|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN:  6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de la actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. | COMPETENCIAS CLAVE:   * CMCT * CAA * CSC | |
| ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES: | CONTENIDOS: | CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS: |
| 6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y vuelta a la calma.  6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y vuelta a la aclama de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.  6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde a su nivel de competencia motriz. | Pertenece al bloque de contenidos 1: Salud y Calidad de vida.   * Características y beneficios de las actividades saludables para la salud individual y colectiva * Hábitos adecuados de actividad física * Implicaciones de la actividad principal de la sesión sobre la fase de activación y vuelta a la calma. | 1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de la actividad física saludable, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y calidad de vida   5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto. |