

**ANEXO: Situaciones de aprendizaje 1º ESO**

PRIMERA EVALUACIÓN	
SdA 1: CF y Salud. Calentamiento	
<p>La propuesta de Actividad Física saludable de Devís y Peiró (2000), establece la relación entre capacidades físicas básicas, salud y calidad de vida. Pretende concienciar de la importancia de cuidarse, generando hábitos saludables. Se hará hincapié en la importancia de la práctica del calentamiento y la vuelta a la calma, antes y después de las actividades principales de cada sesión.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>SABERES BÁSICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EFI.1.A.1.1.Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.</li> <li>● EFI.1.A.1.2.Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.</li> <li>● EFI.1.A.1.3.Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.</li> <li>● EFI.1.A.1.4.Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.</li> <li>● EFI.1.A.1.5.Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.</li> <li>● EFI.1.A.1.6.Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.</li> <li>● EFI.1.A.2.2.Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</li> <li>● EFI.1.A.3.2.La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</li> <li>● EFI.1.B.1.Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p> <p>EFI.1.1.3. Identificar y adoptar de manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.</p> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control</b></p> <p>EFI.1.3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.</p> <p>EFI.1.3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>

en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

- EFl.1.B.2. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas de higiene como elemento imprescindible en contextos de práctica de la actividad física y deportiva.
- EFl.1.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- EFl.1.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.1.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
- EFl.1.B.7.1. Calzado deportivo y ergonomía.
- EFl.1.B.7.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- EFl.1.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
- EFl.1.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.
- EFl.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.
- EFl.1.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
- EFl.1.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.
- EFl.1.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes

### **3. Generación de un informe personalizado del estado de CF a través de la página web de fitbackeurope.com: rúbrica**

EFl.1.1.1. Identificar y establecer secuencias sencillas de actividad física, orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial, aplicando con progresiva autonomía instrumentos de autoevaluación para ello, respetando y aceptando la propia realidad e identidad corporal.

EFl.1.1.6. 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.

### **4. Participación activa en los calentamientos con movilidad articular en estático y en movimiento: observación directa**

EFl.1.1.2. Comenzar a incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

EFl.1.1.3. Identificar y adoptar de manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.

<p>xenóforas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EFl.1.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.</li> <li>● EFl.1.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).</li> <li>● EFl.1.F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.</li> </ul>	<p><b>5. Participación en carrera solidaria de 1km. en las pistas de atletismo: lista de control</b></p> <p>EFl.1.5.1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.</p>
---	---

**SdA 2: Parkour**

El Parkour se plantea como una nueva disciplina deportiva que está en auge en prácticamente todas partes y muy de moda entre los jóvenes. Además, será una nueva modalidad en los próximos Juegos Olímpicos, aspecto clave para enganchar a nuestro alumnado en la práctica del mismo. Este deporte permite realizar movimientos fluidos, libres y rápidos, manteniendo control y equilibrio y fomentando el espíritu de auto superación. Se trata de trabajar habilidades básicas como saltos, giros, desplazamientos... a través de una serie de obstáculos que puedan suponer un reto al alumnado hasta el punto de que sean ellos mismos quienes se encarguen del diseño, elaboración, explicación y puesta en práctica de un circuito de parkour.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● EFl.1.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.</li> <li>● EFl.1.A.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</li> <li>● EFl.1.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</li> <li>● EFl.1.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</li> <li>● EFl.1.B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p> <p>EFl.1.1.3. Identificar y adoptar de manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.</p> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control</b></p> <p>EFl.1.3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes</p>

<p>en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EFl.1.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</li> <li>● EFl.1.B.7.1. Calzado deportivo y ergonomía.</li> <li>● EFl.1.B.7.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</li> <li>● EFl.1.C.1. Toma de decisiones. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</li> <li>● EFl.1.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</li> <li>● EFl.1.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>● EFl.1.C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</li> <li>● EFl.1.C.7. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</li> <li>● EFl.1.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</li> <li>● EFl.1.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.</li> <li>● EFl.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</li> </ul>	<p>antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.</p> <p>EFl.1.3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p> <p><b>3. Ejecución de varios circuitos de parkour: observación directa y lista de control de coevaluación.</b></p> <p>EFl.1.3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.</p> <p>EFl.1.5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.</p> <p><b>4. Diseño grupal de un circuito de parkour: producción escrita.</b></p> <p>EFl.1.2.1. Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● EFl.1.D.2.2.Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.</li> <li>● EFl.1.D.2.3.Funciones de arbitraje deportivo.</li> <li>● EFl.1.D.2.4.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.</li> <li>● EFl.1.F.1.Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</li> <li>● EFl.1.F.2.Nuevos espacios y prácticas deportivas.</li> <li>● EFl.1.F.3.Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).</li> <li>● EFl.1.F.4.Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.</li> </ul>	<p><b>5. Exposición oral y puesta en práctica del circuito de parkour diseñado, con los compañeros de clase: producción oral y prueba práctica con rúbrica.</b></p> <p>EFl.1.5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.</p>
---	---

**SdA 3: Juegos y deportes alternativos I**

Los juegos son una forma de comunicación natural en todos los niños, lo que permitirá generar más lazos de unión. Además, contienen importantes valores pedagógicos tales como la igualdad de género, la interacción positiva, la cooperación, el juego limpio y el rechazo de la violencia, entre otros. Este tipo de actividades facilitará la asunción de roles y una mayor cohesión entre los iguales. Se llevarán a cabo distintos juegos (mate, brilé figuras, xecball, las 5 en raya y rugbycesto), así como prácticas orientales inmersas en el proyecto de bilingüismo del centro (yoga, sumo, bádminton).

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● EFl.1.A.3.2.La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p> <p>EFl.1.1.3.Identificar y adoptar de manera responsable medidas generales para la</p>

- EFl.1.B.1.Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- EFl.1.C.1.Toma de decisiones. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- EFl.1.C.4.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- EFl.1.C.5.Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- EFl.1.C.7.Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- EFl.1.C.8.Adaptación de las acciones propias a las estrategias básicas de ataque y defensa en diferentes situaciones motrices en deportes de colaboración-oposición con y sin interacción con un móvil.
- EFl.1.D.1.1.El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
- EFl.1.D.2.1.Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.
- EFl.1.D.2.2.Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
- EFl.1.D.2.3.Funciones de arbitraje deportivo.

prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.

## **2. Participación y respeto: lista de control**

EFl.1.3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.

EFl.1.3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

## **3. Participación activa en actividades, juegos y deportes alternativos planteados: observación directa y lista de control**

EFl.1.2.2.Actuar correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y de la persona oponente y a la lógica interna en contextos de actuación reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.

	<p>EFI.1.3.1.Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.</p>
<p><b>SEGUNDA EVALUACIÓN</b></p>	
<p><b>SdA 4: Expresión Corporal. Los anuncios</b></p>	
<p>Emplear el lenguaje corporal para comunicar algo es sumamente importante, pues implica dar oportunidad al alumnado para que exprese libremente sus emociones y sentimientos, entre otras cosas. Es por ello que, mediante juegos y actividades divertidas, en esta segunda evaluación donde el alumnado del grupo-clase ya se conoce, intentaremos romper el hielo para lograr una completa desinhibición con la creación de un producto final consistente en un anuncio publicitario. Se fomentará el trabajo en equipo y el respeto hacia los demás compañeros, así como los procesos de autoevaluación y coevaluación.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>SABERES BÁSICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EFI.1.A.1.6.Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.</li> <li>● EFI.1.A.2.2.Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</li> <li>● EFI.1.A.3.1.Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</li> <li>● EFI.1.A.3.2.La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</li> <li>● EFI.1.B.1.Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</li> <li>● EFI.1.B.3.Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</li> <li>● EFI.1.B.7.1.Calzado deportivo y ergonomía.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p> <p>EFI.1.1.3.Identificar y adoptar de manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.</p> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control</b></p> <p>EFI.1.3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.</p> <p>EFI.1.3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos,</p>

- EFl.1.B.7.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- EFl.1.C.1. Toma de decisiones. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- EFl.1.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.
- EFl.1.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- EFl.1.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- EFl.1.C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.
- EFl.1.C.7. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- EFl.1.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
- EFl.1.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.
- EFl.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.
- EFl.1.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
- EFl.1.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.

las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

**3. Representación grupal de distintas situaciones (fobias) previamente asignadas: observación directa.**

EFl.1.4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.

**4. Ordenación de viñetas de un cómic y representación motriz del mismo: observación directa.**

EFl.1.4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.

**5. Diseño, creación y representación grupal de un anuncio: rúbrica.**

EFl.1.2.1. Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias de autoevaluación y coevaluación e iniciando



<ul style="list-style-type: none"> <li>● EFI.1.D.2.4. 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.</li> </ul>	<p>actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>EFI.1.4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.</p>
---	--

**SdA 5: RECÍCLATE jugando a Paladós**

La práctica de actividades lúdicas no estereotipadas, facilita un clima de convivencia físico-deportiva igual de gratificante para chicos y chicas, permitiendo su integración en el grupo e incorporando la práctica de actividad física a sus vidas (Martínez Gámez, 1995). Es necesario resaltar la importancia del reciclaje para crear implementos que, posteriormente, podrán utilizar para jugar en otros ámbitos: recreos, playa... Además, no supone coste económico alguno, pues son los alumnos quienes diseñan y crean el implemento a utilizar: sus propias palas. El paladós es un deporte alternativo de colaboración-oposición para trabajar golpes con implemento. Como ya se ha mencionado, implica el uso de material individual de autoconstrucción, donde se usa y se recicla cartón para elaborar unas palas con la que el alumnado jugará un torneo, enseñando así el valor del reciclaje para obtener material deportivo de fácil utilización. Se fomenta también el Plan de Medioambiente del IES Alyanub.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● EFI.1.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.</li> <li>● EFI.1.A.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</li> <li>● EFI.1.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</li> <li>● EFI.1.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p> <p>EFI.1.1.3. Identificar y adoptar de manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.</p> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control</b></p> <p>EFI.1.3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes</p>

- EFI.1.B.1.Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- EFI.1.B.3.Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- EFI.1.B.7.1.Calzado deportivo y ergonomía.
- EFI.1.B.7.2.Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- EFI.1.C.1.Toma de decisiones. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- EFI.1.C.2.Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.
- EFI.1.C.3.Capacidades perceptivo-motrices en el contexto de la práctica deportiva condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.
- EFI.1.C.4.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- EFI.1.C.5.Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- EFI.1.C.6.Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.
- EFI.1.C.7.Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.

antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.

EFI.1.3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

### **3. Creación, diseño y elaboración de palas de paladós: lista de control**

EFI.1.2.1.Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

### **4. Torneo de paladós: observación directa y lista de control**

EFI.1.2.2.Actuar correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y de la persona oponente y a la lógica interna en contextos de actuación

<ul style="list-style-type: none"> <li>● EFl.1.C.8.Adaptación de las acciones propias a las estrategias básicas de ataque y defensa en diferentes situaciones motrices en deportes de colaboración-oposición con y sin interacción con un móvil.</li> <li>● EFl.1.D.1.1.El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</li> <li>● EFl.1.D.1.4.Reconocimiento y concienciación emocional.</li> <li>● EFl.1.D.2.1.Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</li> <li>● EFl.1.D.2.2.Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.</li> <li>● EFl.1.D.2.3.Funciones de arbitraje deportivo.</li> <li>● EFl.1.D.2.4.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.</li> </ul>	<p>reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.</p> <p>EFl.1.3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.</p> <p><b>5. Prueba práctica de habilidad y dominio de las palas de paladós: rúbrica.</b></p> <p>EFl.1.2.3.Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal y al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.</p>
<b>SdA 6: Duendes de la Salud. Y tú, ¿tienes duende?. Senderismo</b>	
<p>Para Pérez (2009), la salud es un problema de gran repercusión social que requiere su tratamiento en el ámbito educativo. Puesto que el conocimiento de Primeros Auxilios es básico y puede salvar vidas, queremos hacer que nuestro alumnado tome plena consciencia de ello y sepa cómo actuar ante posibles situaciones de riesgo, incluyendo aquellas que puedan ocasionarse durante salidas en el entorno natural y urbano. Además, actividades como el senderismo permiten promover el cuidado medioambiental. <i>“Experimentar nuevas actividades fuera del entorno habitual incrementa la motivación para adquirir hábitos de vida saludables relacionados con el ocio”.</i> (Pérez y Pérez, 2012).</p>	
<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● EFl.1.A.1.2.Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p>

- EFl.1.A.1.3.Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.
- EFl.1.A.1.4.Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.
- EFl.1.A.1.5.Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.
- EFl.1.A.1.6.Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.
- EFl.1.A.2.1.Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.
- EFl.1.A.2.2.Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.
- EFl.1.A.3.2.La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.
- EFl.1.B.1.Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- EFl.1.B.2.Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas de higiene como elemento imprescindible en contextos de práctica de la actividad física y deportiva.
- EFl.1.B.4.Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- EFl.1.B.7.1.Calzado deportivo y ergonomía.
- EFl.1.B.7.2.Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- EFl.1.B.7.3.Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.

EFl.1.1.3. Identificar y adoptar de manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.

## **2. Participación y respeto: lista de control**

EFl.1.3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.

EFl.1.3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

## **3. Exposición oral y puesta en práctica del calentamiento general: observación directa y lista de control**

EFl.1.1.2. Comenzar a incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

## **4. Elaboración de una receta saludable, basada en el plato de Harvard: rúbrica.**

- EFI.1.B.7.4.Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112.
- EFI.1.D.1.1.El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
- EFI.1.D.1.4.Reconocimiento y concienciación emocional.
- EFI.1.D.2.1.Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.
- EFI.1.D.2.2.Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
- EFI.1.D.2.3.Funciones de arbitraje deportivo.
- EFI.1.D.2.4.Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
- EFI.1.F.1.Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- EFI.1.F.2.Nuevos espacios y prácticas deportivas.
- EFI.1.F.3.Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).
- EFI.1.F.4.Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.

EFI.1.1.2.Comenzar a incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

### **5. Charla informativa de primeros auxilios: prueba escrita**

EFI.1.1.4.Identificar los protocolos de intervención y medidas básicas de primeros auxilios que es necesario aplicar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física.

### **6. Práctica de primeros auxilios: lista de control**

EFI.1.1.3.Identificar y adoptar de manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.

EFI.1.1.4.Identificar los protocolos de intervención y medidas básicas de primeros auxilios que es necesario aplicar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física.

