

## EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO

Competencia específica y descriptores del perfil de salida	Criterios de evaluación	Saberes básicos
<p>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4.</p>	<p>1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan autoevaluación y seguimiento de evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.</p>	<p>EFI.3.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</p> <p>EFI.3.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p> <p>EFI.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>
	<p>1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación, educación, respiración, seguridad durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	<p>EFI.3.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p> <p>EFI.3.A.1.3. Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).</p> <p>EFI.3.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.</p> <p>EFI.3.A.1.5. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).</p> <p>EFI.3.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.</p> <p>EFI.3.A.1.7. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p>

	<p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p>	<p>EFI.3.B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.</p> <p>EFI.3.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>EFI.3.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p>
	<p>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios.</p>	<p>EFI.3.B.8. Actuaciones críticas ante accidentes.</p>
	<p>1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo 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.</p>	<p>EFI.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>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.</p>
	<p>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>EFI.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>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.</p>

<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>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.</p>	<p>EFI.3.B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.</p> <p>EFI.3.B.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.</p> <p>EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>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.</p> <p><b>EFI.3.D.1. Autorregulación emocional.</b></p> <p>EFI.3.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</p> <p>EFI.3.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p>
<p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</p>	<p>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.</p>	<p>EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>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.</p>

		<p>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.</p> <p>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.</p> <p><b>EFI.3.C.4. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</b></p>
	<p>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.</p>	<p>EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p><b>EFI.3.C.2. Esquema corporal:</b> toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p> <p><b>EFI.3.C.3. Capacidades condicionales.</b></p> <p>EFI.3.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</p> <p>EFI.3.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</p> <p>EFI.3.C.3.3. Sistemas de entrenamiento.</p>

<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>	<p>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.</p>	<p><b>EFI.3.D.1. Autorregulación emocional.</b></p> <p>EFI.3.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</p> <p>EFI.3.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p><b>EFI.3.D.2. Habilidades sociales.</b></p> <p>EFI.3.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>EFI.3.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>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.</p>
<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>	<p>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.</p>	<p>EFI.3.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p>

	<p>3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p>	<p><b><i>EFI.3.D.1. Autorregulación emocional.</i></b></p> <p>EFI.3.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</p> <p>EFI.3.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p><b><i>EFI.3.D.2. Habilidades sociales.</i></b></p> <p>EFI.3.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>EFI.3.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>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.</p>
--	---	---

<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz, aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales y, en particular la andaluza.</p> <p>CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.</p>	<p>4.1. Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía.</p>	<p><b><i>EFI.3.E.3. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.</i></b></p> <p><b><i>EFI.3.E.4. El deporte en Andalucía.</i></b></p> <p><b><i>EFI.3.E.5. Los Juegos Olímpicos. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos.</i></b></p>
	<p>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.</p>	<p>EFI.3.E.2.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género.</p> <p>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.</p> <p>EFI.3.E.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.</p>
	<p>4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.</p>	<p><b><i>EFI.3.C.2. Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</i></b></p> <p><b><i>EFI.3.C.4. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</i></b></p> <p><b><i>EFI.3.E.1. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</i></b></p>

<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.</p> <p>STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3.</p>	<p>5.1. Participar en actividades físico- deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>	<p>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.</p> <p>EFI.3.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p>
	<p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico- deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.</p>	<p>EFI.3.B.7. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>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.</p> <p>EFI.3.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>EFI.3.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (<i>crossfit</i>, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</p> <p>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.</p> <p>EFI.3.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p>