cabo un trabajo autónomo a partir de las diferentes tareas desarrolladas en la actividad y la solución de problemas sencillos tomando decisiones, ideando o elaborando, para ponerlas en práctica, propuestas sencillas de trabajo.
2. Auto-evaluar los propios aprendizajes, tanto motrices como cognitivos, comparando los objetivos previstos con los alcanzados y extrayendo conclusiones.
3. Analizar y revisar el trabajo desarrollado en la actividad, con especial incidencia en los aprendizajes conseguidos.