### **7. Debate grupal sobre hábitos nocivos para la salud y situaciones contrarias a la convivencia: observación directa.**

EFI.1.1.5.Identificar y analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, evitando su reproducción en su entorno escolar y en las actividades de su vida

	<p>cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.</p> <p><b>7. Participación en ruta de senderismo (subida al Espíritu Santo, en Vera): lista de control.</b></p> <p>EFI.1.5.1.Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.</p> <p>EFI.1.5.2.Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.</p>
--	---

**SdA 7: Juegos y deportes alternativos II**

Los juegos y deportes alternativos contienen importantes valores pedagógicos tales como la igualdad de género, la interacción positiva, la cooperación, el juego limpio y el rechazo de la violencia, entre otros. Además, este tipo de deportes nuevamente facilitará la creación de vínculos afectivos de grupo que permitirán una mayor cohesión entre los iguales. Se llevarán a cabo los distintos deportes (mate, el quemao, colpbol, pinfuvote).

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● EFI.1.A.3.2.La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</li> <li>● EFI.1.B.1.Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</li> <li>● EFI.1.C.1.Toma de decisiones. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p> <p>EFI.1.1.3.Identificar y adoptar de manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.</p> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control</b></p> <p>EFI.1.3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes</p>

- EFl.1.C.4.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- EFl.1.C.5.Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- EFl.1.C.7.Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- EFl.1.C.8.Adaptación de las acciones propias a las estrategias básicas de ataque y defensa en diferentes situaciones motrices en deportes de colaboración-oposición con y sin interacción con un móvil.
- EFl.1.D.1.1.El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
- EFl.1.D.2.1.Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.
- EFl.1.D.2.2.Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
- EFl.1.D.2.3.Funciones de arbitraje deportivo.

antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.

EFl.1.3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

**3. Participación activa en actividades, juegos y deportes alternativos planteados: observación directa y lista de control**

EFl.1.2.2.Actuar correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y de la persona oponente y a la lógica interna en contextos de actuación reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.

EFl.1.3.1.Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.

## SdA 8: Floorball e iniciación al basketball

El baloncesto es un deporte colectivo con características muy atractivas para el alumnado, pues permite trabajar mediante juegos cooperativos, consiguiendo así una mayor sociabilización del alumnado. Por otro lado, el floorball es un deporte de equipo sencillo, inclusivo, divertido y no violento. Los elementos técnico-tácticos de las situaciones de colaboración oposición en deportes con implemento, permiten ampliar el bagaje motriz del alumnado (Bengué, 2005).

SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none"> <li>● EFI.1.A.1.6.Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.</li> <li>● EFI.1.A.2.2.Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</li> <li>● EFI.1.A.3.2.La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</li> <li>● EFI.1.B.1.Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</li> <li>● EFI.1.B.7.1.Calzado deportivo y ergonomía.</li> <li>● EFI.1.B.7.2.Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</li> <li>● EFI.1.C.1.Toma de decisiones. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</li> <li>● EFI.1.C.2.Eschema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</li> <li>● EFI.1.C.3.Capacidades perceptivo-motrices en el contexto de la práctica deportiva condicionales: desarrollo de las</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p> <p>EFI.1.1.3.Identificar y adoptar de manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.</p> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control</b></p> <p>EFI.1.3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.</p> <p>EFI.1.3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p> <p><b>3. Participación en torneos: observación directa</b></p>



<p>capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EFl.1.C.4.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>● EFl.1.C.7.Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</li> <li>● EFl.1.D.1.1.El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</li> <li>● EFl.1.D.1.2.Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</li> <li>● EFl.1.D.1.4.Reconocimiento y concienciación emocional.</li> <li>● EFl.1.D.2.1.Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</li> <li>● EFl.1.D.2.2.Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.</li> <li>● EFl.1.D.2.3.Funciones de arbitraje deportivo.</li> <li>● EFl.1.D.2.4.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.</li> <li>● EFl.1.E.3.Deporte y perspectiva de género. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte.</li> </ul>	<p>EFl.1.3.1.Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.</p> <p>EFl.1.3.2.Colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos, para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <p>EFl.1.4.2.Reconocer las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</p> <p><b>4. Prueba práctica de circuitos de agilidad: rúbrica</b></p> <p>EFl.1.2.3.Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal y al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.</p>
--	--

**SdA 9: Eurovisión**

Eurovisión, festival de la canción que nació en Europa en el año 1956, es una actividad educativa que aúna todas las materias y distintos saberes básicos de las mismas: La lengua

para las letras y los mensajes que se quieren transmitir, las matemáticas para las puntuaciones, las ciencias sociales y naturales para conocer la geografía e historia de cada uno de los países, la educación plástica es base fundamental para las escenografías y el vestuario, siendo la música uno de los elementos principales, junto con la educación física para las coreografías. Además, se trabajarán los valores cívicos y sociales para potenciarlos y el inglés como lengua vehicular entre los distintos países, miembros o asociados a la Unión Europea. Esta SdA se enmarca e integra dentro del enriquecimiento lingüístico de los proyectos bilingües.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● EFI.1.A.1.6.Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.</li> <li>● EFI.1.A.2.2.Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</li> <li>● EFI.1.A.3.1.Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</li> <li>● EFI.1.A.3.2.La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</li> <li>● EFI.1.B.1.Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</li> <li>● EFI.1.B.3.Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</li> <li>● EFI.1.B.4.Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</li> <li>● EFI.1.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.</li> <li>● EFI.1.B.6.Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p> <p>EFI.1.1.3. Identificar y adoptar de manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.</p> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control</b></p> <p>EFI.1.3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.</p> <p>EFI.1.3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p> <p><b>3. Elaboración de un mural informativo sobre el país previamente escogido: rúbrica</b></p>

- EFl.1.B.7.1.Calzado deportivo y ergonomía.
- EFl.1.B.7.2.Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- EFl.1.C.1.Toma de decisiones. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- EFl.1.C.2.Eschema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.
- EFl.1.C.4.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- EFl.1.C.5.Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- EFl.1.C.6.Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.
- EFl.1.C.7.Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- EFl.1.D.1.1.El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
- EFl.1.D.1.4.Reconocimiento y concienciación emocional.
- EFl.1.D.2.1.Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.
- EFl.1.D.2.2.Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.

EFl.1.1.6.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.

#### **4. Creación de pasos y ensayo de la coreografía en clase: observación directa**

EFl.1.3.3.Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, ético, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia respetando al propio cuerpo y al de los demás.

#### **5. Representación de la coreografía final: rúbrica**

EFl.1.4.3.Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.

#### **6. Coevaluación bailes de compañeros de clase: rúbrica**

EFl.1.2.1.Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias de

<ul style="list-style-type: none"> <li>● EFI.1.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.</li> <li>● EFI.1.D.2.4. 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.</li> </ul>	<p>autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>
---	--

### SdA 10: Juegos de mi tierra

Los juegos populares son un recurso de gran valor educativo pues contribuyen al desarrollo afectivo, corporal y sociocultural del alumnado, a la par que fortalecen la identidad cultural acercándolo así, de forma dinámica, a su entorno local. Es por ello que para desarrollar esta situación de aprendizaje, se propiciará el uso de recursos y aplicaciones digitales para la búsqueda de información sobre juegos populares de Andalucía y/o del país de origen de nuestro alumnado, de manera que todo el mundo pueda sentirse integrado con la oportunidad de exponer a los demás una parte de la propia cultura, fomentando la igualdad y el respeto de las mismas.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● EFI.1.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.</li> <li>● EFI.1.A.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</li> <li>● EFI.1.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</li> <li>● EFI.1.B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</li> <li>● EFI.1.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</li> <li>● EFI.1.B.5. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p> <p>EFI.1.1.3. Identificar y adoptar de manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.</p> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control</b></p> <p>EFI.1.3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.</p> <p>EFI.1.3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-</p>

<p>relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EFl.1.B.6.Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</li> <li>● EFl.1.B.7.1.Calzado deportivo y ergonomía.</li> <li>● EFl.1.B.7.2.Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</li> <li>● EFl.1.D.1.1.El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</li> <li>● EFl.1.D.1.4.Reconocimiento y concienciación emocional.</li> <li>● EFl.1.D.2.1.Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</li> <li>● EFl.1.D.2.2.Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.</li> <li>● EFl.1.D.2.3.Funciones de arbitraje deportivo.</li> <li>● EFl.1.D.2.4.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.</li> <li>● EFl.1.E.1.Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.</li> <li>● EFl.1.E.2.Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</li> </ul>	<p>económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p> <p><b>3. Trabajo de investigación consistente en búsqueda de información y producción escrita sobre un juego popular y/o tradicional propio de Andalucía o del país de origen del alumnado: rúbrica.</b></p> <p>EFl.1.1.6.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.</p> <p><b>4. Exposición oral y puesta en práctica con los compañeros de clase del juego popular/tradicional escogido: observación directa y lista de control.</b></p> <p>EFl.1.4.1.Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>EFl.1.3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.</p>
---	---

## ANEXO: Situaciones de aprendizaje 2º ESO

PRIMERA EVALUACIÓN	
SdA 1: Valoro y mejoro mi condición física	
<p>Los niveles de condición física y hábitos activos y saludables están alcanzando niveles preocupantes en nuestros alumnos (Gasol fundación, 2023), por ello promover la salud y el bienestar de los alumnos y alumnas, mediante el desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y la adquisición de hábitos saludables de actividad física y alimentación es un objetivo de primer orden. De la misma manera, se fomenta la autoevaluación de su nivel de condición física y su relación con su salud presente y futuro; el aprendizaje autónomo y cooperativo de los alumnos y alumnas, mediante la selección, el diseño básico y la aplicación de planes de entrenamiento personalizados y adaptados a sus necesidades e intereses, así como el intercambio de información y experiencias con sus compañeros y compañeras.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>SABERES BÁSICOS</b></p> <p><b>2.A.1.1. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.</b></p> <p><b>2.A.1.2. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.</b></p> <p><b>2.A.1.3. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.</b></p> <p><b>2.A.1.4. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.</b></p> <p><b>2.A.1.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</b></p> <p><b>2.A.1.6. Características de las actividades físicas saludables.</b></p> <p><b>2.A.3.2. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</b></p> <p><b>2.A.3.3. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</b></p> <p><b>2.B.2. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</b></p> <p><b>2.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</b></p> <p><b>EFI.2.B.5. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda,</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EFI.2.1.1. Establecer y organizar secuencias de actividad física, orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial, aplicando con autonomía instrumentos de autoevaluación para ello y haciendo uso de recursos digitales respetando, aceptando y valorando la propia realidad e intensidad corporal y la de los demás. Realización de un circuito variado de ejercicios para mejorar la condición física.</b></li> <li>• <b>EFI.2.1.2. Incorporar hábitos relacionados con procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. Realizar un calentamiento autónomo y revisión de hábitos saludables, lista de control diario.</b></li> <li>• <b>EFI.2.1.5. Analizar y valorar críticamente la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, en diferentes contextos y situaciones, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción en el entorno escolar y en las</b></li> </ul>

<p><b>selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.</b></p>	<p>actividades de la vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.</p> <p><b>Tarea escrita en classroom.</b></p>
<p><b>SdA 2: Spartan Manga Race</b></p>	
<p>El trabajo en educación física, especialmente en áreas como la resistencia y la fuerza, promueve la salud, fomenta el esfuerzo y la perseverancia, inculcando valores de superación personal. Además, contribuye a fortalecer la identidad europea al promover un estilo de vida activo y saludable.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>SABERES BÁSICOS</b></p> <p>2.A.1.1.Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.</p> <p>2.A.1.5.Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>2.A.1.6.Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>2.A.3.1.Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>2.B.1.Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p> <p>2.B.3.Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p> <p>2.B.4.Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>2.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.</p> <p>2.C.1.1.Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</p> <p>2.C.1.2.Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la</p>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <p><b>EFI.2.1.1.</b> Establecer y organizar secuencias de actividad física, orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial, aplicando con autonomía instrumentos de autoevaluación para ello y haciendo uso de recursos digitales respetando, aceptando y valorando la propia realidad e intensidad corporal y la de los demás.</p> <p><b>Preparación carrera lista de observación</b></p> <p><b>EFI.2.2.1.</b> Desarrollar proyectos y aplicaciones de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con apoyo ocasional estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, reconociendo y desarrollando así actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. <b>Diseño del obstáculo, rúbrica</b></p> <p><b>EFI.2.5.2.</b> Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano de Andalucía, seleccionando y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas establecidas con ayuda.</p> <p><b>Prueba motriz y escala de observación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>

<p>resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>2.C.1.3.Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>2.C.1.4.Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p> <p>2.C.1.5.Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil y aplicación de estrategias.</p> <p>2.C.4.1.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>2.D.1.1.El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</p> <p>2.D.1.2.Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</p> <p>2.D.1.3.Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>2.D.1.4.Reconocimiento y concienciación emocional.</p> <p>2.F.1.Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz.</p> <p>2.F.2.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.</p> <p>2.F.3.Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>EFI.2.F.4.La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>	
--	--

**SdA 3: Netball**

La enseñanza de los deporte de equipo y en concreto de los de invasión se ha constatado como una herramienta ideal tanto para el trabajo de los aspectos motrices, pero también de lo cognitivos (toma de decisiones), de los emocionales (control y regulación) y los sociales



(cooperación). Por ello, se selecciona el netball, que sería el paso previo al aprendizaje del baloncesto y que facilita la participación de todos los participantes, evita las individuales y fomenta la cooperación como elemento fundamental e indispensable.

#### **SABERES BÁSICOS**

- EFI.2.C.1.1.Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- EFI.2.C.1.2.Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
- EFI.2.C.1.3.Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
- EFI.2.C.1.4.Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- EFI.2.C.1.5.Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil y aplicación de estrategias.
- EFI.2.C.2.1.Eschema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.
- EFI.2.C.3.1.Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.
- EFI.2.C.4.1.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

#### **ACTIVIDADES EVALUABLES**

- EFI.2.2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y del oponente y a la lógica interna en contextos reales o simulados.

