|  |  |
| --- | --- |
| 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. |