

# **Educación Física**

## **3º ESO**

**Programación Didáctica**  
**Curso 2024/2025**



**IES Luis Buñuel**  
**Dpto. Educación Física**

### 3.- Criterios de evaluación asociados a las competencias específicas

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS   | CRITERIOS DE EVALUACIÓN   |
|--|---|
| <p><b>CE.EF.1.</b> <i>Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices según su lógica interna (las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución) para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</i></p>  | <p>1.1. Resolver situaciones motrices de carácter individual, aplicando los principios operacionales específicos de la especialidad, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales del juego, para encadenar acciones tácticas más complejas propias de la lógica interna de dichas situaciones, evidenciando un mayor control en la codificación y descodificación de las conductas motrices propias y del rival.</p> <p>1.3. Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices, para desarrollar conductas ofensivas y defensivas de mayor complejidad.</p> <p>1.5. Resolver situaciones motrices que se desarrollan en un medio físico con incertidumbre mostrando habilidades para la adaptación, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera autónoma procesos de percepción, decisión y acción en contextos reales, como el centro escolar o el entorno próximo, o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos, aplicando normas de seguridad.</p> <p>1.6. Crear y representar composiciones individuales o colectivas, mediante el desarrollo de una motricidad simbólica a través de la expresión y la comunicación, con o sin base musical, de manera coordinada y estética y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas entre compañeros y compañeras u otras personas de la comunidad.</p> |
| <p><b>CE.EF.2.</b> <i>Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrece la acción motriz 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.</i></p> | <p>2.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte y otras manifestaciones motrices, en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p> <p>2.2. Adoptar y mostrar 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 y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p> <p>2.3. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física y cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.</p>  |
| <p><b>CE.EF.3.</b> <i>Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre</i></p>  | <p>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, evitando la competitividad desmedida buscando posibilidades de inclusión y participación y actuando</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p><i>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 conectados con el contexto social próximo en los que se participa.</i></p> | <p>con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</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>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 cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás</p>  |
| <p><b>CE.EF.4</b> <i>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.</i></p>   | <p>4.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>  |
| <p><b>CE.EF.5.</b> <i>Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, partiendo de la aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, para tomar decisiones encaminadas hacia la salud integral (física, mental y social), y hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre, mejorando su calidad de vida.</i></p>   | <p>5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>5.2. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>5.3. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>5.4. Planificar y autorregular la práctica de actividad física (en el medio natural, urbano o en el centro escolar) orientada a la salud integral y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales (intentando aunar intereses con otros) para un periodo concreto de tiempo, utilizando dinámicas de autoevaluación que tengan en consideración las actividades físicas que realiza en su semana habitual.</p> |

## 4.- Saberes básicos

### A. Resolución de problemas en situaciones motrices

- A.1. Acciones motrices individuales. Principios operacionales: uso consciente de la motricidad en función de las características de la actividad.
- A.2. Acciones motrices cooperativas.
- A.3. Acciones motrices de oposición.
- A.4. Acciones motrices de colaboración-oposición.
- A.5. Acciones motrices con incertidumbre del medio.
- A.6. Acciones motrices con intención artístico-expresivas: uso de la motricidad simbólica.

### B. Manifestaciones de la cultura motriz

- B.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- B.2. Deporte y perspectiva de género.
- B.3. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.
- B.4. Las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas en las TIC: acceso, identificación y análisis crítico de modelos y realidades.

### C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- C.1. Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices.
- C.2. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- C.3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
- C.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

### D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- D.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- D.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- D.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate o similares).
- D.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.
- D.5. Consumo responsable: cuidado, y reparación de materiales para la práctica motriz.
- D.6. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- D.7. Cuidado del entorno próximo y desarrollo de una actitud responsable, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.
- D.8. Elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable y autónoma.

### E. Organización y gestión de la actividad física

- E.1. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- E.2. Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas, atuendo básico para la práctica física en diferentes situaciones.
- E.3. Hábitos posturales en la realización de actividad física y en acciones cotidianas.
- E.4. Principios del calentamiento y de la vuelta a la calma adaptada a diferentes prácticas físicas. Desarrollo de las capacidades físicas básicas.