#### **Rúbrica tras observación sistemática del juego**

- EFI.2.2.3. Evidenciar cierto grado de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas con apoyo ocasional en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

#### **Rúbrica tras observación sistemática del juego**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.2.C.5.1.Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</li> </ul>	
<b>SEGUNDA EVALUACIÓN</b>	
<b>SdA 4: Smashball</b>	
<p>La participación en deportes colectivos favorece el desarrollo de habilidades sociales, motrices y facilita la adherencia a la práctica deportiva futura. El Smashball se utiliza como herramienta para facilitar el aprendizaje del voleibol y el desarrollo de aspectos tácticos y técnicos básico y su aplicabilidad.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>SABERES BÁSICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.2.A.2.1.Salud social. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</li> <li>• EFI.2.A.3.1.Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</li> <li>• EFI.2.A.3.2.Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</li> <li>• EFI.2.B.1.Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</li> <li>• EFI.2.B.3.Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</li> <li>• EFI.2.C.1.1.Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.2.2.1.Desarrollar proyectos y aplicaciones de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con apoyo ocasional estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, reconociendo y desarrollando así actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</li> <li>• EFI.2.3.1.Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</li> <li>• EFI.2.4.2.Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</li> </ul> <p><b>Rúbrica tras observación sistemática del juego</b></p>

- EFl.2.C.1.2.Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
- EFl.2.C.1.3.Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
- EFl.2.C.1.4.Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- EFl.2.C.1.5.Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil y aplicación de estrategias.
- EFl.2.C.4.1.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- EFl.2.D.1.1.El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
- EFl.2.D.1.2.Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.
- EFl.2.D.1.3.Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- EFl.2.D.1.4.Reconocimiento y concienciación emocional.
- EFl.2.D.2.2.Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
- EFl.2.D.2.3.Funciones de arbitraje deportivo.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.2.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</li> <li>• EFI.2.E.3.1. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras).</li> <li>• EFI.2.E.3.2. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</li> </ul>	
--	--

**SdA 5: Beisbol 5**

La inclusión de deportes de bate y campo en educación física justifica el desarrollo de habilidades motoras, como coordinación y destreza, mediante acciones específicas como el bateo y el lanzamiento. Estos deportes fomentan la actividad física, contrarrestando el sedentarismo. Además, destacan por promover el juego en equipo, enseñando a los estudiantes la importancia de la colaboración y la comunicación. El trabajo conjunto en la resolución de problemas durante el juego fortalece habilidades sociales y emocionales, fundamentales en la formación integral. En resumen, estos deportes no solo mejoran la salud física, sino que también cultivan valores y habilidades esenciales para el desarrollo personal.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.2.C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</li> <li>• EFI.2.C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</li> <li>• EFI.2.C.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.2.2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y del oponente y a la lógica interna en contextos reales o simulados.</li> <li>• EFI.2.2.3. Evidenciar cierto grado de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y</li> </ul>

<p>situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFl.2.C.1.4.Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</li> <li>• EFl.2.C.1.5.Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil y aplicación de estrategias.</li> <li>• EFl.2.C.2.1.Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</li> <li>• EFl.2.C.3.1.Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</li> <li>• EFl.2.C.4.1.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>• EFl.2.C.5.1.Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</li> <li>• EFl.2.D.1.2.Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</li> <li>• EFl.2.D.2.1.Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</li> </ul>	<p>creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas con apoyo ocasional en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFl.2.3.2.Cooperar en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos y deportes no convencionales, para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</li> <li>• <b>Instrumento de evaluación: lista de control tras la realización de un partido de béisbol adaptado. Rúbrica táctica y técnica individual y colectiva.</b></li> </ul>
<b>SdA 6: Actividades en la naturaleza</b>	
Las actividades en el entorno natural contribuyen a la formación integral del alumno a nivel motriz, cognitivo y social ayudando a valorar los elementos culturales y de medio ambiente existentes en su entorno a la vez que realizan actividad física saludable.	
<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.2.B.4.Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</li> <li>• EFI.2.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.</li> <li>• EFI.2.B.6.Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</li> <li>• EFI.2.F.1.Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz.</li> <li>• EFI.2.F.2.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.</li> <li>• EFI.2.F.3.Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</li> <li>• EFI.2.F.4.La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.2.1.6.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.</li> <li>• EFI.2.5.1.Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</li> <li>• EFI.2.5.2.Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano de Andalucía, seleccionando y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas establecidas con ayuda.</li> </ul> <p><b>Puntuación objetiva tras la realización y preparación de carreras de orientación en el entorno.</b></p>
---	---

**TERCERA EVALUACIÓN**

**SdA 7: Herramientas para la expresión corporal**

Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.2.A.1.5.Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</li> <li>• EFI.2.B.7.1.Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</li> <li>• EFI.2.B.7.2.Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.</li> <li>• EFI.2.B.7.3.Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</li> <li>• EFI.2.C.2.1.Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.2.1.3.Identificar y adoptar de manera responsable y de manera autónoma medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones motrices, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</li> <li>• EFI.2.1.4.Identificar y actuar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física de acuerdo a los protocolos de intervención, aplicando medidas básicas de primeros auxilios en diferentes</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.2.C.5.1.Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</li> <li>• EFI.2.D.1.4.Reconocimiento y concienciación emocional.</li> <li>• EFI.2.E.1.1.Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.</li> <li>• EFI.2.E.1.2.Técnicas de interpretación.</li> <li>• EFI.2.E.2.1.Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El Flamenco.</li> <li>• EFI.2.E.3.1.Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras).</li> <li>• EFI.2.E.3.2.Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</li> </ul>	<p>contextos y ante diferentes tipos de lesiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.2.4.1.Practicar y apreciar las manifestaciones artístico expresivas de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</li> <li>• EFI.2.4.3.Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y desde una perspectiva crítica y creativa.</li> </ul> <p><b>Instrumento de evaluación: Rúbrica específica tras representación de situación de primeros auxilios en contexto habitual de su entorno.</b></p>
---	---

#### SdA 8: Introducción a los deportes alternativos

Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.

SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EFI.2.A.2.1.Salud social. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</b></li> <li>• <b>EFI.2.A.3.2.Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</b></li> <li>• <b>EFI.2.D.1.1.El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</b></li> <li>• <b>EFI.2.D.1.2.Estrategias de autorregulación individual y</b></li> </ul>	<p>1.2.3.1.Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>EFI.2.4.2.Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</p> <p><b>Exposición de un trabajo sobre deporte alternativos y análisis de los deportes trabajados en clase. Rúbrica del trabajo.</b></p>

<p>colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFl.2.D.1.3.Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</li> <li>• EFl.2.D.1.4.Reconocimiento y concienciación emocional.</li> <li>• EFl.2.D.2.2.Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.</li> <li>• EFl.2.D.2.3.Funciones de arbitraje deportivo.</li> <li>• EFl.2.D.2.4.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.</li> <li>• EFl.2.E.3.1.Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras).</li> <li>• EFl.2.E.3.2.Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</li> </ul>	
<b>SdA 9: Sin movimiento no hay alimento</b>	
<p><b>Desarrollo integral:</b> La educación física no solo se limita al desarrollo de habilidades motoras, sino que también busca formar personas saludables y conscientes de su bienestar. La alimentación es un pilar fundamental para lograr este objetivo.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>SABERES BÁSICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFl.2.A.1.1.Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFl.2.1.2.Incorporar hábitos relacionados con procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices,</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.2.A.1.2. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.</li> <li>• EFI.2.A.1.3. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.</li> <li>• EFI.2.A.1.4. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.</li> <li>• EFI.2.B.2. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</li> </ul>	<p>interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rúbrica sobre trabajo de confección de un Plato saludable de Harvard. Medición y comparativa de las pruebas físicas finales.</b></li> </ul>
---	---

### ANEXO: Situaciones de aprendizaje 3º de ESO

PRIMERA EVALUACIÓN	
SdA 1: Calentamiento y vuelta a la calma	
Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.	
<p style="text-align: center;"><b>SABERES BÁSICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</li> <li>• EFI. 3.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</li> <li>• 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).</li> <li>• EFI. 3.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.</li> <li>• EFI. 3.A.1.5. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).</li> <li>• EFI. 3.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.</li> <li>• EFI. 3.A.1.7. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.1.3. 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.</li> </ul> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• EFI. 3.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</li> <li>• EFI. 3.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</li> <li>• EFI. 3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</li> <li>• EFI.3.D.1. Autorregulación emocional.</li> <li>• EFI.3.D.2. Habilidades sociales.</li> </ul>	<p>competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.3.3. 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.</li> </ul> <p><b>3. Diseño de un calentamiento general y específico en vídeo: rúbrica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.1.1. 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.</li> <li>• EFI. 3.1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades</li> </ul>
--	--

	<p>motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.1.3. 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.</li> </ul>
--	--

**SdA 2: Fuerza y Resistencia**

Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</li> <li>• EFI. 3.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</li> <li>• 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).</li> <li>• EFI. 3.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.</li> <li>• EFI. 3.A.1.5. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).</li> <li>• EFI. 3.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.</li> <li>• EFI. 3.A.1.7. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control diario</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.1.3. 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.</li> </ul> </li> <li><b>2. Participación y respeto: lista de control diario</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 3.3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y</li> </ul> </li> </ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</li> <li>• EFI. 3.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</li> <li>• EFI. 3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</li> <li>• EFI. 3.C.1.1, EFI. 3.C.1.3, EFI. 3.C.1.4, EFI. 3.C.1.5, EFI. 3.C.2, EFI. 3.C.3, EFI. 3.C.4. Resolución de problemas en situaciones motrices.</li> <li>• EFI. 3.D.1. Autorregulación emocional.</li> <li>• EFI. 3.D.2. Habilidades sociales.</li> </ul>	<p>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><b>3. Diseño y dirección de un WOD en grupos: lista de control.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.1.1. 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.</li> <li>• EFI. 3.1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de 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.</li> <li>• EFI. 3.1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después</li> </ul>
--	---

de la práctica de actividad física, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

- EFI. 3.2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la 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.
- EFI. 3.2.3. 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.

#### **4. Carrera solidaria por la leucemia infantil: lista de control**

- EFI. 3.1.1. 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.
- EFI. 3.1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación

	<p>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>
--	---

<b>SdA 3: Bádminton: deporte de oposición</b>
---

Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• EFI.3.B.2.Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</li> <li>• EFI.3.B.3.Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.3.C.1.1.Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</li> <li>• EFI.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.</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.1.3. 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.</li> </ul> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 3.3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.3.C.2.1.Eschema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</li> <li>• EFI.3.C.3.1.Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</li> <li>• EFI.3.C.3.2.Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</li> <li>• EFI.3.C.3.3.Sistemas de entrenamiento.</li> <li>• EFI.3.C.4.1.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-Problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</li> <li>• EFI.3.D.1.1.Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> <li>• EFI.3.D.1.2.Habilidades volitivas y capacidad de superación.</li> </ul>	<p>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><b>3. Organización de un torneo de bádminton y puesta en práctica: lista de control.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.2.1. 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.</li> <li>• EFI. 3.2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la 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.</li> <li>• EFI. 3.2.3. 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</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.3.D.2.1.Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> <li>• EFI.3.D.2.2.Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>• EFI.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.</li> </ul>	<p>situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 3.3.2. 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 asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</li> <li>• EFI. 3.3.3. 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.</li> </ul>
---	--

**SEGUNDA EVALUACIÓN**

**SdA 4: Hábitos de vida saludables y primeros auxilios**

Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.3.A.1.1.Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control diario</b></p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.3.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</li> <li>• 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).</li> <li>• EFI.3.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.</li> <li>• EFI.3.A.1.5. Ergonomía en actividades cotidianas ( frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).</li> <li>• EFI.3.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.</li> <li>• EFI.3.A.1.7. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</li> <li>• 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.</li> <li>• EFI.3.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</li> <li>• EFI.3.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</li> <li>• EFI.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.3.B.8. Actuaciones críticas ante accidentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.1.3. 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.</li> </ul> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 3.3.3. 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.</li> </ul> <p><b>3. Plato de Harvard (planificación semanal comidas): rúbrica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.3.1.1. Establecer y organizar secuencias de actividad física, orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.3.D.1.1.Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> <li>• EFI.3.D.1.2.Habilidades volitivas y capacidad de superación.</li> <li>• EFI.3.D.2.1.Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> <li>• EFI.3.D.2.2.Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.3.E.2.1.Historia del deporte desde la perspectiva de género.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.3.E.2.3.Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.</li> <li>• EFI.3.E.3.1.Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.</li> <li>• EFI.3.E.4.1.El deporte en Andalucía.</li> <li>• EFI.3.E.5.1.Los Juegos Olímpicos. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos.</li> </ul>	<p>partir de una valoración del nivel inicial, aplicando con autonomía instrumentos de autoevaluación para ello y haciendo uso de recursos digitales respetando, aceptando y valorando la propia realidad e intensidad corporal y la de los demás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.3.1.2.Incorporar de forma autónoma los procesos de 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.</li> <li>• EFI.3.1.5.Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la 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.</li> <li>• EFI.3.1.6.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.</li> <li>• EFI.3.4.1.Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas</li> </ul>
---	---

	<p>manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFl.3.4.2.Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo de Andalucía.</li> </ul> <p><b>4. Práctica de primeros auxilios: lista de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFl.3.1.3.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.</li> <li>• EFl.3.1.4.Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios.</li> </ul>
--	---

**SdA 5: Deportes alternativos**

Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFl.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.</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFl. 3.1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.3.B.2.Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</li> <li>• EFI.3.B.3.Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.3.C.1.1.Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.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.</li> </ul>	<p>de la práctica de actividad física, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 3.3.3. 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.</li> </ul> <p><b>3. Organización y puesta en práctica, en grupos, de una sesión de un deporte alternativo: rúbrica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.2.1. 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</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.3.C.2.1.Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</li> <li>• EFI.3.C.3.1.Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</li> <li>• EFI.3.C.3.2.Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</li> <li>• EFI.3.C.3.3.Sistemas de entrenamiento.</li> <li>• EFI.3.C.4.1.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-Problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</li> <li>• EFI.3.D.1.1.Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> <li>• EFI.3.D.1.2.Habilidades volitivas y capacidad de superación.</li> <li>• EFI.3.D.2.1.Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> <li>• EFI.3.D.2.2.Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>• EFI.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, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</li> </ul>	<p>tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la 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.</li> <li>• EFI. 3.2.3. 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.</li> <li>• EFI. 3.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 3.3.2. 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 asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</li> <li>• EFI. 3.3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el</li> </ul>
---	---

	<p>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>
--	---

**SdA 6: Baloncesto: deporte colectivo**

Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• EFI.3.B.2.Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</li> <li>• EFI.3.B.3.Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.3.C.1.1.Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</li> <li>• EFI.3.C.1.2.Coordinación de las acciones motrices para la resolución</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.1.3. 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.</li> </ul> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 3.3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el</li> </ul>

