

## **Resumen de los criterios de evaluación de 4º ESO:**

1. **EFI4.1.1:** Planificar la práctica física autónoma para mejorar la salud, usando herramientas de entrenamiento adecuadas.
2. **EFI4.1.2:** Aplicar rutinas de activación y autorregulación del esfuerzo en la actividad física diaria.
3. **EFI4.1.3:** Implementar medidas de prevención de lesiones en diversas actividades físicas.
4. **EFI4.1.4:** Seguir protocolos de primeros auxilios y actuar en situaciones de emergencia.
5. **EFI4.1.5:** Rechazar estereotipos corporales mediante el análisis crítico basado en información científica.
6. **EFI4.1.6:** Explorar y usar aplicaciones digitales de forma segura en el deporte.
7. **EFI4.2.1:** Desarrollar proyectos motores en equipo, reconociendo la importancia de la superación personal y grupal.
8. **EFI4.2.2:** Adaptarse a situaciones motrices con creciente incertidumbre, aplicando procesos de percepción y ejecución.
9. **EFI4.2.3:** Controlar y dominar el cuerpo en situaciones motrices diversas con eficiencia y creatividad.
10. **EFI4.3.1:** Organizar y participar en actividades deportivas con respeto a las reglas y responsabilidad ética.
11. **EFI4.3.2:** Colaborar y tomar decisiones en proyectos motrices con autonomía y respeto al grupo.h
12. **EFI4.3.3:** Gestionar conflictos y actuar con respeto a la diversidad en situaciones deportivas.
13. **EFI4.4.1:** Contextualizar y valorar el impacto del deporte en la sociedad y sus intereses políticos y económicos.
14. **EFI4.4.2:** Rechazar estereotipos de género y promover la igualdad en las actividades motrices.m
15. **EFI4.4.3:** Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas con intención expresiva.
16. **EFI4.5.1:** Participar en actividades deportivas al aire libre minimizando el impacto ambiental.
17. **EFI4.5.2:** Organizar y promover actividades deportivas en el entorno natural y urbano, aplicando normas de seguridad.

## 4º ESO. TEMPORALIZACIÓN COTENIDOS / CRITERIOS / SDA / INSTRUMENTOS

TRI	Contenido	Criterio de Evaluación
1	1. Kilómetros saludables. App AFD (Strava).	EFI.4.1.1 EFI.4.1.6
	2. CF y salud: Resistencia, Velocidad, Fuerza II y Flex II. Calentamiento específico.	EFI.4.1.3, EFI.4.1.2
	3. Deportes de raqueta: Bádminton	EFI.4.2.2, EFI.4.2.3
	4. Trastornos vinculados al culto insano al cuerpo	EFI.4.1.5
2	5. Deportes alternativos emergentes	EFI.4.3.1,
	6. Baloncesto (Torneo 3x3)	EFI.4.2.1, EFI.4.3.3
	7. Orientación	EFI.4.5.1, EFI.4.5.2
	8. Primeros auxilios: Soporte vital básico (SVB). Desfibrilador	EFI.4.1.4
3	9. Sevillanas. Práctica y reflexión.	EFI.4.4.2
	10. Ajedrez	EFI.4.3.2
	11. Aerobic y Step	EFI.4.4.3
	12. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias	EFI.4.4.1

### Primer trimestre:

- Kilómetros saludables. App AFD (Strava)  
*Criterios de evaluación:* 4.1.3 y 4.1.6
- CF y salud: Resistencia, Velocidad, Fuerza y Flex.  
*Criterios de evaluación:* 4.1.1 y 4.1.2
- Deportes de raqueta: Bádminton  
*Criterios de evaluación:* 4.2.2 y 4.2.3
- Trastornos vinculados al culto insano al cuerpo  
*Criterios de evaluación:* 4.1.5

### Segundo trimestre:

- Deportes alternativos emergentes  
*Criterios de evaluación:* 4.3.1
- Baloncesto (3x3)  
*Criterios de evaluación:* 4.2.1 y 4.3.3
- Orientación  
*Criterios de evaluación:* 4.5.1 y 4.5.2
- Primeros auxilios: SVB y Desfibrilador  
*Criterios de evaluación:* 4.1.4

### Tercer trimestre:

- Sevillanas. Práctica y reflexión  
*Criterios de evaluación:* 4.4.2
- Ajedrez  
*Criterios de evaluación:* 4.3.2
- Aerobic y Step  
*Criterios de evaluación:* 4.4.3
- Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias  
*Criterios de evaluación:* 4.4.1

