

## **Resumen de los criterios de evaluación de 3º ESO:**

1. **EFI.3.1.1:** Establecer y organizar secuencias de actividad física centradas en la salud, usando herramientas digitales, respetando y valorando la realidad corporal de uno mismo y de los demás.
2. **EFI.3.1.2:** Incorporar rutinas saludables, como activación, esfuerzo, alimentación y relajación, de manera autónoma y consciente durante la práctica física.
3. **EFI.3.1.3:** Aplicar medidas específicas para la prevención de lesiones en diferentes fases de la actividad física.
4. **EFI.3.1.4:** Implementar protocolos de primeros auxilios en situaciones de emergencia durante la práctica de actividad física.
5. **EFI.3.1.5:** Criticar y rechazar estereotipos sociales perjudiciales para la salud, promoviendo hábitos de vida saludables.
6. **EFI.3.1.6:** Utilizar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la actividad física de manera crítica y segura.
7. **EFI.3.2.1:** Participar y colaborar en proyectos motores, valorando el trabajo individual y colectivo.
8. **EFI.3.2.2:** Actuar de manera autónoma y adaptativa ante situaciones motrices inciertas, aplicando la toma de decisiones y ajuste motor.
9. **EFI.3.2.3:** Demostrar control sobre las habilidades motrices en diferentes contextos, ajustando las decisiones y movimientos.
10. **EFI.3.3.1:** Asumir responsabilidades en la organización y gestión de actividades físicas, promoviendo el respeto y la deportividad.
11. **EFI.3.3.2:** Participar en actividades motrices inclusivas, adaptando los roles y promoviendo la diversidad.
12. **EFI.3.3.3:** Usar habilidades sociales para resolver conflictos en situaciones motrices, respetando las normas y a los demás.
13. **EFI.3.4.1:** Analizar y criticar el impacto social, político y económico del deporte en la sociedad actual.
14. **EFI.3.4.2:** Rechazar estereotipos de género y promover la igualdad en el deporte y las actividades físicas.
15. **EFI.3.4.3:** Crear y participar en producciones expresivas utilizando el cuerpo como medio de comunicación.
16. **EFI.3.5.1:** Participar en actividades físicas de manera responsable, minimizando el impacto ambiental y cuidando el entorno.
17. **EFI.3.5.2:** Planificar y organizar actividades físicas en entornos naturales, garantizando la seguridad y fomentando el desarrollo sostenible.

### 3º ESO. TEMPORALIZACIÓN CONTENIDOS.

| ACTIVIDADES EVALUABLES |  |   |  |
|------------------------|--|---|--|
| Trimestre              | Situación de Aprendizaje   | Contenido   | Criterios de Evaluación  |
| 1                      | <b>SA 1: Hábitos de vida saludables.</b>   | Condición Física, salud y primeros auxilios.            | <b>1.1.</b> Condición Física (Métodos de Fuerza y Resistencia).<br><b>1.2.</b> Alimentación saludable e higiene corporal.<br><b>1.4.</b> Primeros Auxilios.<br><b>1.5.</b> Malos Hábitos y promoción de vida activa y saludable. |
|                        | <b>SA 2: Deportes de red.</b>  | Pickleball y pinfuvote.                                 | <b>2.2.</b> Táctica.<br><b>2.3.</b> Técnica.   |
|                        | <b>3.1.</b> Compromiso físico en las sesiones./ <b>3.2.</b> Compromiso con la materia./ <b>3.3.</b> Compromiso social. |   |  |
| 2                      | <b>SA 3: Deportes de Invasión.</b>   | Colbol y Fútbol Sala.                                   | <b>1.3.</b> Dirección fases de la sesión.<br><b>2.2.</b> Táctica.<br><b>2.3.</b> Técnica.  |
|                        | <b>SA 4. Juegos Populares y tradicionales.</b>   | Juegos de Andalucía.                                    | <b>4.1.</b> Participación en juegos, trabajos y/o pruebas de conocimiento.<br><b>4.2.</b> Trabajo deporte y sociedad.  |
|                        | <b>3.1.</b> Compromiso físico en las sesiones./ <b>3.2.</b> Compromiso con la materia./ <b>3.3.</b> Compromiso social. |   |  |
| 3                      | <b>SA 5: Sevillanas.</b>   | Sevillanas  | <b>4.3.</b> Representación y creación de sevillanas.   |
|                        | <b>SA 6: Circo.</b>  | Cariocas y malabares.                                   | <b>2.1.</b> Montajes coreográficos y de habilidades.   |
|                        | <b>SÁ 7: Actividad Física urbana y natural.</b>  | Parkour, Senderismo, Calistenia, HIIT o danzas urbanas. | <b>5.1.</b> Salida Complementaria.<br><b>5.2.</b> Diseño de actividades en el medio natural.<br><b>1.6.</b> APP salud: Strava.   |
|                        | <b>3.1.</b> Compromiso físico en las sesiones./ <b>3.2.</b> Compromiso con la materia./ <b>3.3.</b> Compromiso social  |   |  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| Primer Trimestre:<br>1. “Hábitos de vida saludable”: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4<br>2. “Deportes de red”: 2.2, 2.3<br><br>+3.1, 3.2, 3.3 | Segundo Trimestre:<br>3. “Deportes de invasión”: 1.3, 2.2, 2.3<br>4. Juegos Populares y tradicionales: 4.1,4.2<br><br>+3.1, 3.2, 3.3 | Tercer Trimestre:<br>5. “Sevillanas”: 4.3<br>6. “Circo”: 2.1<br>7. Actividad Urbana y Natural”: 5.1,5.2, 5.3<br><br>+3.1, 3.2, 3.3 |
|---|--|--|