<p>de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.3.C.2.1.Eschema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</li> <li>• EFI.3.C.3.1.Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</li> <li>• EFI.3.C.3.2.Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</li> <li>• EFI.3.C.3.3.Sistemas de entrenamiento.</li> <li>• EFI.3.C.4.1.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-Problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</li> </ul>	<p>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><b>3. Organización de un torneo de baloncesto y puesta en práctica: lista de control.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.2.1. 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.</li> <li>• EFI. 3.2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la 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.</li> <li>• EFI. 3.2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la</li> </ul>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.3.D.1.1.Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> <li>• EFI.3.D.1.2.Habilidades volitivas y capacidad de superación.</li> <li>• EFI.3.D.2.1.Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> <li>• EFI.3.D.2.2.Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>• EFI.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.</li> </ul>	<p>motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 3.3.2. 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 asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</li> <li>• EFI. 3.3.3. 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.</li> </ul>
<b>TERCERA EVALUACIÓN</b>	
<b>SdA 7: Breakdance + acrosport</b>	
Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.	
<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• EFI.3.B.2.Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</li> <li>• EFI.3.B.3.Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</li> <li>• EFI.3.C.2.1.Eschema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</li> <li>• EFI.3.C.4.1.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-Problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</li> <li>• EFI.3.D.1.1.Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> <li>• EFI.3.D.1.2.Habilidades volitivas y capacidad de superación.</li> <li>• EFI.3.D.2.1.Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> <li>• EFI.3.D.2.2.Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>• EFI.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.</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.1.3. 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.</li> </ul> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 3.3.3. 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.</li> </ul> <p><b>3. Diseñar una coreografía de break dance y acrosport en grupos y puesta en práctica: lista de control (coevaluación)</b></p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.3.E.1.1.Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>• EFI.3.E.2.1.Historia del deporte desde la perspectiva de género.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.3.E.2.3.Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.</li> <li>• EFI.3.E.3.1.Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.</li> <li>• EFI.3.E.4.1.El deporte en Andalucía.</li> <li>• EFI.3.E.5.1.Los Juegos Olímpicos. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.3.4.1. 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.</li> <li>• EFI.3.4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo de Andalucía.</li> <li>• EFI.3.4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionalmente 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.</li> </ul>
---	--

**SdA 8: Escalada**

Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.1.3. 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</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.3.B.2.Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</li> <li>• EFI.3.B.3.Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</li> <li>• EFI.3.B.7.Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.3.D.1.1.Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> <li>• EFI.3.D.1.2.Habilidades volitivas y capacidad de superación.</li> <li>• EFI.3.D.2.1.Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> <li>• EFI.3.D.2.2.Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>• EFI.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, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</li> <li>• EFI.3.F.1.Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</li> <li>• EFI.3.F.2.Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</li> </ul>	<p>riesgo para actuar preventivamente.</p> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 3.3.3. 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.</li> </ul> <p><b>3. Diseñar vías de escalada con diferentes niveles de dificultad y elaborar un arnés con cuerdas: rúbrica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.3.5.1.Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas</li> </ul>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.3.F.4.Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</li> <li>• EFI.3.F.5.Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</li> </ul>	<p>intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.3.5.2.Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.</li> </ul>
--	---

**SdA 9: Voleibol: deporte colectivo**

Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• EFI.3.B.2.Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</li> <li>• EFI.3.B.3.Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.3.C.1.1.Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</li> <li>• EFI.3.C.1.2.Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Capacidades</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.1.3. 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.</li> </ul> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 3.3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y</li> </ul>

<p>perceptivo-motrices en contexto de práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.3.C.2.1.Eschema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</li> <li>• EFI.3.C.3.1.Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</li> <li>• EFI.3.C.3.2.Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</li> <li>• EFI.3.C.3.3.Sistemas de entrenamiento.</li> <li>• EFI.3.C.4.1.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-Problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</li> <li>• EFI.3.D.1.1.Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> </ul>	<p>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><b>3. Análisis de jugadas de los compañeros y corrección: lista de control.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.2.1. 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.</li> <li>• EFI. 3.2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la 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.</li> <li>• EFI. 3.2.3. 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</li> </ul>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.3.D.1.2.Habilidades volitivas y capacidad de superación.</li> <li>• EFI.3.D.2.1.Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> <li>• EFI.3.D.2.2.Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>• EFI.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, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</li> </ul>	<p>apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 3.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 3.3.2. 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 asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</li> <li>• EFI. 3.3.3. 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.</li> </ul>
--	---

**ANEXO: Situaciones de aprendizaje 4º ESO**

**PRIMERA EVALUACIÓN**

**SdA 1: Calentamiento y vuelta a la calma**

Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.

**SABERES BÁSICOS**

- EFI. 4.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.
- EFI. 4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.
- EFI. 4.A.1.3. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
- EFI. 4.A.1.4. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.
- EFI. 4.A.1.5. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- EFI. 4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- EFI. 4.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- EFI. 4.B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
- EFI. 4.B.8. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
- EFI. 4.D.1. Autorregulación emocional.
- EFI. 4.D.2. Habilidades sociales.
- EFI. 4.E.4. Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.

**ACTIVIDADES EVALUABLES**

**1. Seguridad en la práctica: lista de control diario**

- EFI. 4.1.3. 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.

**2. Participación y respeto: lista de control diario**

- EFI. 4.3.1. 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. 4.3.3. 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><b>3. Diseño de un calentamiento general y específico en vídeo y dirección del mismo en clase: rúbrica</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• EFI. 4.1.1. 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.</li><li>• EFI. 4.1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de 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.</li><li>• EFI. 4.1.3. 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.</li></ul>
--	---



<b>SdA 2: Fuerza y Resistencia</b>	
Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.	
<p style="text-align: center;"><b>SABERES BÁSICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.A.1.1.Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</li> <li>• EFI.4.A.1.2.Autorregulación y planificación del entrenamiento.</li> <li>• EFI.4.A.1.3.Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</li> <li>• EFI.4.A.1.4.Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.</li> <li>• EFI.4.A.1.5.Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</li> <li>• EFI.4.B.2.Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</li> <li>• EFI.4.B.4.Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</li> <li>• EFI.4.B.7.Prevenición de accidentes en las prácticas motrices.</li> <li>• EFI.4.B.8.Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>• EFI.4.C.1.1.Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.4.C.1.4.Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.1.3. 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.</li> </ul> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 4.3.3. 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.</li> </ul>

<p>situaciones de oposición de contacto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.4.C.2.1.Eschema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</li> <li>• EFI.4.C.3.1.Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</li> <li>• EFI.4.C.3.2.Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</li> <li>• EFI.4.C.3.3.Sistemas de entrenamiento.</li> <li>• EFI.4.C.4.1.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</li> <li>• EFI.4.C.5.1.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</li> <li>• EFI.4.D.1.1.Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> <li>• EFI.4.D.1.2.Habilidades volitivas y capacidad de superación.</li> <li>• EFI.4.D.2.1.Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> </ul>	<p><b>3. Planificación, en grupos, de un mesociclo de entrenamiento: lista de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.1.1. 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.</li> <li>• EFI. 4.1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de 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.</li> <li>• EFI. 4.1.3. 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.</li> <li>• EFI. 4.2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.D.2.2.Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.4.E.4.1.Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.</li> </ul>	<p>eficientemente las propias 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.2.3. 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.</li> </ul> <p><b>4. Carrera solidaria contra la leucemia infantil: lista de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.1.1. 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.</li> <li>• EFI. 4.1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices,</li> </ul>
--	---

	interiorizando y asumiendo como propias las rutinas de una práctica motriz saludable y responsable.
<b>SdA 3: Pickelball: deporte de oposición</b>	
Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.	
<p style="text-align: center;"><b>SABERES BÁSICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.4.B.7.Prevenición de accidentes en las prácticas motrices.</li> <li>• EFI.4.B.8.Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>• EFI.4.C.1.1.Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</li> <li>• EFI.4.C.1.2.Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.4.C.1.4.Organización anticipada de los movimientos y acciones</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.1.3. 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.</li> </ul> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 4.3.3. 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</li> </ul>

<p>individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.4.C.2.1.Eschema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</li> <li>• EFI.4.C.3.1.Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</li> <li>• EFI.4.C.3.2.Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</li> <li>• EFI.4.C.3.3.Sistemas de entrenamiento.</li> <li>• EFI.4.C.4.1.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</li> <li>• EFI.4.C.5.1.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</li> <li>• EFI.4.C.6.1.Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</li> </ul>	<p>actuaciones discriminatorias y la violencia.</p> <p><b>3. Organización de un torneo de pickleball y puesta en práctica: lista de control.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.2.1.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.</li> <li>• EFI.4.2.2.Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias 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.</li> <li>• EFI.4.2.3.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.</li> <li>• EFI.4.3.1.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</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.D.1.1.Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> <li>• EFI.4.D.1.2.Habilidades volitivas y capacidad de superación.</li> <li>• EFI.4.D.2.1.Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> <li>• EFI.4.D.2.2.Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.4.E.4.1.Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.</li> </ul>	<p>deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.3.2.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 asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.</li> <li>• EFI.4.3.3.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, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</li> </ul>
--	---

**SEGUNDA EVALUACIÓN**

**SdA 4: Hábitos de vida saludables y primeros auxilios**

Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.A.1.1.Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</li> <li>• EFI.4.A.1.2.Autorregulación y planificación del entrenamiento.</li> <li>• EFI.4.A.1.3.Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</li> <li>• EFI.4.A.1.4.Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.</li> <li>• EFI.4.A.1.5.Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</li> <li>• EFI.4.A.2.1.Suplementación y dopaje en el deporte.</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.1.3. 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.</li> </ul> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control diario</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.A.2.2.Riesgos y condicionantes éticos.</li> <li>• EFI.4.A.3.1.Exigencias y presiones de la competición.</li> <li>• EFI.4.A.3.2.Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.</li> <li>• 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).</li> <li>• EFI.4.A.3.4.Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</li> <li>• EFI.4.B.2.Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</li> <li>• EFI.4.B.4.Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.4.B.6.Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</li> <li>• EFI.4.B.7.Prevenición de accidentes en las prácticas motrices.</li> <li>• EFI.4.B.8.Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>• EFI.4.B.9.Actuaciones críticas ante accidentes.</li> <li>• EFI.4.B.10.Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 4.3.3. 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.</li> </ul> <p><b>3. Plato de Harvard (planificación semanal comidas y compra semanal): rúbrica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.1.1.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 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</li> </ul>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.D.1.1.Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> <li>• EFI.4.D.1.2.Habilidades volitivas y capacidad de superación.</li> <li>• EFI.4.D.2.1.Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> <li>• EFI.4.D.2.2.Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.4.E.1.1.Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.</li> <li>• EFI.4.E.4.1.Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.</li> <li>• EFI.4.E.5.1.Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.</li> <li>• EFI.4.E.6.1.Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos.</li> <li>• EFI.4.E.6.2.Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.</li> </ul>	<p>manifestaciones motrices y contextos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.1.2.Incorporar de forma autónoma los procesos de 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.</li> <li>• EFI.4.1.5.Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al 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.</li> <li>• EFI.4.1.6.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.</li> <li>• EFI.4.4.1.Contextualizar la influencia social del deporte 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 de otros lugares del mundo.</li> </ul>
--	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.4.2.Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen 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.</li> </ul> <p><b>4. Práctica de primeros auxilios: lista de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.1.3.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 de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.</li> <li>• EFI.4.1.4.Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes valorando diferentes contextos y lesiones para aplicar de manera autónoma medidas específicas de primeros auxilios.</li> </ul>
--	---

**SdA 5: Rugby y footballflag: deporte alternativo**

Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.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.</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.4.B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</li> <li>• EFI.4.B.8. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>• EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</li> <li>• EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.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.</li> </ul>	<p>diferentes contextos y situaciones motrices, identificando y valorando situaciones de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.</p> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 4.3.3. 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.</li> </ul> <p><b>3. En grupos organizar jugadas de ataque y planificar la defensa al ataque de los compañeros: lista de control.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.2.1. 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,</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.C.2.1.Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</li> <li>• EFI.4.C.3.1.Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</li> <li>• EFI.4.C.3.2.Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</li> <li>• EFI.4.C.3.3.Sistemas de entrenamiento.</li> <li>• EFI.4.C.4.1.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</li> <li>• EFI.4.C.5.1.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</li> <li>• EFI.4.C.6.1.Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</li> <li>• EFI.4.D.1.1.Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> <li>• EFI.4.D.1.2.Habilidades volitivas y capacidad de superación.</li> <li>• EFI.4.D.2.1.Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> <li>• EFI.4.D.2.2.Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>• EFI.4.D.2.3.Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos,</li> </ul>	<p>consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.2.2.Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias 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.</li> <li>• EFI.4.2.3.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.</li> <li>• EFI.4.3.1.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.</li> <li>• EFI.4.3.2.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 asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.</li> <li>• EFI.4.3.3.Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales</li> </ul>
---	---

<p>discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.E.4.1. Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.</li> </ul>	<p>de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p>
---	--

**SdA 6: Balonmano: deporte colectivo**

Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.4.B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</li> <li>• EFI.4.B.8. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>• EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</li> <li>• EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</li> <li>• EFI.4.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.1.3. 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.</li> </ul> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 4.3.3. 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</li> </ul>

<p>lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.4.C.2.1.Eschema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</li> <li>• EFI.4.C.3.1.Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</li> <li>• EFI.4.C.3.2.Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</li> <li>• EFI.4.C.3.3.Sistemas de entrenamiento.</li> <li>• EFI.4.C.4.1.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</li> <li>• EFI.4.C.5.1.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</li> </ul>	<p>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><b>3. Organización de un torneo de balonmano y puesta en práctica: lista de control.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.2.1.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.</li> <li>• EFI.4.2.2.Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias 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.</li> <li>• EFI.4.2.3.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.</li> <li>• EFI.4.3.1.Practicar y participar activamente asumiendo</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.C.6.1.Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</li> <li>• EFI.4.D.1.1.Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> <li>• EFI.4.D.1.2.Habilidades volitivas y capacidad de superación.</li> <li>• EFI.4.D.2.1.Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> <li>• EFI.4.D.2.2.Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>• EFI.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, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</li> <li>• EFI.4.E.4.1.Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.</li> </ul>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.3.2.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 asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.</li> <li>• EFI.4.3.3.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.</li> </ul>
--	--

**TERCERA EVALUACIÓN**

**SdA 7: Bailes latinos**

Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.B.7.Prevenición de accidentes en las prácticas motrices.</li> <li>• EFI.4.B.8.Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>• EFI.4.C.2.1.Eschema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.1.3. 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</li> </ul>

