

EDUCACIÓN FÍSICA. 4º DE EDUCACIÓN PRIMARIA. UNIDAD 1.

CÓDIGO	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE EVALUABLE	Cat.	Instrumento	Competencia
EF1.1.1	Conoce las rutinas básicas y necesarias para la práctica de la actividad deportiva.	B	LC y OD	SIEE
EF1.1.4	Se asea adecuadamente y utiliza vestimenta apropiada para el ejercicio físico.	B	LC y OD	CSC
EF1.1.5	Reconoce los alimentos básicos y necesarios para una equilibrada alimentación.	I	PE	CMCT
EF1.1.6	Toma conciencia de la importancia de los correctos hábitos posturales para la salud y tiene conocimiento de los malos.	I	PE	CSC
EF1.1.7	Valora la función del calentamiento y la vuelta a la calma como una parte necesaria en la sesión.	I	OD y PE	AA
EF1.2.1	Conoce las capacidades físicas básicas y reconoce alguna actividad para mejorarlas.	A	PE	CMCT
EF1.2.2	Es capaz de realizar una actividad de nivel moderado-vigoroso en una duración entre 8' y 10'.	I	LC	AA
EF1.2.5	Es capaz de mantenerse activo y mejorar su implicación motriz en una propuesta de tareas orientadas a la mejora de la condición física.	B	OD	AA
EF1.3.1	Conoce y respeta las normas y el funcionamiento de la clase, así como del uso correcto y seguro de espacios y materiales.	B	OD	CSC
EF1.3.2	Conoce y aplica las medidas básicas de seguridad y de prevención de accidentes en la práctica de los juegos y actividad física.	I	OD	CSC
EF1.3.3	Cumple las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene y valora la importancia de las mismas.	B	OD	CSC
EF1.3.4	Acepta las diferencias individuales y del grupo, y actúa consecuentemente para favorecer un clima adecuado.	B	OD	CSC
EF1.3.5	Toma conciencia de la necesidad y el deber de cuidar todo el material e instalaciones deportivas.	B	LC y OD	CSC
EF1.3.6	Respeto y reconoce las decisiones del maestro y de sus compañeros, así como el resultado del juego, expresando adecuadamente sus impresiones.	B	OD	CSC
EF1.3.7	Manifiesta actitud de respeto hacia el docente durante la sesión.	B	LC y OD	CSC
EF2.5.2	Interacciona adecuadamente en situaciones de juego, favoreciendo el compañerismo y la sociabilización.	B	OD	CSC

EDUCACIÓN FÍSICA. 4º DE EDUCACIÓN PRIMARIA. PRUEBA ESCRITA. UNIDAD 1.

Nº Estándares básicos superados	Suma de niveles de los estándares intermedios	Suma de niveles de los estándares avanzados	Valoración final orientativa

1. De los siguientes alimentos que se presentan a continuación, rodea los que consideres que son básicos.



Estándar	C	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
EF 1.1.5	I					

2. Rodea la posición postural correcta.



Estándar	C	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
EF 1.1.6	I					

3. Define con tus palabras lo que representa el calentamiento en la clase de Educación Física y explica brevemente para qué sirve.

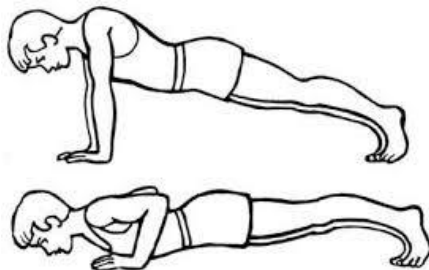
Estándar	C	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
EF 1.1.7	I					

4. Escribe al lado de cada definición la capacidad física básica que representa.

Capacidad de vencer una resistencia exterior mediante un esfuerzo muscular.	
Capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.	
Capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.	
Capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.	

Estándar	C	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
EF 1.2.1	A					

5. Escribe al lado de cada actividad la capacidad física básica que mejora principalmente.













Estándar	C	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
EF 1.2.1	A					