### 3º ESO. DESARROLLO POR COMPETENCIAS

| Competencia  | Criterio de Evaluación  | Contenido Asociado                                | Situación de Aprendizaje (SDA)   | Instrumento de Evaluación   |
|--|---|---|--|---|
| <b>EFI.3.1:</b> Estilo de vida activo y saludable. | <b>EFI.3.1.1:</b> Planificación de actividades físicas  | 1. CF y salud: Resistencia y Fuerza.              | Planificación de una rutina de entrenamiento cardiovascular y diseño de un plan de ejercicios de fuerza. | Observación de retos físicos cooperativos. Ev. resultante de test físicos. Rúbrica planificación. |
|  | <b>EFI.3.1.2:</b> Incorporación de rutinas saludables   | 1. Hábitos saludables.                            | Higiene diaria y trabajos relacionados con hábitos de vida saludable.                                    | Rúbrica de desempeño + Diario de trabajo.   |
|  | <b>EFI.3.1.3:</b> Prevención de lesiones  | 3. Calentamiento, vuelta a la calma y prevención. | Pruebas, trabajos o dirección de fases de la sesión.   | Rúbrica de planificación .  |
|  | <b>EFI.3.1.4:</b> Aplicación de primeros auxilios   | 1. Primeros auxilios: RCP, Heimlich, ictus        | Role play de aplicación de primeros auxilios y/o prueba de conocimientos.                                | Rúbrica de desempeño de situaciones de emergencia y prueba de conocimientos.                      |
|  | <b>EFI.3.1.5:</b> Identificar y reflexionar sobre los comportamientos que ponen en riesgo la salud. | 1. Malos hábitos.                                 | Tarea teórico-práctica- reflexiva.   | Rúbrica de desempeño.   |
|  | <b>EFI 3.1.6.</b> Uso de aplicaciones digitales   | 1- Retos Strava.                                  | Tarea teórico-práctica- reflexiva: Uso de APP de registro de   | Lista de control del registro.  |

| Competencia   | Criterio de Evaluación  | Contenido Asociado   | Situación de Aprendizaje (SDA)   | Instrumento de Evaluación                                 |
|---|---|--|--|---|
|   |   |  | actividad física en el medio natural /urbano.  |   |
| <b>EFI.3.2:</b> Resolución de situaciones motrices. | <b>EFI.3.2.1:</b> El circo.   | 6. Cariocas y malabares                                    | Creación de una coreografía con cariocas y malabares.  | Rúbrica del proyecto motor + Observación                  |
|   | <b>EFI.3.2.2:</b> Toma de decisiones en situaciones de incertidumbre.       | 2. Deportes de red.<br>3. Deportes de invasión.            | Participación en torneos.  | Observación+GPAI  |
|   | <b>EFI.3.2.3:</b> Control de habilidades motrices.                          | 2. Deportes de red.<br>3. Deportes de invasión.            | Prueba técnico   | Círculo técnico-táctico + Rúbrica de desempeño técnico.   |
| <b>EFI.3.3:</b> Ética y deportividad.               | <b>EFI.3.3.1.</b> Compromiso físico en las sesiones.                        | Todas  | Todas  | Rúbrica trimestral.                                       |
|   | <b>EFI.3.3.2:</b> Compromiso con la materia.                                | Todas  | Todas  | Rúbrica trimestral.                                       |
|   | <b>EFI.3.3.3:</b> Compromiso social.  | Todas  | Todas  | Rúbrica trimestral.                                       |
| <b>EFI.3.4:</b> Impacto social del deporte.         | <b>EFI.3.4.1:</b> Juegos Populares y tradicionales.                         | 4. Juegos de Andalucía.                                    | Creación de stands, trabajos y/o pruebas de conocimiento.  | Observación+Lista de control de participación y actitudes |
|   | <b>EFI.3.4.2:</b> Trabajo, deporte y sociedad.                              | 4. Juegos de Andalucía.                                    | Tarea teórico-práctica-reflexiva.  | Cuestionario de reflexión y análisis crítico.             |
|   | <b>EFI.3.4.3:</b> Producciones expresivas.                                  | 5 . Sevillanas.  | Representación y creación de sevillanas.   | Trabajo de reflexión sevillanas y práctica diaria.        |
| <b>EFI.3.5:</b> Expresión y creatividad.            | <b>EFI.3.5.1:</b> Participación en actividades físicas urbanas y naturales. | 7. Parkour, Senderismo, Calistenia, HIIT o danzas urbanas. | Evaluación de la participación en la salida complementaria propuesta en el entorno urbano o natural.<br>APP salud: retos Strava. | Rúbrica de observación de actividades.                    |
|   | <b>EFI.3.5.2:</b> Diseño de actividades físicas urbanas y naturales.        | 7.Parkour, Senderismo, Calistenia, HIIT o danzas urbanas.  | Diseño de actividades en el medio natural.   | Rúbrica de participación y creación de actividades.       |