<p>mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.C.5.1.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</li> <li>• EFI.4.D.1.1.Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> <li>• EFI.4.D.1.2.Habilidades volitivas y capacidad de superación.</li> <li>• EFI.4.D.2.1.Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> <li>• EFI.4.D.2.2.Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>• EFI.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, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</li> <li>• EFI.4.E.1.1.Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.</li> <li>• EFI.4.E.2.1.Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</li> <li>• EFI.4.E.3.1.Organización de espectáculos y eventos artísticoexpresivos.</li> <li>• EFI.4.E.4.1.Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.</li> </ul>	<p>motrices, identificando y valorando situaciones de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.</p> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 4.3.3. 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.</li> </ul> <p><b>3. Diseñar una coreografía de bailes latinos en grupos y puesta en práctica: lista de control (coevaluación)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.4.1.Contextualizar la influencia social del deporte 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 de otros lugares del mundo.</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.E.5.1.Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.</li> <li>• EFI.4.E.6.1.Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos.</li> <li>• EFI.4.E.6.2.Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.4.2.Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen 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.</li> <li>• EFI.4.4.3.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.</li> </ul>
---	---

**SdA 8: Escalada y parkour**

Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.B.7.Prevencción de accidentes en las prácticas motrices.</li> <li>• EFI.4.B.8.Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>• EFI.4.D.1.1.Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> <li>• EFI.4.D.1.2.Habilidades volitivas y capacidad de superación.</li> <li>• EFI.4.D.2.1.Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.1.3. 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.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.D.2.2.Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.4.E.4.1.Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.4.F.2.Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.4.F.4.La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</li> </ul>	<p><b>2. Participación y respeto: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 4.3.3. 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.</li> </ul> <p><b>3. Diseñar vías de escalada con diferentes niveles de dificultad + circuito de parkour y elaborar un arnés con cuerdas: rúbrica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.5.1.Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma autónoma el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando colaborativa y/o cooperativamente actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las</li> </ul>
---	--

	<p>condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.5.2.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.</li> </ul>
--	---

**SdA 9: Voleibol: deporte colectivo**

Contexto y producto final en el que se aplican los saberes de la situación de aprendizaje.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.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.</li> <li>• EFI.4.B.7.Prevenición de accidentes en las prácticas motrices.</li> <li>• EFI.4.B.8.Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>• EFI.4.C.1.1.Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</li> <li>• EFI.4.C.1.2.Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</li> <li>• EFI.4.C.1.3.Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.1.3. 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.</li> </ul> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control diario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI. 4.3.1. 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.</li> <li>• EFI. 4.3.3. 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</li> </ul>

<p>lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• EFl.4.C.2.1.Eschema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</li> <li>• EFl.4.C.3.1.Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</li> <li>• EFl.4.C.3.2.Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</li> <li>• EFl.4.C.3.3.Sistemas de entrenamiento.</li> <li>• EFl.4.C.4.1.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</li> <li>• EFl.4.C.5.1.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</li> </ul>	<p>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><b>3. Análisis de jugadas de un partido de voleibol profesional: rúbrica.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFl.4.2.1.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.</li> <li>• EFl.4.2.2.Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias 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.</li> <li>• EFl.4.2.3.Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas de forma</li> </ul>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.C.6.1.Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</li> <li>• EFI.4.D.1.1.Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> <li>• EFI.4.D.1.2.Habilidades volitivas y capacidad de superación.</li> <li>• EFI.4.D.2.1.Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> <li>• EFI.4.D.2.2.Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>• EFI.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, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</li> <li>• EFI.4.E.4.1.Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.</li> </ul>	<p>autónoma en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFI.4.3.2.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 asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.</li> </ul>
--	--

## ANEXO: Situaciones de aprendizaje 1º BACHILLERATO

<b>PRIMERA EVALUACIÓN</b>
<b>SdA 1: Mi entrenamiento “Tabata”</b>
<p>Tras haber trabajado circuitos de fuerza-resistencia, el alumnado elaborará un plan de entrenamiento de manera grupal, en forma de tabata. Para ello, deberá seleccionar 8 ejercicios de alta intensidad que trabajen de manera alterna tren inferior, tronco y miembros</p>

superiores, realizándolos siguiendo las pautas marcadas en clase. Deberán ensayarlo y grabarse, usando la temática de Halloween.

### **SABERES BÁSICOS**

- EDFI.1.A.1.Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación

### **ACTIVIDADES EVALUABLES**

#### **1. Seguridad en la práctica: lista de control**

- EDFI.1.1.3.Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

#### **2. Participación y respeto: lista de control**

- EDFI.1.3.1.Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
- EDFI.1.3.3.Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-

preventiva de la salud postural en actividades específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

- EDFI.1.A.2.Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.

- EDFI.1.A.3.Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto, favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, con relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.

- EDFI.1.B.1.Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.

sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

### **3. Diseño y ejecución práctica de un plan de entrenamiento grupal “tabata” en vídeo: rúbrica**

- EDFI.1.1.1.Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

- EDFI.1.1.2.Incorporar de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante.

- EDFI.1.1.5.Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales

<ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.B.2.Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</li> <li>● EDFI.1.B.3.Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.</li> <li>● EDFI.1.B.4.Prevenición de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>● EDFI.1.B.6. Protocolos ante alertas escolares.</li> <li>● EDFI.1.C.3.Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.</li> <li>● EDFI.1.C.4.Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades individuales (a seleccionar entre atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatinajes, patinaje u otros). Deportes de bate y campo (a seleccionar entre béisbol, Kickball, rounders, softbol u otros). Deportes y actividades de blanco y diana (a seleccionar entre boccia, bolos, chito, golf, minigolf, petanca, u otros). Deportes y</li> </ul>	<p>relacionados con la gestión y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.2.1.Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</li> <li>● EDFI.1.3.2.Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y representaciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</li> </ul> <p><b>4. Salida al gimnasio: observación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.3.1.Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</li> <li>● EDFI.1.4.1.Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas a lo largo de los tiempos y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los</li> </ul>
--	---

actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas, taekwondo, u otros). Deportes de invasión (a seleccionar entre baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihokey, vórtel, u otros). Deportes de red y muro (a seleccionar entre bádminton, bossaball, faustball, frontenis, futvoley, mini tenis, pádel, palas, paladós, pickleball, voleibol, u otros).

- EDFI.1.C.5.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
- EDFI.1.D.2.Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- EDFI.1.D.3.Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.
- EDFI.1.D.6.Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).
- EDFI.1.E.3.Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- EDFI.1.E.4.Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz. Influencia de las redes sociales.

valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

##### **5. Participación en carrera solidaria de 1km como prueba de resistencia: observación y lista de control**

- EDFI.1.5.1.Promover, organizar y participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos, naturales terrestres o acuáticos, interactuando en el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Todo ello, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en las que se desarrollen, demostrando una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural y urbano.
- EDFI.1.5.2.Practicar, participar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.



<ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.E.5.Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.</li> <li>● EDFI.1.E.6.Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.</li> <li>● EDFI.1.F.1.Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.</li> <li>● EDFI.1.F.2.Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc.</li> <li>● EDFI.1.F.4.Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</li> <li>● EDFI.1.F.6.Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</li> </ul>	
--	--

**SdA 2: Somos una piña (Kinball y Artzikirol)**

Desarrollo de un torneo de Kinball para fomentar la unión de grupo, dando a conocer un deporte cooperativo, alternativo, inclusivo e igualitario. Se hará lo mismo con el deporte de Artzikirol, que introduce destrezas de trabajo óculo-mano y óculo-pie. Tanto uno como otro tienen importantes valores pedagógicos que permiten una interacción positiva, el juego

limpio y el rechazo de la violencia (Aguirre, 2008). Además, la práctica de estos deportes, desconocidos para el alumnado, presupone una inyección de motivación sumada a la creación de vínculos afectivos de grupo, facilitando la integración de aquellos alumnos que se han incorporado nuevos al centro educativo. Para ello, se llevarán a cabo torneos amistosos.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.B.1.Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.</li> <li>● EDFI.1.B.2.Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</li> <li>● EDFI.1.B.3.Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.</li> <li>● EDFI.1.B.4.Prevenición de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>● EDFI.1.B.6.Protocolos ante alertas escolares.</li> <li>● EDFI.1.C.1.Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas, ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.1.3.Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</li> </ul> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.3.1.Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</li> <li>● EDFI.1.3.3.Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la</li> </ul>

provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

- EDFI.1.C.2.Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
- EDFI.1.C.4.Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades individuales (a seleccionar entre atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatinajes, patinaje u otros). Deportes de bate y campo (a seleccionar entre béisbol, Kickball, rounders, softbol u otros). Deportes y actividades de blanco y diana (a seleccionar entre boccia, bolos, chito, golf, minigolf, petanca, u otros). Deportes y actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas, taekwondo, u otros). Deportes de invasión (a seleccionar entre baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol,

resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

### **3. Participación en torneos de deportes alternativos con asunción de roles: rúbrica**

- EDFI.1.2.2.Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión, control y éxito, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
- EDFI.1.2.3.Identificar, analizar de manera crítica y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihokey, vórtabal, u otros). Deportes de red y muro (a seleccionar entre bádminton, bossaball, faustball, frontenis, futvoley, mini tenis, pádel, palas, paladós, pickleball, voleibol, u otros).

- EDFI.1.C.5.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
- EDFI.1.D.2.Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- EDFI.1.D.3.Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.
- EDFI.1.D.5.Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- EDFI.1.D.6.Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).
- EDFI.1.E.1.Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- EDFI.1.E.2.Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.
- EDFI.1.F.4.Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

<p>Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</p>	
<p><b>SdA 3: Juegos y deportes adaptados</b></p>	
<p>Se trata de dar a conocer el gran valor que los deportes adaptados tienen en nuestra sociedad para las personas que los practican, logrando así implementar la empatía del alumnado al poder ponerse en el lugar del otro, desarrollando mayor aprecio por las habilidades necesarias para jugar. Esta situación de aprendizaje permite experimentar y conocer de primera mano las dificultades que surgen a la hora de practicar deporte cuando, por ejemplo, se carece de algún sentido o no hay funcionalidad en alguna de las extremidades del cuerpo humano. Se pretende así la transmisión de una serie de valores, como el respeto, la cooperación y el trabajo en equipo, que permitan impulsar una sociedad más justa e igualitaria, trabajando habilidades sociales que fomenten el desarrollo integral de nuestro alumnado porque tal y como señalaba Jesse Jackson “cuando todos son incluidos, todos ganan”.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>SABERES BÁSICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.B.1.Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.</li> <li>● EDFI.1.B.3.Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.</li> <li>● EDFI.1.C.5.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</li> <li>● EDFI.1.D.2.Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.</li> <li>● EDFI.1.D.3.Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.1.3.Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</li> </ul> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.3.1.Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la</li> </ul>

<p>repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.D.5.Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</li> <li>● EDFI.1.D.6.Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).</li> <li>● EDFI.1.E.1.Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</li> <li>● EDFI.1.E.2.Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.</li> <li>● EDFI.1.E.4.Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz. Influencia de las redes sociales.</li> <li>● EDFI.1.E.5.Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.</li> <li>● EDFI.1.E.6.Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.</li> </ul>	<p>autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.3.3.Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, 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, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.</li> </ul> <p><b>3. Investigación y exposición oral grupal sobre un deporte adaptado (goalball, voleibol sentado, bádminton sentado, atletismo paralímpico y boccia): trabajo de investigación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.4.1.Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas a lo largo de los tiempos y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los</li> </ul>
--	--

	<p>valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</p> <p><b>4. Participación en distintos juegos y deportes adaptados: observación directa y lista de control.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.2.2.Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión, control y éxito, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</li> <li>● EDFI.1.2.3.Identificar, analizar de manera crítica y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</li> </ul>
<b>SEGUNDA EVALUACIÓN</b>	
<b>SdA 4: Entrenadores por un día. Deportes</b>	
<p>Ser entrenador es una responsabilidad que requiere el desarrollo de un conjunto de habilidades que permitan transmitir los propios conocimientos a los demás. Puesto que el entrenador juega un papel determinante en el crecimiento y desarrollo de sus deportistas, con esta situación de aprendizaje se pretende que todos los alumnos experimenten dicha vivencia convirtiéndose en entrenadores de sus propios compañeros de clase, guiándoles durante una sesión para alcanzar los objetivos que se planteen en las distintas prácticas físico-deportivas elegidas.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>SABERES BÁSICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.A.1.Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.1.3.Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas</li> </ul>

actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

- EDFI.1.A.2.Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la

específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

## **2. Participación y respeto: lista de control**

- EDFI.1.3.1.Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
- EDFI.1.3.3.Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, 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, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.



bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.

- EDFI.1.A.3.Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto, favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, con relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- EDFI.1.B.1.Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.
- EDFI.1.B.2.Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- EDFI.1.B.3.Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o

### **3. Elaboración grupal, mediante el uso de TIC, de una infografía sobre el deporte escogido: rúbrica**

- EDFI.1.2.1.Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
- EDFI.1.1.5.Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

### **4. Organización y puesta en práctica grupal de un entrenamiento del deporte escogido con los compañeros de clase: lista de control**

- EDFI.1.3.1.Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
- EDFI.1.3.3.Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y

similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.

- EDFI.1.B.4.Prevenición de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
- EDFI.1.B.6.Protocolos ante alertas escolares.
- EDFI.1.C.3.Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.
- EDFI.1.C.4.Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades individuales (a seleccionar entre atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatines, patinaje u otros). Deportes de bate y campo (a seleccionar entre béisbol, Kickball, rounders, softbol u otros). Deportes y actividades de blanco y diana (a seleccionar entre boccia, bolos, chito, golf, minigolf, petanca, u otros). Deportes y actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas, taekwondo, u otros). Deportes de invasión (a seleccionar entre baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihockey, vórtabal, u otros). Deportes de red y muro (a seleccionar entre bádminton, bossaball,

compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, 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, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

##### **5. Evaluación de la participación de los compañeros con valoración de su conducta (actividad, comportamiento, atención y cooperación) y su participación en el debate: lista de control.**

- EDFI.1.3.1.Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
- EDFI.1.4.1.Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas a lo largo de los tiempos y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los

<p>faustball, frontenis, futvoley, mini tenis, pádel, palas, paladós, pickleball, voleibol, u otros).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● EDFI.1.C.5.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</li><li>● EDFI.1.D.2.Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.</li><li>● EDFI.1.D.3.Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.</li><li>● EDFI.1.D.4.Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.</li><li>● EDFI.1.D.5.Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</li><li>● EDFI.1.D.6.Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).</li><li>● EDFI.1.E.1.Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</li><li>● EDFI.1.E.2.Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.</li><li>● EDFI.1.E.4.Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial,</li></ul>	<p>valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</p>
--	---

<p>nacional y andaluz. Influencia de las redes sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.E.5.Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.</li> <li>● EDFI.1.E.6.Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.</li> <li>● EDFI.1.F.1.Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.</li> <li>● EDFI.1.F.4.Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</li> </ul>	
--	--

**SdA 5: Reto Valentine's race**

La planificación del entrenamiento en educación física es una herramienta ideal para promover la salud y el bienestar. Al diseñar programas centrados en el desarrollo de la resistencia, la mejora del rendimiento y la prevención de enfermedades, se fomentan hábitos saludables. La actividad física regular no solo mejora la condición física, sino que también contribuye a la salud mental.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.A.1.Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.1.3.Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de</li> </ul>

relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

- EDFI.1.A.2.Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis de los hábitos sociales

primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

## **2. Participación y respeto: lista de control**

- EDFI.1.3.1.Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
- EDFI.1.3.3.Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, 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, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.

