

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

TRI	Contenido	Criterio de Evaluación
1	1. CF y salud: Resistencia y Flex II. Kilómetros saludables. App AFD	EFI.4.1.1, EFI.4.1.6
	2. Luchas del Mundo	EFI.4.2.3, EFI.4.4.2
	3. Baloncesto (Torneo 3x3)	EFI.4.3.3, EFI.4.2.1
	4. Trastornos vinculados al culto insano al cuerpo	EFI.4.1.5
2	5. Deportes alternativos emergentes	EFI.4.3.1,
	6. Voleibol	EFI.4.2.2
	7. Fuerza II: Iniciación al Crossfit y la calistenia	EFI.4.5.1, EFI.4.5.2
	8. Primeros auxilios: Soporte vital básico (SVB). Desfibrilador	EFI.4.1.4
3	9. Aerobic y Step	EFI.4.4.3
	10. Ajedrez	EFI.4.3.2
	11. Yoga y masajes	EFI.4.1.3, EFI.4.1.2
	12. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias	EFI.4.4.1

Competencia	Criterio de Evaluación (Resumen)	Contenido	Situación de Aprendizaje (SDA)	Instrumento de Evaluación
EFI.4.1: Estilo de vida activo y saludable	EFI.4.1.1 - Planificación de actividad física y autorregulación	CF y salud: Resistencia y Flex II.	Planificación de tu entrenamiento mejora salud	Trabajo práctico por parejas plan entrenamiento resistencia .
	EFI.4.1.2 - Autonomía en la activación y dosificación del esfuerzo físico	Yoga y masajes	Asanas de yoga para evitar sobrecargas.	Rúbrica sobre el control en posturas de yoga.
	EFI.4.1.3 - Medidas de prevención de lesiones	Yoga y masajes	Masaje y Relajacion enfocada a la prevención de lesiones.	Observación directa y lista de control de las técnicas de relajación y masaje .
	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	CF y salud: Kilómetros saludables. App AFD	Reto STRAVA	Trabajo práctico app monitorizar a.f.
EFI.4.2: 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	Voleibol	Practicar variaciones del voleibol para mejorar habilidades técnicas y tácticas.	Rúbrica de desempeño técnico.

Competencia	Criterio de Evaluación (Resumen)	Contenido	Situación de Aprendizaje (SDA)	Instrumento de Evaluación
	EFI.4.2.3 - Control corporal en actividades motrices	Luchas del Mundo	Practicar movimientos y técnicas de luchas tradicionales adaptadas a diferentes contextos.	Observación directa rúbrica de dominio corporal.
EFI.4.3: 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
	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.
EFI.4.4: 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	Luchas del Mundo	Rompiendo los estereotipos de género en los deportes de contacto	Trabajo investigación estereotipos
	EFI.4.4.3 - Uso de la expresión corporal en actividades físico-artísticas	Aerobic y Step	Creación de una coreografía de aerobic en grupo.	Rubrica de coordinación grupal y ritmo.
EFI.4.5: Actividades sostenibles y seguras	EFI.4.5.1 - Participación en actividades sostenibles en la naturaleza	Fuerza II: Iniciación al Crossfit y la calistenia	Realización de un entrenamiento de fuerza al aire libre con enfoque en sostenibilidad.	Rúbrica de la correcta ejecución técnica y seguridad.
	EFI.4.5.2 - Organización de actividades físicas en la naturaleza	Fuerza II: Iniciación al Crossfit y la calistenia	Organización de una sesión de Crossfit en el entorno natural, priorizando la seguridad.	Rúbrica de la correcta ejecución técnica y seguridad.