
Etapa	Educación Secundaria Obligatoria
--------------	----------------------------------

Curso	Tercer y cuarto curso
--------------	-----------------------

Asignatura	Educación Física
-------------------	------------------

Descripción de la asignatura

La Educación Física es un de materia de calidad que posibilita la alfabetización física del alumnado planteamiento, avalado incluso por la UNESCO. Este planteamiento necesario invita a organizar la asignatura con un carácter integrador e inclusivo. Ente ellos se encuentra la necesidad de educar a un alumnado comprometido con su sociedad, que sea responsable de su salud individual y colectiva, autónomo para la práctica de actividad física y que aprecie la riqueza de las manifestaciones culturales de carácter motriz entre las que se incluye el Flamenco. Esta circunstancia convierte a la Educación Física en uno de los engranajes esenciales para el desarrollo de los fines educativos, permitiendo el desarrollo integral y competencial del alumnado a través del movimiento, presentándose así como una solución vital en el desarrollo de hábitos de vida saludables y deportivos en el alumnado que se mantendrá a lo largo de la vida.

Competencias específicas

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.
 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.
 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que participa.
 4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz, aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales y, en particular, la andaluza.
-

-
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.
-

Procedimientos e instrumentos de evaluación

La evaluación del alumnado tendrá como elementos formativos los siguientes instrumentos de evaluación:

- **de Condición Física:** La Condición física es un aspecto transversal e insoslayable en el currículo de EF. Esto supone la realización de la Prueba de CF en dos momentos del curso escolar, en el 1er trimestre (Diciembre) y en el 3er trimestre (Junio). Esta temporalidad tiene como objeto establecer la línea base sobre la que se tendrá en cuenta la evolución y el progreso del alumno con respecto a las capacidades físicas.
- **Pruebas de carácter práctico hab. motrices:** Evaluación bajo rúbrica de 4 ejercicios de técnica y táctica deportiva vistas durante ese periodo.
- **Registro del desempeño y la participación según la tarea:** Evaluación continua de la participación y compromiso motor del alumno en el aula-patio-pista.
- **Registro de la participación en relación con las normas de aula-patio.** Registro de las conductas de participación en el aula, respeto por los compañeros, y las reglas de convivencia para la consecución de la competencia específica relacionada con el perfil de CPSAA2.
- **Prueba de Evaluación Inicial.** Que consta de un Cuestionario de Hábitos de AF y pantallas; Cuestionario-registro de datos de práctica deportiva, lesiones-enfermedades, registro de pruebas iniciales que incluye el IMC la FCR, el nivel de CF inicial según el test de Cooper.
- **Tareas en la plataforma Moodle o similares:** Cuestionarios: sobre los distintos aspectos tratados en clase. Cuestionarios de participación en AFMN: Que de forma breve harán repasar al alumno lo visto en la salida o AFMN. En este caso las actividades serán realizadas de manera obligatoria por aquellos alumnos que no realicen la actividad, de manera justificada.
- **Exposiciones orales de los trabajos realizados en Moodle.**
- La calificación final del alumnado se obtendrá con una media ponderada según las actividades y pruebas realizadas para cumplir con los Criterios de Evaluación los cuales tendrán el mismo valor.

1. La asignatura de EF tiene un carácter eminentemente práctico. Esto se traduce en que la asistencia y participación activa en la clase de EF es fundamental para la evaluación y la consecución de los criterios de evaluación y las competencias específicas. La no participación en la asignatura no estará justificada en ningún caso y las lesiones o enfermedades, ya sean temporales o crónicas no eximirán de la participación en la misma. Las circunstancias de cada caso serán vistas por el alumno y el profesor para ajustar la participación del alumnado de una manera segura a la intensidad del ejercicio y la característica de la lesión, pudiendo en todo caso realizar tareas de apoyo, arbitraje, toma de apuntes...
2. Para los casos de lesiones permanentes se establece la ponderación de las tareas anteriormente mencionadas dando mas peso a las tareas que el alumnado pueda realizar. Trabajos online, apoyo a la práctica, ejercicios según la lesión, relajación, respiración, flexibilidad, realización de tablas de rehabilitación o similares...

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN		
Prueba Eva Inicial	Criterios de evaluación	5% Únicamente realización 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 4.2, 4.3,
Test de Condición Física		40% 1.1, 1.2, 1.3, 1.4,1.5,1.6, 2.3
Prueba práctica: Dte Col-Op		20% 2.1, 2.2, 2.3, 3.3, 4.1, 4.2
Registro de conductas dtes equipo (tarjetas, vueltas...)		10% 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2,

Tareas- cuestionarios on-line		5% 1.5, 1.6, 4.1, 4.2, 3.3
Pruebas prácticas: proyectos (coreos-acrosport)		10% 4.2, 4.3,
Clases-pruebas con desempeño (C. Or)		5% 5.1, 5.2
Tareas/participación AFMN		5% 5.1, 5.2