- EDFI.1.A.3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto, favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, con relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.
- EDFI.1.B.2. Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.

### **3. Planificación del entrenamiento: práctica con ficha de seguimiento**

- EDFI.1.1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

### **4. Entrenamientos guiados: ficha de entrenamientos**

- EDFI.1.1.2. Incorporar de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante.

### **5. Uso de aplicación móvil para el entrenamiento: Ficha de retos.**

- EDFI.1.1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión y las medidas

<ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.B.4.Prevencción de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>● EDFI.1.B.5.Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares: maniobra de Heimlich, señales de ictus, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).</li> <li>● EDFI.1.B.6.Protocolos ante alertas escolares.</li> <li>● EDFI.1.C.3.Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.</li> <li>● EDFI.1.C.5.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</li> <li>● EDFI.1.D.2.Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.</li> <li>● EDFI.1.D.3.Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.</li> </ul>	<p>básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.</p> <p><b>6. Participación en la carrera del amor y la amistad: Prueba motriz con ficha de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.5.1.Promover, organizar y participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos, naturales terrestres o acuáticos, interactuando en el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Todo ello, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en las que se desarrollen, demostrando una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural y urbano.</li> <li>● EDFI.1.5.2.Practicar, participar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</li> </ul>
--	---

- EDFI.1.D.5.Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- EDFI.1.D.6.Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).
- EDFI.1.E.1.Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- EDFI.1.E.2.Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.
- EDFI.1.F.1.Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
- EDFI.1.F.2.Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc.
- EDFI.1.F.3.Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares.
- EDFI.1.F.4.Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren



<p>atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.F.5. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, parkour, rápel, senderismo, etc. Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios.</li> <li>● EDFI.1.F.6. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</li> </ul>	
--	--

**SdA 6: El lenguaje corporal “Actuando en sana competencia”**

La expresión corporal comprende diversos campos, tales como el mimo, el teatro, las acrobacias y la danza. Cualquier movimiento que hagamos implica la expresión del lenguaje corporal, que más allá de las palabras y la oralidad, también nos permite comunicarnos. Tal y como señalaba Martha Graham, "la danza es el lenguaje oculto del alma". Y es que, mejora aspectos tales como la desinhibición, la espontaneidad, la creatividad, la expresividad y la coordinación dinámica general, entre otros. Además, enseña a valorar el Patrimonio cultural y artístico de nuestra tierra y permite una educación en valores, trabajando aspectos tales como la coeducación, intentando así romper con estereotipos tales como que "la danza es cosa de chicas". Por todo lo anterior, consideramos muy relevante la introducción de esta Situación de Aprendizaje en 1º de Bachillerato. El alumnado dividido en grupos tendrá que preparar, ensayar y representar un producto con aspectos de dramatización, combas, baile y acrogimnasia.

<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.A.1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación,</li> </ul>	<p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas</li> </ul>

intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

- EDFI.1.B.1.Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte

específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

## **2. Participación y respeto: lista de control**

- EDFI.1.3.1.Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
- EDFI.1.3.3.Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, 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, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.

- EDFI.1.B.2.Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- EDFI.1.B.3.Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.
- EDFI.1.B.4.Prevenición de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
- EDFI.1.B.6.Protocolos ante alertas escolares.
- EDFI.1.C.4.Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades individuales (a seleccionar entre atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatinajes, patinaje u otros). Deportes de bate y campo (a seleccionar entre béisbol, Kickball, rounders, softbol u otros). Deportes y actividades de blanco y diana (a seleccionar entre boccia, bolos, chito, golf, minigolf, petanca, u otros). Deportes y actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas, taekwondo, u otros).

### **3. Elaboración, ensayo y exposición de un producto final que incluya aspectos de dramatización, baile, combas y acrogimnasia: rúbrica**

- EDFI.1.2.1.Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
- EDFI.1.3.2.Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y representaciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.
- EDFI.1.4.1.Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas a lo largo de los tiempos y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.
- EDFI.1.4.2.Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, utilizando la música como recurso pedagógico, didáctico y transmisor sociocultural, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada

Deportes de invasión (a seleccionar entre baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihokey, vórtabal, u otros). Deportes de red y muro (a seleccionar entre bádminton, bossaball, faustball, frontenis, futvoley, mini tenis, pádel, palas, paladós, pickleball, voleibol, u otros).

- EDFI.1.C.5.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
- EDFI.1.D.1.Gestión del éxito, análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- EDFI.1.D.2.Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- EDFI.1.D.3.Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.
- EDFI.1.D.4.Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.
- EDFI.1.D.6.Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).
- EDFI.1.E.1.Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- EDFI.1.E.2.Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como

composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

<p>colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.E.3.Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.</li> <li>● EDFI.1.E.4.Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz. Influencia de las redes sociales.</li> <li>● EDFI.1.E.5.Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.</li> <li>● EDFI.1.E.6.Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.</li> <li>● EDFI.1.F.4.Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</li> </ul>	
<b>SdA 7: Salida segura al Medio Natural</b>	
<p><i>“Experimentar nuevas actividades fuera del entorno habitual incrementa la motivación para adquirir hábitos de vida saludables relacionados con el ocio”.</i> (Pérez y Pérez, 2012). Además, cualquier salida que se realice fuera del centro escolar promueve el cuidado medioambiental.</p>	
<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>

- EDFI.1.A.1.Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

## **1. Seguridad en la práctica: lista de control**

- EDFI.1.1.3.Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

## **2. Participación y respeto: lista de control**

- EDFI.1.3.1.Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
- EDFI.1.3.3.Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, 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, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia,

- EDFI.1.A.2.Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.
- EDFI.1.A.3.Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto, favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, con relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- EDFI.1.B.1.Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.
- EDFI.1.B.2.Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y

así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

### **3. Participación y registro en distintos recorridos de orientación: lista de control**

- EDFI.1.1.5.Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.
- EDFI.1.5.1.Promover, organizar y participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos, naturales terrestres o acuáticos, interactuando en el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Todo ello, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en las que se desarrollen, demostrando una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural y urbano.
- EDFI.1.5.2.Practicar, participar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.

- EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.
- EDFI.1.B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
- EDFI.1.B.5. Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares: maniobra de Heimlich, señales de ictus, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
- EDFI.1.B.6. Protocolos ante alertas escolares.
- EDFI.1.C.3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.
- EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.



- EDFI.1.D.2.Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- EDFI.1.D.3.Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.
- EDFI.1.D.5.Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- EDFI.1.D.6.Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBfóbicas).
- EDFI.1.E.1.Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- EDFI.1.E.2.Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.
- EDFI.1.F.1.Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
- EDFI.1.F.2.Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc.
- EDFI.1.F.3.Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo,

<p>accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.F.4.Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</li> <li>● EDFI.1.F.5.Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, parkour, rápel, senderismo, etc. Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios.</li> <li>● EDFI.1.F.6.Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</li> </ul>	
<b>TERCERA EVALUACIÓN</b>	
<b>SdA 8: Juegos y deportes alternativos II.</b>	
<p>Los deportes alternativos contienen importantes valores pedagógicos tales como la igualdad de género, la interacción positiva, la cooperación, el juego limpio y el rechazo de la violencia, entre otros. Además, este tipo de deportes es accesible para todos, ofreciendo la oportunidad de conocer nuevas prácticas promoviendo el movimiento a aquellos adolescentes que ya no realizan ningún tipo de actividad físico-deportiva fuera del horario escolar. Algunos ejemplos de estos juegos y deportes podrían ser: colpbol, datchball, pinfuvote, pickleball, ultimate, etc.</p>	
<b>SABERES BÁSICOS</b>	<b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b>

- EDFI.1.A.1.Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
- EDFI.1.B.1.Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la

## **1. Seguridad en la práctica: lista de control**

- EDFI.1.1.3.Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

## **2. Participación y respeto: lista de control**

- EDFI.1.3.1.Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
- EDFI.1.3.3.Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, 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, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia,

actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.

- EDFI.1.B.2. Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.
- EDFI.1.B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
- EDFI.1.B.6. Protocolos ante alertas escolares.
- EDFI.1.C.1. Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas, ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos

así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

### **3. Organización y puesta en práctica de un torneo multideporte de prácticas alternativas: observación directa y lista de control**

- EDFI.1.2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión, control y éxito, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
- EDFI.1.2.3. Identificar, analizar de manera crítica y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.
- EDFI.1.3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

- EDFI.1.C.2.Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
- EDFI.1.C.3.Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.
- EDFI.1.C.4.Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades individuales (a seleccionar entre atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatines, patinaje u otros). Deportes de bate y campo (a seleccionar entre béisbol, Kickball, rounders, softbol u otros). Deportes y actividades de blanco y diana (a seleccionar entre boccia, bolos, chito, golf, minigolf, petanca, u otros). Deportes y actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas, taekwondo, u otros). Deportes de invasión (a seleccionar entre baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihockey, vórtabal, u otros). Deportes de red y muro (a seleccionar entre bádminton, bossaball,

faustball, frontenis, futvoley, mini tenis, pádel, palas, paladós, pickleball, voleibol, u otros).

- EDFI.1.C.5.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
- EDFI.1.D.2.Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- EDFI.1.D.3.Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.
- EDFI.1.D.5.Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- EDFI.1.D.6.Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).
- EDFI.1.E.1.Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- EDFI.1.E.2.Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.
- EDFI.1.F.4.Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos:

<p>uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</p>	
<p><b>SdA 9: Autoconstrucción de materiales deportivos y creación de nuevos juegos.</b></p>	
<p>La utilización de materiales creados y reciclados permite fomentar la creatividad, la sostenibilidad y el trabajo colaborativo entre los alumnos. Al crear nuevos juegos y deportes, los estudiantes desarrollan habilidades motrices, promueven el reciclaje y toman conciencia sobre el medio ambiente. Además, esta actividad fomenta el respeto a la diversidad, ya que cada alumno aporta ideas y habilidades únicas, enriqueciendo el proceso y promoviendo la inclusión. Se fortalece el sentido de comunidad y se valora la diversidad como una fuente de aprendizaje y crecimiento conjunto en un entorno lúdico y educativo.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>SABERES BÁSICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.A.1.Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.1.3.Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</li> </ul> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.3.1.Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</li> <li>● EDFI.1.3.3.Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de</li> </ul>

para la evaluación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

- EDFI.1.B.1.Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.
- EDFI.1.B.2.Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- EDFI.1.B.3.Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.
- EDFI.1.B.4.Prevenición de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
- EDFI.1.B.5.Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante

participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, 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, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

### **3. Autoconstrucción de material para la práctica de juegos y deportes: lista de control**

- EDFI.1.2.1.Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
- EDFI.1.3.3.Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la



desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares: maniobra de Heimlich, señales de ictus, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

- EDFI.1.B.6. Protocolos ante alertas escolares.
- EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades individuales (a seleccionar entre atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatines, patinaje u otros). Deportes de bate y campo (a seleccionar entre béisbol, Kickball, rounders, softbol u otros). Deportes y actividades de blanco y diana (a seleccionar entre boccia, bolos, chito, golf, minigolf, petanca, u otros). Deportes y actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas, taekwondo, u otros). Deportes de invasión (a seleccionar entre baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihockey, vórtabal, u otros). Deportes de red y muro (a seleccionar entre bádminton, bossaball, faustball, frontenis, futvoley, mini tenis, pádel, palas, paladós, pickleball, voleibol, u otros).
- EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la

resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

#### **4. Diseño, presentación y práctica de los juegos y actividades creadas: lista de control**

- EDFI.1.3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

- EDFI.1.D.2.Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- EDFI.1.D.3.Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.
- EDFI.1.D.4.Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.
- EDFI.1.D.5.Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- EDFI.1.D.6.Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).
- EDFI.1.E.1.Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- EDFI.1.E.2.Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.
- EDFI.1.F.4.Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos:

uso según las especificaciones técnicas de los mismos.	
<b>SdA 10: Deportes de lucha</b>	
<p>Los deportes de lucha son duelos lúdicodeportivos que resultan de gran interés para nuestro alumnado, precisamente por ser algo poco convencional en la escuela y, por tanto, novedoso y divertido para muchos. La contribución de Asia en cuanto a deportes de lucha se refiere, evidencia la importancia de la práctica de artes marciales en la actualidad. Y es que, cuando se practican actividades como el judo, karate, aikido..., el espíritu y el cuerpo se unen, dando lugar a un concepto holístico del ser humano y el universo. Existe una filosofía educacional que desarrolla valores como la disciplina, la responsabilidad, o la noción de amistad y prosperidad mutua, logrando un desarrollo integral y pleno del alumnado.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>SABERES BÁSICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.A.1.Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función d el tipo y las características d e la actividad física. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.1.3.Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</li> </ul> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.3.1.Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</li> <li>● EDFI.1.3.3.Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de</li> </ul>

para la evaluación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

- EDFI.1.A.2.Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.

- EDFI.1.A.3.Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto, favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo

participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, 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, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

### **3. Debate sobre estereotipos que surgen sobre los deportes de lucha y el papel de la mujer en los mismos: debate con lista de control**

- EDFI.1.1.4.Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud. Todo ello, aplicando con autonomía e independencia criterios de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.
- EDFI.1.2.3. Identificar, analizar de manera crítica y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.
- EDFI.1.4.1.Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las

sus posibilidades motrices, con relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.

