Estàndards 2n d'ESO
27 Estàndards
08/11

		CL Comunicació lingüística	MCT CM i CC bàsiques en ciència i tecnologia	TIC Competència digital	AA Aprendre a aprendre	SC, CS Competències socials i cíviques	IEE Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor	CEC Consciència y expressions culturals
1.1.2. Associa els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia als diferents tipus d'activitat física, l'alimentació i la salut. MCT.	x1		✔					
1.1.4. Adapta la intensitat de l'esforç controlant la freqüència cardíaca corresponent als marges de millora dels diferents factors de la condició física. MCT, AA.	**x3**		✔		✔			
1.1.6. Identifica les característiques que han de tenir les activitats físiques per ser considerades saludables i adopta una actitud crítica davant les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut. MCT, AA, CS, IEE.	x1		✔		✔	✔	✔	
1.2.1. Participa activament en la millora de les capacitats físiques bàsiques des d'un enfocament saludable i utilitzant els mètodes bàsics per desenvolupar-les. MCT, CS, IEE.	**x3**		✔			✔	✔	
1.2.2. Aconsegueix nivells de condició física concordes amb el seu desenvolupament motor i les seves possibilitats. MCT, IEE.	**x3**		✔				✔	
1.2.3. Aplica els fonaments de la higiene postural a l'hora de practicar activitats físiques com a mitjà per prevenir lesions. MCT, AA, IEE.	x1		✔		✔		✔	
1.2.4. Analitza la importància de la pràctica habitual d'activitat física per millorar la pròpia condició física i relaciona l'efecte d'aquesta pràctica amb la millora de la qualitat de vida. MCT, AA, IEE.	x1		✔		✔		✔	
2.1.1. Aplica els aspectes bàsics de les tècniques i les habilitats específiques de les activitats proposades, respectant les regles i normes establertes. MCT, CS, AA.	**x3**		✔		✔	✔		
2.1.2. Autoavalua la seva execució tenint en compte el model tècnic plantejat. AA.	**x2**				✔			
2.1.4. Millora el seu nivell de partida en l'execució i l'aplicació de les accions tècniques i mostra actituds d'esforç, autoexigència i superació. AA, IEE.	**x3**				✔		✔	
2.2.1. Adapta els fonaments tècnics i tàctics per obtenir avantatge en la pràctica de les activitats fisicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició proposades. AA, IEE.	**x3**				✔		✔	
2.2.2. Descriu i posa en pràctica de manera autònoma aspectes organitzatius d'atac i de defensa en les activitats fisicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició seleccionades. AA, IEE.	**x2**				✔		✔	
2.2.3. Discrimina els estímuls que cal tenir en compte a l'hora de prendre decisions en les situacions de col·laboració, oposició i col·laboració-oposició per obtenir avantatge o complir l'objectiu de l'acció. AA, IEE.	**x3**				✔		✔	
2.2.4. Reflexiona sobre les situacions resoltes i valora l'oportunitat de les solucions aportades i l'aplicabilitat a situacions similars. IEE, CS.	x1					✔	✔	
2.3.1. Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador. CS.	**x3**					✔		
2.3.2. Col·labora en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumint les seves responsabilitats per aconseguir els objectius. CS.	**x3**					✔		
2.3.3. Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa. CS.	**x3**					✔		
3.1.1. Utilitza tècniques corporals, de manera creativa, combinant espai, temps i intensitat. CEC.	**x2**							✔
3.2.1. Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador. CS.	**x3**					✔		
3.2.2. Col·labora en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumint les seves responsabilitats a l'hora d'aconseguir els objectius. IEE, CS.	**x3**					✔	✔	
3.2.3. Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa. CS.	**x3**					✔		
4.1.3. Analitza críticament les actituds i els estils de vida relacionats amb el tractament del cos, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport en el context social actual. CS, IEE, CL.	x1	✔				✔	✔	
5.1.1. Relaciona l'estructura d'una sessió d'activitat física amb la intensitat dels esforços realitzats. IEE, MCT.	x1		✔				✔	
5.1.2. Prepara i duu a terme escalfaments i fases finals de sessió de forma autònoma i habitual. AA, IEE, MCT.	**x3**		✔		✔		✔	
5.1.3. Prepara i posa en pràctica activitats per millorar les habilitats motrius segons les pròpies dificultats. AA, IEE.	x1				✔		✔	
5.2.1. Identifica les característiques de les activitats fisicoesportives i artisticoexpressives proposades que poden suposar un element de risc per a si mateix o per als altres. AA.	x1				✔			
5.3.1. Utilitza les tecnologies de la informació i la comunicació per elaborar documents digitals propis (text, presentació, imatge, vídeo, so, etc.) com a resultat del procés de recerca, anàlisi i selecció d'informació rellevant. CL, TIC.	x1	✔		✔				