Saberes Básicos 3º y 4º de ESO

TERCER CURSO	CUARTO CURSO
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>EFI.3.A.1. Salud física.</p> <p>EFI.3.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</p> <p>EFI.3.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p> <p>EFI.3.A.1.3. Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).</p> <p>EFI.3.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.</p> <p>EFI.3.A.1.5. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).</p> <p>EFI.3.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.</p> <p>EFI.3.A.1.7. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>EFI.3.B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.</p> <p>EFI.3.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y</p>	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>EFI.4.A.1. Salud física.</p> <p>EFI.4.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</p> <p>EFI.4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p> <p>EFI.4.A.1.3. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>EFI.4.A.1.4. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.</p> <p>EFI.4.A.1.5. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>EFI.4.A.2. Salud social.</p> <p>EFI.4.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte.</p> <p>EFI.4.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos.</p> <p>EFI.4.A.3. Salud mental EFI.</p> <p>EFI.4.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición.</p> <p>EFI.4.A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.</p> <p>EFI.4.A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).</p> <p>EFI.4.A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p>

reparación de material deportivo.

EFl.3.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

EFl.3.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.

EFl.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

EFl.3.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.

EFl.3.B.7. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

EFl.3.B.8. Actuaciones críticas ante accidentes.

EFl.3.B.9. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Protocolo RCP. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

EFl.3.C.1. Toma de decisiones.

EFl.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

EFl.3.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.

EFl.3.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

EFl.3.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.

EFl.3.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

EFl.3.C.2. Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

EFl.3.C.3. Capacidades condicionales.

EFl.3.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFl.3.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades

B. Organización y gestión de la actividad física.

EFl.4.B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.

EFl.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

EFl.4.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.

EFl.4.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

EFl.4.B.5. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.

EFl.4.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.

EFl.4.B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

EFl.4.B.8. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

EFl.4.B.9. Actuaciones críticas ante accidentes.

EFl.4.B.10. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

EFl.4.C.1. Toma de decisiones.

EFl.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

EFl.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

EFl.4.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

EFl.4.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.

EFl.4.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

EFl.4.C.2. Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

reparación de material deportivo.
EFl.3.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
EFl.3.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
EFl.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
EFl.3.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.
EFl.3.B.7. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
EFl.3.B.8. Actuaciones críticas ante accidentes.
EFl.3.B.9. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Protocolo RCP. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

EFl.3.C.1. Toma de decisiones.

EFl.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

EFl.3.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.

EFl.3.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

EFl.3.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.

EFl.3.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

EFl.3.C.2. Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

EFl.3.C.3. Capacidades condicionales.

EFl.3.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFl.3.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades

B. Organización y gestión de la actividad física.

EFl.4.B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.

EFl.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

EFl.4.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.

EFl.4.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

EFl.4.B.5. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.

EFl.4.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.

EFl.4.B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

EFl.4.B.8. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

EFl.4.B.9. Actuaciones críticas ante accidentes.

EFl.4.B.10. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

EFl.4.C.1. Toma de decisiones.

EFl.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

EFl.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

EFl.4.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

EFl.4.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.

EFl.4.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

EFl.4.C.2. Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

<p>físicas básicas: fuerza y resistencia. EFl.3.C.3.3. Sistemas de entrenamiento. EFl.3.C.4. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. EFl.3.D.1. Autorregulación emocional. EFl.3.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. EFl.3.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación. EFl.3.D.2. Habilidades sociales. EFl.3.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. EFl.3.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. EFl.3.D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz. EFl.3.E.1. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. EFl.3.E.2. Deporte y perspectiva de género. EFl.3.E.2.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género. EFl.3.E.2.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Ejemplos que muestren la diversidad en el deporte. EFl.3.E.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. EFl.3.E.3. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco. EFl.3.E.4. El deporte en Andalucía. EFl.3.E.5. Los Juegos Olímpicos. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos.</p> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. EFl.3.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. EFl.3.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (<i>crossfit</i>, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). EFl.3.F.3. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. EFl.3.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento</p>	<p>EFl.4.C.3. Capacidades condicionales. EFl.4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud. EFl.4.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. EFl.4.C.3.3. Sistemas de entrenamiento. EFl.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. EFl.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles. EFl.4.C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. EFl.4.D.1. Autorregulación emocional. EFl.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. EFl.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación. EFl.4.D.2. Habilidades sociales. EFl.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. EFl.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. EFl.4.D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz. EFl.4.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. EFl.4.E.2. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. EFl.4.E.3. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. EFl.4.E.4. Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia. EFl.4.E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. EFl.4.E.6. Los Juegos Olímpicos. EFl.4.E.6.1. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos. EFl.4.E.6.2. Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.</p>
<p>de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. EFl.3.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p>	<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. EFl.4.F.1. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. EFl.4.F.2. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. EFl.4.F.3. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces. EFl.4.F.4. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>

Competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos

Competencias específicas	Educación Física 3°		Educación Física 4°	
	Criterios de evaluación	Saberes básicos	Criterios evaluación	Saberes básicos
<p>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4.</p>	<p>1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.</p>	<p>EFI.3.A.1.1. EFI.3.A.1.2. EFI.3.B.5.</p>	<p>1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, haciendo uso de diferentes sistemas de entrenamiento y aplicando de manera autónoma diversas herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás, en diferentes manifestaciones motrices y contextos.</p>	<p>EFI.4.A.1.1. EFI.4.A.1.2. EFI.4.B.4.</p>
	<p>1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de</p>	<p>EFI.3.A.1.2. EFI.3.A.1.3.</p>	<p>1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de</p>	<p>EFI.4.A.1.2. EFI.4.A.1.3.</p>
	<p>activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	<p>EFI.3.A.1.4. EFI.3.A.1.5. EFI.3.A.1.6. EFI.3.A.1.7.</p>	<p>activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando y asumiendo como propias las rutinas de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	<p>EFI.4.A.1.4. EFI.4.A.1.5. EFI.4.B.2.</p>
	<p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p>	<p>EFI.3.B.1. EFI.3.B.2. EFI.3.B.3.</p>	<p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones motrices, identificando y valorando situaciones de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.</p>	<p>EFI.4.B.7.. EFI.4.B.8.</p>

	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios.	EFI.3.B.8.	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes, valorando diferentes contextos y tipos de lesiones para aplicar de manera autónoma medidas específicas de primeros auxilios.	EFI.4.B.9. EFI.4.B.10.
	1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la	EFI.3.B.5. EFI.3.D.2.3.	1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al	EFI.4.A.2. EFI.4.A.3. EFI.4.B.4. EFI.4.B.5. EFI.4.D.2.3.
	actividad física y deportiva, así como los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.		género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, en diferentes contextos y situaciones, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.	
	1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	EFI.3.B.5. EFI.3.B.6.	1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	EFI.4.B.4. EFI.4.B.5. EFI.4.B.6.
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	EFI.3.B.1. EFI.3.B.4. EFI.3.C.1.1. EFI.3.C.1.2. EFI.3.D.1.	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	EFI.4.B.1. EFI.4.B.3. EFI.4.C.1.1. EFI.4.C.1.2. EFI.4.C.6. EFI.4.D.1.

CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la	EFI.3.C.1.1. EFI.3.C.1.3. EFI.3.C.1.4. EFI.3.C.1.5. EFI.3.C.4.	2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias	EFI.4.C.1.1. EFI.4.C.1.3. EFI.4.C.1.4. EFI.4.C.1.5. EFI.4.C.4. EFI.4.C.5.
	automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.		capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	
	2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	EFI.3.C.1.1. EFI.3.C.2. EFI.3.C.3.	2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas de forma autónoma en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	EFI.4.C.1.1. EFI.4.C.2. EFI.4.C.3. EFI.4.C.4.
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	EFI.3.D.1. EFI.3.D.2.	3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	EFI.4.D.1. EFI.4.D.2. EFI.4.E.4.
CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.	3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la	EFI.3.D.2.1.	3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la	EFI.4.D.2.1.
	asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.		asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.	

	<p>3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p>	<p>EFI.3.D.1. EFI.3.D.2.</p>	<p>3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p>	<p>EFI.4.D.1. EFI.4.D.2.</p>
<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.</p> <p>CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.</p>	<p>4.1. Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía.</p>	<p>EFI.3.E.3. EFI.3.E.4. EFI.3.E.5.</p>	<p>4.1. Contextualizar la influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía o las procedentes de otros lugares del mundo.</p>	<p>EFI.4.E.1. EFI.4.E.5. EFI.4.E.6.1. EFI.4.E.6.2.</p>
	<p>4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen</p>	<p>EFI.3.E.2.1. EFI.3.E.2.2. EFI.3.E.2.3.</p>	<p>4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen</p>	<p>EFI.4.E.4.</p>
	<p>produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo de Andalucía.</p>		<p>produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p>	

	<p>4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.</p>	<p>EFI.3.C.2. EFI.3.C.4. EFI.3.E.1.</p>	<p>4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.</p>	<p>EFI.4.C.2. EFI.4.C.5. EFI.4.E.2. EFI.4.E.3.</p>
<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y</p>	<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir,</p>	<p>EFI.3.F.3. EFI.3.F.4.</p>	<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales andaluces, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma autónoma el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo</p>	<p>EFI.4.F.3. EFI.4.F.4.</p>
<p>urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía. STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3.</p>	<p>siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>		<p>conscientes de su huella ecológica y desarrollando colaborativa y/o cooperativamente actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen</p>	
	<p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.</p>	<p>EFI.3.B.7. EFI.3.B.9. EFI.3.F.1. EFI.3.F.2. EFI.3.F.3. EFI.3.F.5.</p>	<p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas con autonomía.</p>	<p>EFI.4.B.8. EFI.4.F.1. EFI.4.F.2. EFI.4.F.4.</p>