- EDFI.1.B.1.Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.
- EDFI.1.B.2.Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- EDFI.1.B.3.Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.
- EDFI.1.B.4.Prevenición de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
- EDFI.1.B.5.Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares: maniobra de Heimlich, señales de ictus, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje.

manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas a lo largo de los tiempos y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

#### **4. Participación en juegos y formas jugadas de lucha: observación directa**

- EDFI.1.2.2.Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión, control y éxito, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
- EDFI.1.2.3.Identificar, analizar de manera crítica y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.
- EDFI.1.3.1.Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y

<p>Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● EDFI.1.B.6.Protocolos ante alertas escolares.</li><li>● EDFI.1.C.1.Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas, ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</li><li>● EDFI.1.C.2.Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.</li><li>● EDFI.1.C.3.Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.</li><li>● EDFI.1.C.4.Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus</li></ul>	<p>asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p>
---	---

intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades individuales (a seleccionar entre atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatines, patinaje u otros). Deportes de bate y campo (a seleccionar entre béisbol, Kickball, rounders, softbol u otros). Deportes y actividades de blanco y diana (a seleccionar entre boccia, bolos, chito, golf, minigolf, petanca, u otros). Deportes y actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas, taekwondo, u otros). Deportes de invasión (a seleccionar entre baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihockey, vórtabal, u otros). Deportes de red y muro (a seleccionar entre bádminton, bossaball, faustball, frontenis, futvoley, mini tenis, pádel, palas, paladós, pickleball, voleibol, u otros).

- EDFI.1.C.5.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
- EDFI.1.D.1.Gestión del éxito, análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- EDFI.1.D.2.Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- EDFI.1.D.3.Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.
- EDFI.1.D.5.Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte:

arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.

- EDFI.1.D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).
- EDFI.1.E.1. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- EDFI.1.E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.
- EDFI.1.E.4. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz. Influencia de las redes sociales.
- EDFI.1.E.5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.
- EDFI.1.E.6. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.
- EDFI.1.F.4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y



equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.	
<b>● SdA 11: Salud, nutrición y primeros auxilios</b>	
<p>Para Pérez (2009), la salud es un problema de gran repercusión social que requiere su tratamiento en el ámbito educativo. Puesto que el conocimiento de Primeros Auxilios es básico y puede salvar vidas, queremos hacer que nuestro alumnado tome plena consciencia de ello y sepa cómo actuar ante posibles situaciones de riesgo que puedan presentarse en la vida real.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>SABERES BÁSICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.A.1.Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <p><b>1. Seguridad en la práctica: lista de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.1.3.Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</li> </ul> <p><b>2. Participación y respeto: lista de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.3.1.Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</li> <li>● EDFI.1.3.3.Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de</li> </ul>

Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

- EDFI.1.A.2.Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.

- EDFI.1.A.3.Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto, favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, con relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.

diversas prácticas motrices con autonomía, 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, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

### **3. Elaboración de un vídeo para la comunidad educativa del centro, usando códigos QR con consejos sobre alimentación saludable (plato de Harvard), educación postural, relajación e higiene: rúbrica.**

- EDFI.1.1.2.Incorporar de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante.

- EDFI.1.1.4.Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud. Todo ello,

- EDFI.1.B.1.Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.
- EDFI.1.B.2.Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- EDFI.1.B.3.Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.
- EDFI.1.B.4.Prevenición de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
- EDFI.1.B.5.Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares: maniobra de Heimlich, señales de ictus, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
- EDFI.1.B.6.Protocolos ante alertas escolares.

aplicando con autonomía e independencia criterios de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

- EDFI.1.1.5.Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

#### **4. Práctica de Primeros Auxilios: observación y lista de control**

- EDFI.1.1.3.Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

- EDFI.1.C.3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.
- EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
- EDFI.1.D.1. Gestión del éxito, análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- EDFI.1.D.2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.
- EDFI.1.D.5. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- EDFI.1.D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).
- EDFI.1.E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.
- EDFI.1.E.5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.

<ul style="list-style-type: none"> <li>● EDFI.1.F.1.Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.</li> <li>● EDFI.1.F.4.Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</li> </ul>	
--	--

## **ANEXO: Situaciones de aprendizaje 2º Bachillerato. Actividad Física, Salud y Sociedad**

<b>PRIMERA EVALUACIÓN</b>	
<b>SdA 1: Olimpiada de bienvenida</b>	
Los alumnos realizan una olimpiada de Bienvenida a los alumnos de 1 Bachillerato y Erasmus con juegos en la playa	
<p>AFSS.2.B.1.Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: material necesario, instalaciones, características del grupo al que se dirige, objetivos de la preparación, actividades, seguridad, etc. Herramientas de los medios tecnológicos que están a su disposición para la gestión de la actividad física.</p> <p>AFSS.2.B.2.Modelos de creación y gestión de empresas relacionadas con las actividades físicas. Análisis de la realidad cercana. Empresas referentes en Andalucía.</p> <p>AFSS.2.B.3.Selección responsable y sostenible de material</p>	<p>AFSS.2.2.1. Elaborar y aplicar instrumentos de observación cualitativa y cuantitativa a los diferentes contextos de actividad física, evaluando los factores implicados en la consecución de los objetivos propuestos y aplicando criterios de validez y fiabilidad.</p> <p>AFSS.2.2.2. Diseñar, planificar y dirigir actividades individuales y colectivas de aprendizaje, recreación o acondicionamiento físico, adaptado al grupo, observando las medidas de seguridad y cuidado de la salud pertinentes y garantizando un tiempo de desempeño motor suficiente, así como la eficiencia en los procesos de</p>

<p>deportivo. Reutilización del material disponible.          Construcción de material deportivo alternativo y reciclado. Medidas de adecuación de instalaciones y materiales para una práctica físico-deportiva inclusiva.</p> <p>AFSS.2.B.4. Profesiones vinculadas a la gestión organizativa de eventos, programas, escuelas, asociaciones, federaciones y clubes deportivos.</p> <p>AFSS.2.B.6. Organización, gestión y dinamización de actividades colectivas en diferentes contextos de práctica.</p> <p>AFSS.2.B.7. Dirección de grupos deportivos, garantizando la participación, el aprendizaje, la seguridad, la diversión y la interacción social de sus componentes.</p> <p>AFSS.2.D.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices, tales como, comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas.</p>	<p>comunicación inicial y de feedback necesarios que incluirá tanto la información técnica como motivacional.</p> <p>AFSS.2.2.4. Participar y vivenciar las actividades físicas, deportivas o expresivas que se planteen desde los diferentes roles implicados; participante, espectador, organizador, árbitro o dinamizador, y reflexionar sobre la experiencia, comunicándose con respeto, trabajando en grupo y comprendiendo las diferentes visiones y experiencias propias y de los demás.</p> <p>Ins: Rúbrica de evaluación de vídeo resumen juegos preparados en playa.</p>
---	--

**SdA 2: Jugamos al Fitness**

Llegados a Segundo de Bachillerato los alumnos han diseñado nuevas formas de trabajar la condición física a través de los juegos, combinando situaciones de juegos de mesa, juegos tradicionales y otros juegos creados por los propios discentes.

<p style="text-align: center;"><b>SABERES BÁSICOS</b></p> <p>AFSS.2.A.1. Programación de la actividad física orientada a la salud, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad, recuperación y tipo de actividad en función de los objetivos y de las necesidades y características individuales. Orientación de los programas hacia el logro de objetivos específicos.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <p><b>AFSS.2.1. Asentar, practicar y promover en su entorno próximo estilos de vida activos y saludables, planificando la actividad física propia y de terceros, partiendo de una evaluación inicial con base a parámetros científicos asequibles de las características</b></p>
--	---

<p>S.2.A.2. Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud física, social y mental.</p> <p>S.2.A.3. Evaluación de las capacidades físicas y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.</p> <p>S.2.A.5. Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas y coordinativas, características de las actividades físicas según el objetivo de mejora y su relación con la salud.</p> <p>S.2.A.10. Orientaciones profesionales vinculadas a la programación y dirección de la actividad física y la salud. Centros de estudio en la comunidad andaluza: ubicación, currículo y acceso.</p> <p>S.2.A.11. Factores de riesgo en las actividades físicas, medidas de prevención, análisis de la ejecución de los ejercicios y actuación ante lesiones y accidentes deportivos. Medidas preventivas y compensatorias del entrenamiento físico. Hábitos saludables. Protocolos de seguridad en los diferentes tipos de actividad.</p> <p>S.2.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: material necesario, instalaciones, características del grupo al que se dirige, objetivos de la preparación, actividades, seguridad, etc. Herramientas de los medios tecnológicos que están a su disposición para la gestión de la actividad física.</p> <p>S.2.B.3. Selección responsable y sostenible de material deportivo. Reutilización del material disponible. Construcción de material deportivo alternativo y reciclado. Medidas de adecuación de instalaciones y materiales para una práctica físico-deportiva inclusiva.</p> <p>S.2.B.7. Dirección de grupos deportivos, garantizando la participación, el aprendizaje, la seguridad, la diversión y la interacción social de sus componentes.</p>	<p><b>fisiológicas y biométricas de los participantes, sus necesidades y motivaciones, así como de las condiciones del contexto para incorporar estilos de vida saludables.</b></p> <p><b>AFSS.2.2. Experimentar y desarrollar competencias, además de la motriz, implicadas en los estudios y salidas profesionales asociadas a la actividad física y el deporte, tales como dirección de grupos, organización de actividades, observación de situaciones motoras, diseño de actividades creativas, de ocio y de enseñanzas deportivas para dotar al alumnado de una visión global de las actividades motrices en los diferentes contextos que se pueda encontrar en su futuro desempeño laboral. Diseño del obstáculo, rúbrica</b></p> <p><b>EFI.2.5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano de Andalucía, seleccionando y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas establecidas con ayuda.</b></p> <p><b>Rúbrica de infografía y desarrollo y puesta en práctica de juego fitness.</b></p>
--	--

<p>S.2.D.4.Hábitos y estereotipos sociales que inciden en la calidad de vida, condición física y salud, así como en la convivencia democrática.EFI.2.C.4.1.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>2.D.1.1.El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</p> <p>2.D.1.2.Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</p> <p>2.D.1.3.Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>2.D.1.4.Reconocimiento y concienciación emocional.</p> <p>2.F.1.Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz.</p> <p>2.F.2.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.</p> <p>2.F.3.Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>EFI.2.F.4.La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>	
<b>SdA 3: Deporte adaptado</b>	
<p>El deporte adaptado es un pilar fundamental para la mejora de la sociedad y las personas con algún tipo de discapacidad. Los alumnos se concienciarán con la realización de algunos ejemplos de deporte adaptado.</p>	
<p>AFSS.2.C.2.Aplicaciones y dispositivos para la observación de elementos técnicos y tácticos en situaciones motrices variadas que permitan el análisis de los resultados.</p> <p>AFSS.2.C.3.Habilidades para la resolución de problemas tácticos, utilizando los recursos adecuados y mejorando la toma de decisiones.</p> <p>AFSS.2.C.5.Acciones que provocan situaciones de ventaja con</p>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.3.Resolver con seguridad, estabilidad y creatividad situaciones motrices variadas vinculadas a diferentes manifestaciones deportivas, recreativas y creativas, consolidando su capacidad de aprendizaje individual y compartido, fundamentadas sobre habilidades para la autorregulación emocional, la</li> </ul>



<p>respecto al adversario en las actividades de oposición, sin o con contacto corporal, y con el uso o no de implementos.</p> <p>AFSS.2.C.6.Resolución de actividades cooperativas, su análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito. Tipos de feedback.</p> <p>AFSS.2.C.7.Resolución de problemas tácticos en situaciones de cooperación-oposición, desde distintos roles, ajustados a la estrategia colectiva planteada en las diferentes fases del ciclo del juego.</p> <p>AFSS.2.D.1.Distintas perspectivas del deporte para todos, escolar, de base, competitivo, profesional, etc.</p> <p>AFSS.2.D.2.Análisis crítico de la actividad física y el deporte en los medios de comunicación.</p> <p>AFSS.2.D.3.Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices, tales como, comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.D.6.Historia y evolución de las competiciones deportivas: los Juegos Olímpicos y Paralímpicos.</li> </ul>	<p>observación y el análisis, la planificación y la comunicación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.4.Recopilar, vivenciar y promover actividades físico-deportivas que destaquen por su carácter mixto e inclusivo, proponiendo alternativas creativas que favorezcan la implantación de hábitos de actividad física y deportiva que superen las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, para desarrollar procesos de autorregulación emocional y entendimiento social en los diferentes espacios en los que se participa.</li> </ul> <p><b>Rúbrica tras observación sistemática del juego</b></p>
---	---

**SEGUNDA EVALUACIÓN**

**SdA 4: Emprendo en deporte**

Integrar la creación de una empresa deportiva en el currículo de Educación Física ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades vitales para su futuro profesional y personal, al tiempo que contribuye a la construcción de una sociedad más activa y saludable. Aplicación Práctica: Ofrece una oportunidad para aplicar conocimientos teóricos en un contexto práctico, preparando a los estudiantes para el campo laboral que surge desde la Educación Física, Recreación y Deportes1. Conciencia Social y Cívica: Inculca principios cívicos y valores que