Competencia	Criterio de Evaluación (Resumen)	Contenido	Situación de Aprendizaje (SDA)	Instrumento de Evaluación
<b>EFI.4.1:</b> Estilo de vida activo y saludable	EFI.4.1.1 - Planificación de actividad física y autorregulación	CF y salud: Resistencia, Velocidad, Fuerza II y Flex II.	Planificación de tu entrenamiento mejora salud	Trabajo práctico de entrenamiento en grupo
	EFI.4.1.2 - Autonomía en la activación y dosificación del esfuerzo físico	CF y salud: Resistencia, Velocidad Fuerza II y Flex II	Planificación de tu entrenamiento mejora salud	Práctica diaria
	EFI.4.1.3 - Medidas de prevención de lesiones	Calentamiento específico y vuelta a la calma	Planificación de tu entrenamiento mejora salud	Trabajo práctico de entrenamiento en grupo
	EFI.4.1.4 - Aplicación de primeros auxilios en contextos deportivos	Primeros auxilios: Soporte vital básico (SVB). Desfibrilador	Simulación de situaciones de emergencia y aplicación de técnicas de primeros auxilios.	Rúbrica de desempeño en SVB y uso del desfibrilador.
	EFI.4.1.5 - Rechazo de estereotipos corporales en el deporte	Trastornos vinculados al culto insano al cuerpo	Los trastornos de la imagen corporal.	Cuestionario
	EFI.4.1.6 - Uso de recursos digitales para el análisis físico	Reto STRAVA	Kilómetros saludables. App AFD	Trabajo práctico app monitorizar a.f.
<b>EFI.4.2:</b> Adaptación motriz y superación	EFI.4.2.1 - Adaptación a situaciones inciertas en el deporte	Baloncesto (Torneo 3x3)	Desarrollo de estrategias de juego durante partidos sin entrenador.	Rúbrica de toma de decisiones en situaciones de incertidumbre.
	EFI.4.2.2 - Habilidades de adaptación motriz	Bádminton	Practicar variaciones del bádminton para mejorar habilidades técnicas y tácticas.	Propuestas para mejora técnica y táctica.
	EFI.4.2.3 - Control corporal en actividades motrices	Bádminton	Prueba técnica de bádminton	Rúbrica de desempeño técnico
<b>EFI.4.3:</b> Ética y responsabilidad deportiva	EFI.4.3.1 - Respeto y convivencia en actividades físicas	Deportes alternativos emergentes	Participación activa en deportes emergentes promoviendo la integración y el respeto.	Lista de control sobre la convivencia y participación

Competencia	Criterio de Evaluación (Resumen)	Contenido	Situación de Aprendizaje (SDA)	Instrumento de Evaluación
	EFI.4.3.2 - Cooperación y participación en actividades colectivas	Ajedrez	Torneo de ajedrez donde se promueva la toma de decisiones y el respeto a las reglas.	Lista de control de participación y actitudes.
	EFI.4.3.3 - Uso de habilidades sociales en actividades deportivas	Baloncesto (Torneo 3x3)	Organización y participación en un torneo 3x3. Trabajo en equipo y toma de decisiones	Escala de observación de la cooperación en equipo.
<b>EFI.4.4:</b> Expresión corporal y crítica social	EFI.4.4.1 - Análisis crítico del deporte en la sociedad	Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias	Debate sobre la influencia de las creencias erróneas en la práctica deportiva.	Cuestionario de reflexión y análisis crítico.
	EFI.4.4.2 - Rechazo de estereotipos de género en el deporte	Sevillanas	Rompiendo los estereotipos de género en los deportes de contacto	Trabajo de reflexión sevillanas. Práctica diaria.
	EFI.4.4.3 - Uso de la expresión corporal en actividades físico-artísticas	Aerobic y Step	Creación de una coreografía de aeróbic en grupo.	Rúbrica de coordinación grupal y ritmo.
<b>EFI.4.5:</b> Actividades sostenibles y seguras	EFI.4.5.1 - Participación en actividades sostenibles en la naturaleza	Orientación	Uso de la brújula y orientación del mapa	Rúbrica de observación.
	EFI.4.5.2 - Organización de actividades físicas en la naturaleza	Orientación	Creación recorrido con el uso de la brújula.	Rúbrica de correcta creación de recorridos