<p>permiten a los estudiantes interactuar con otros en contextos sociales y fomentar la actividad física saludable en su entorno<sup>2</sup>. Salud y Bienestar: Promueve la importancia de la actividad física para la salud y el bien.</p>	
<p>AFSS.2.B.2. Modelos de creación y gestión de empresas relacionadas con las actividades físicas. Análisis de la realidad cercana. Empresas referentes en Andalucía.</p> <p>AFSS.2.D.7. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</p> <p>AFSS.2.D.8. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo a nivel mundial, nacional y andaluz.</p> <p>AFSS.2.E.3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad, por ejemplo, el uso deportivo y la accesibilidad. Adecuación a la normativa <b> europea</b>, estatal y andaluza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>AFSS.2.E.4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. Materiales y equipamientos: su uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</li> </ul>	<p><b>AFSS.2.5.4.</b> Identificar, recopilar, conocer, participar, practicar y difundir aquellas actividades físicas propias de la cultura motriz andaluza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>AFSS.2.6.3. Diseñar cooperativamente un proyecto de empresa relacionada con la actividad física o deportiva, contemplando todos los elementos necesarios: análisis DAFO, recursos financieros y humanos, trámites administrativos y estrategias de promoción.</li> </ul> <p><b>Rubrica sobre exposición de trabajo empresa deportiva local</b></p>
<p><b>SdA 5: Nos orientamos en Vera</b></p>	
<p>El alumnado de segundo de bachillerato tiene que realizar una salida al campo para practicar las técnicas de orientación y trazado de recorridos en el medio natural o urbano, utilizando mapas, brújulas, GPS y otras herramientas digitales. Para ello, deben planificar previamente la ruta, teniendo en cuenta la distancia, el tiempo, el desnivel, los puntos de interés y los riesgos potenciales. El objetivo es que el alumnado sea capaz de orientarse en diferentes entornos, aplicando los conocimientos geográficos, matemáticos y tecnológicos adquiridos.</p>	
<p><b>SABERES BÁSICOS</b></p>	<p><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.A.6.Control de los parámetros de carga, evaluación de su efecto y mecanismos de reorientación. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas básicas.</li> <li>• AFSS.2.A.7.Aplicaciones y dispositivos digitales para la evaluación y planificación de programas de actividad física y de factores asociados como la nutrición, el descanso y los parámetros biométricos.</li> <li>• AFSS.2.A.8.Nutrición en la vida diaria y en la actividad física de forma específica. Relación ingesta y gasto calórico. Diseño de dietas saludables. Análisis de productos alimenticios: valor alimenticio y energético.</li> <li>• AFSS.2.B.1.Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: material necesario, instalaciones, características del grupo al que se dirige, objetivos de la preparación, actividades, seguridad, etc. Herramientas de los medios tecnológicos que están a su disposición para la gestión de la actividad física.</li> <li>• AFSS.2.B.7.Dirección de grupos deportivos, garantizando la participación, el aprendizaje, la seguridad, la diversión y la interacción social de sus componentes.</li> <li>• AFSS.2.E.1.Fomento del desplazamiento activo y sostenible en actividades cotidianas.</li> <li>• AFSS.2.E.2.Análisis de las posibilidades del entorno urbano y natural para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con el análisis, control y gestión de la actividad física, incrementando la eficiencia de sus acciones, favoreciendo la interrelación entre participantes y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la utilización y difusión de datos personales .</li> <li>• AFSS.2.2.5. Incorporar el uso de aplicaciones y dispositivos digitales a las diferentes fases del proceso: diseño y planificación, evaluación y comunicación, de las diferentes actividades en contextos variados.</li> <li>• AFSS.2.6.2. Diseñar, planificar, promover y organizar proyectos de actividad física en el entorno urbano o natural, optimizando los recursos, garantizando la seguridad, incluyendo elementos culturales propios de ese entorno, y realizando acciones que contribuyan a su cuidado y mantenimiento.</li> </ul> <p><b>Instrumento: Elaboración y realización de una carrera de orientación en el entorno cercano.</b></p>
--	--

<p>necesidades. Adecuación de espacios y ofertas de actividades en el entorno local y de Andalucía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.E.5.Cuidado, adecuación y uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.</li> <li>• AFSS.2.E.6.Proyectos de actividad física y deportiva en el entorno natural y urbano.para afrontar desafíos en situaciones motrices.</li> <li>• EFI.2.D.2.1.Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</li> </ul>	
<b>SdA 6: The World Games</b>	
<p>Superar las barreras de género, u otras por razón de diferencias culturales, sociales o de habilidad, representa uno de los retos más significativos de la sociedad europea del siglo XXI. En este camino de inclusión e igualdad efectiva, han aparecido intentos cada vez más pujantes en la actividad física y saludable organizada. Los juegos alternativos globales son la manera perfecta para que los alumnos pongan a prueba su competencia motriz y desarrollen su capacidad autónoma para organizar a los compañeros y respeten las normas puestas por ellos mismos.</p>	
<p>AFSS.2.C.1.Observación y evaluación de las situaciones motrices variadas, sus factores condicionales, técnicos, de participación y de resolución táctica individual y colectiva: técnicas, estrategias y herramientas de medida.</p> <p>AFSS.2.C.2.Aplicaciones y dispositivos para la observación de elementos técnicos y tácticos en situaciones motrices variadas que permitan el análisis de los resultados.</p> <p>AFSS.2.C.3.Habilidades para la resolución de problemas tácticos, utilizando los recursos adecuados y mejorando la toma de decisiones.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.3.1. Identificar, analizar, comprender y progresar en los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores, proponiendo y aplicando soluciones a los mismos.</li> <li>• AFSS.2.3.3. Ser capaz de percibir los elementos clave, comprender las opciones de resolución y tomar decisiones ajustadas en situaciones de cooperación-oposición, favoreciendo la</li> </ul>

<p>AFSS.2.C.4.Resolución de situaciones motrices variadas, ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Secuencias de aprendizaje de habilidades específicas de distintos deportes individuales que incluyan todos los patrones motrices básicos.</p> <p>AFSS.2.C.5.Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición, sin o con contacto corporal, y con el uso o no de implementos.</p> <p>AFSS.2.C.6.Resolución de actividades cooperativas, su análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito. Tipos de feedback.</p> <p>AFSS.2.C.7.Resolución de problemas tácticos en situaciones de cooperación-oposición, desde distintos roles, ajustados a la estrategia colectiva planteada en las diferentes fases del ciclo del juego.</p> <p>AFSS.2.C.8.Mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, que permitan el ajuste y modificación de la propia intervención para resolver situaciones motrices adecuadamente respecto a sí mismo, a móviles e implementos, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica según el objetivo planteado.</p> <p>AFSS.2.C.10.Elaboración de montajes individuales y colectivos, con o sin base musical.</p>	<p>resolución de estas, de forma exitosa, adaptativa y creativa, desde los distintos roles ofensivos y defensivos, así como en distintos momentos del ciclo del juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.4.1. Conocer y participar en actividades deportivas reconocidas de carácter mixto, además de organizar y promover la adaptación de otras a este carácter, reconociendo su riqueza y demostrando valores de respeto y superación de los estereotipos de género.</li> <li>• AFSS.2.4.4. Organizar, promover y gestionar actividades físico-deportivas, aplicando técnicas didácticas, organizadas con base en criterios de desigualdad y evitando las agrupaciones por niveles, mediante la propuesta creativa de reglas que propicien la heterogeneidad de grupos y criterios múltiples de valoración.</li> </ul> <p><b>Instrumento: Creación de una competición y participación con el resto de compañeros. Rúbrica y análisis de la participación.</b></p>
--	--

<p>AFSS.2.D.2.Análisis crítico de la actividad física y el deporte en los medios de comunicación.</p> <p>AFSS.2.D.3.Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices, tales como, comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas.</p> <p>AFSS.2.D.5.Biografías de personalidades relevantes del mundo del deporte y la actividad física, a nivel mundial, español y andaluz. La mujer en el deporte: situación actual, evolución histórica de su acceso y participación, biografías de mujeres deportistas relevantes.</p> <p>AFSS.2.D.7.Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.D.9.La cultura motriz en manifestaciones con intencionalidad estética o expresiva.</li> </ul>	
---	--

**TERCERA EVALUACIÓN**

**SdA 7: El gran baile**

La creación de una coreografía grupal de ¿La Macarena¿ en una situación de aprendizaje de Educación Física puede justificarse por varias razones educativas y culturales: Desarrollo de habilidades motrices: La coreografía ayuda a los estudiantes a mejorar su coordinación, ritmo y equilibrio. Trabajo en equipo: Aprender y sincronizar movimientos en grupo fomenta la cooperación y la comunicación entre los estudiantes. Conocimiento cultural: La Macarena es una canción icónica española que permite a los estudiantes explorar y apreciar la cultura local. Motivación y diversión: La música animada y los movimientos de baile son una forma divertida de involucrar a los estudiantes en la actividad física. Creatividad: Diseñar una coreografía permite a los estudiantes expresar su creatividad y tomar decisiones artísticas. Además, usar imágenes locales de fondo durante la presentación de la coreografía puede aumentar el sentido de identidad y pertenencia de los estudiantes con su comunidad y entorno.

<p>AFSS.2.B.2. Modelos de creación y gestión de empresas relacionadas con las actividades físicas. Análisis de la realidad cercana. Empresas referentes en Andalucía.</p> <p>AFSS.2.B.6. Organización, gestión y dinamización de actividades colectivas en diferentes contextos de práctica.</p> <p>AFSS.2.B.7. Dirección de grupos deportivos, garantizando la participación, el aprendizaje, la seguridad, la diversión y la interacción social de sus componentes.</p> <p>AFSS.2.C.2. Aplicaciones y dispositivos para la observación de elementos técnicos y tácticos en situaciones motrices variadas que permitan el análisis de los resultados.</p> <p>AFSS.2.C.6. Resolución de actividades cooperativas, su análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito. Tipos de feedback.</p> <p>AFSS.2.C.8. Mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, que permitan el ajuste y modificación de la propia intervención para resolver situaciones motrices adecuadamente respecto a sí mismo, a móviles e implementos, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica según el objetivo planteado.</p> <p>AFSS.2.C.9. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses, considerando la inclusión de</p>	<p>AFSS.2.3.4. Aplicar proyectos motores en la creación de composiciones individuales y colectivas, con y sin base musical, de manera coordinada y creativa, utilizando el movimiento como elemento expresivo y optimizando los recursos disponibles.</p> <p>AFSS.2.3.5. Comprender y analizar proyectos motores, propios y de los otros, siendo capaces de gestionar autónomamente cualquier imprevisto y realizar ajustes eficientes y creativos, a partir de las informaciones propias o compartidas, gracias a la capacidad de resiliencia, su motivación, el análisis y la utilización de la información disponible.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.6.1. Analizar, diseñar, planificar y ofertar proyectos de colaboración con asociaciones u organismos de su entorno, teniendo como base la actividad física, promoviendo hábitos de vida saludable y la inclusión social de diferentes colectivos.</li> </ul> <p><b>Instrumento: Rúbrica creación y realización de coreografía grupal</b></p>
---	--

<p>deportes individuales y colectivos y la realización de actividades expresivas y en el medio natural.</p> <p>AFSS.2.C.10.Elaboración de montajes individuales y colectivos, con o sin base musical.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.E.4.Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</li> </ul> <p>Materiales y equipamientos: su uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</p>	
<p><b>SdA 8: Gymkana por Andalucía</b></p>	
<p>A través del deporte ponemos en valor la cultura local y la relacionamos con las diversas culturas existentes.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>SABERES BÁSICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.A.9.Corrección de problemas posturales, ajuste ergonómico de las actividades, lesiones más comunes en la práctica de actividades física.</li> <li>• AFSS.2.D.2.Análisis crítico de la actividad física y el deporte en los medios de comunicación.</li> <li>• AFSS.2.D.5.Biografías de personalidades relevantes del mundo del deporte y la actividad física, a nivel mundial, español y andaluz. La mujer en el deporte: situación actual, evolución histórica de su acceso y participación, biografías de mujeres deportistas relevantes.</li> <li>• AFSS.2.D.6.Historia y evolución de las competiciones deportivas: los Juegos Olímpicos y Paralímpicos.</li> <li>• AFSS.2.D.7.Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución,</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES EVALUABLES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.5.1. Comprender, contextualizar y analizar desde una postura crítica la influencia cultural y social, sus relaciones con los medios de comunicación y los intereses económicos y políticos, de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria y aquellos perjudiciales para la salud.</li> <li>• AFSS.2.5.3.Conocer, comparar y analizar las diferencias entre las manifestaciones representativas de la cultura motriz de diferentes zonas y culturas del mundo y de España.</li> </ul> <p><b>Instrumento: Organización y creación de diferentes pruebas en una Gymkana.</b></p>



<p>preservación y factores condicionantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.D.10.Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Marketing del deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en ámbitos como docencia, gestión, rendimiento o recreación.</li> </ul>	
---	--

<b>SdA 9: La seguridad del futuro</b>	
---------------------------------------	--

<p>Los cuerpos de seguridad del estado precisan de jóvenes motivados y saludables, desde esta situación pretendemos concienciar e informar a los alumnos de posibles salidas laborales y sus formas de acceso.</p>	
--	--

SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES EVALUABLES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.A.4.Exigencias específicas, condicionales y coordinativas de los distintos tipos de actividad física y deportiva.</li> <li>• AFSS.2.A.5.Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas y coordinativas, características de las actividades físicas según el objetivo de mejora y su relación con la salud.</li> <li>• AFSS.2.A.8.Nutrición en la vida diaria y en la actividad física de forma específica. Relación ingesta y gasto calórico. Diseño de dietas saludables. Análisis de productos alimenticios: valor alimenticio y energético.</li> <li>• AFSS.2.A.9.Corrección de problemas posturales, ajuste ergonómico de las actividades, lesiones más comunes en la práctica de actividades física.</li> <li>• AFSS.2.A.11.Factores de riesgo en las actividades físicas, medidas de prevención, análisis de la ejecución de los ejercicios y actuación ante lesiones y accidentes deportivos. Medidas preventivas y compensatorias del entrenamiento físico. Hábitos saludables. Protocolos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.1.2. Incorporar de forma consciente y autónoma en su actividad diaria, así como asesorar y orientar a terceros, medidas específicas para la prevención de lesiones, la autorregulación y dosificación del esfuerzo, aspectos saludables en la nutrición, conductas de riesgo para la salud, descanso adecuado, educación postural y ajustes ergonómicos del movimiento, entendiendo su relación con la calidad de vida y la eficiencia en diferentes desempeños deportivos y profesionales.</li> <li>• AFSS.2.1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, todo ello identificando y transmitiendo las posibles transferencias de estos conocimientos a todo tipo</li> </ul>

<p>de seguridad en los diferentes tipos de actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.A.12.Actuaciones críticas ante accidentes. Primeros auxilios. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo de reanimación cardiopulmonar (RCP). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus, y similares). Contenido básico del kit de asistencia (botiquín).</li> <li>• AFSS.2.D.4.Hábitos y estereotipos sociales que inciden en la calidad de vida, condición física y salud, así como en la convivencia democrática.</li> <li>• AFSS.2.D.9.La cultura motriz en manifestaciones con intencionalidad estética o expresiva.</li> </ul>	<p>de situaciones habituales de ocio y laborales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AFSS.2.5.2. Aplicar técnicas y métodos de investigación social para valorar la implantación e influencia de la cultura motriz en su entorno cercano, rechazando aquellos componentes contrarios a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria, y aquellos perjudiciales para la salud.</li> </ul> <p><b>Instrumento: Investigación creación y medición de pruebas físicas.</b></p>
---	---