E.5. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

E.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

E.7. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Técnicas PAS (proteger, ayudar, socorrer).

## **F. Vida activa y saludable**

F.1. Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación, (como, por ejemplo, trabajo sobre musculatura del core, zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento de su aptitud física y establecimiento de necesidades. Determinación, aplicación y control de actividades y programas sencillos (sesiones) a prácticas concretas de actividades físicas, deportivas o artístico-expresivas, realizado de forma individual.

F.2. Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.

F.3. Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.

F.4. La salud integral en las prácticas físicas, deportivas y artístico-expresivas.

## 7.- Criterios de calificación

Las Unidades Didácticas que se han desarrollado anteriormente tienen diferente ponderación en función de los criterios de calificación que se han trabajado, número de sesiones, o relevancia de los contenidos tratados. El reparto del porcentaje total (100 %) en las distintas Unidades Didácticas es el siguiente:

| 3º ESO |   |               |  |
|--------|---|---------------|--|
| Nº     | UNIDAD DIDÁCTICA  | % Ponderación | TEMPORALIZACIÓN (TRIMESTRE EN EL QUE SE REALIZA) |
| 1      | La sesión: Calentamiento Específico I   | 5             | TODOS  |
| 2      | Condición física y capacidades físicas III  | 40            | 1  |
| 3      | Hábitos saludables III: Alimentación, actividad física, hábitos perjudiciales (tabaquismo, alcohol, etc.) | 5             | 1-2  |
| 4      | Bailes  | 15            | 2  |
| 5      | Palas y raquetas  | 10            | 2  |
| 6      | Fútbol  | 15            | 3  |
| 7      | Actividades en el medio natural: senderismo   | 5             | 3  |

**Los criterios de calificación en cada unidad didáctica serán los siguientes:**

1. El **criterio 5.1.** (relacionado con rutina de higiene, atuendo adecuado y educación postural en las rutinas de la práctica motriz) y el **criterio 5.2.** (relacionado con la realización del calentamiento y la vuelta a la calma, el cumplimiento de normas y el cumplimiento de las normas de seguridad) siempre tendrán **un 10% en cada una de las unidades didácticas.**
2. Los indicadores de los criterios de evaluación que tengan relación con la **participación activa** (1.1.1., 1.2.1., 1.3.1.) siempre tendrán un **20% de la nota en todas las Unidades Didácticas.**
3. Los indicadores de evaluación de los criterios de evaluación que tengan un **componente conceptual**

se valorarán con instrumentos de evaluación como pruebas escritas, trabajos, etc. Estos indicadores tendrán un **20% de la nota en todas las Unidades Didácticas**.

4. **El resto de criterios de evaluación y su concreción en indicadores**, si se especifica, **tendrá un 50% de la nota** que se especificará en cada una de las unidades didácticas anteriormente expuestas.
5. Para poder evaluar todos los criterios de evaluación de la unidad didáctica el alumnado debe realizar todas las tareas y actividades que conlleven los instrumentos de evaluación, por lo que no realizar los trabajos teórico o prácticos puede conllevar que no supere los criterios de evaluación de la unidad.

**El alumnado que haya utilizado medios digitales o convencionales para copiar** en la realización de cualquier instrumento de evaluación, incluyendo la copia o plagio en los trabajos o proyectos, tendrá una calificación de 0 en esa prueba y se le considerará suspendida la evaluación. La calificación en el boletín de notas en esa evaluación será **INSUFICIENTE**.

En el caso de que la copia o plagio sea de un trabajo podrá rectificar y volver a entregar el trabajo. De esta manera recuperará este apartado.

Además de estas consecuencias académicas, **el alumno tendrá la correspondiente sanción disciplinaria de acuerdo con lo establecido en el RRI**.

**Criterios para trasladar los resultados numéricos a los boletines cualitativos:**

- **Insuficiente:** de 0 a 4,9
- **Suficiente:** de 5 a 5,9
- **Bien:** de 6 a 6,9
- **Notable:** de 7 a 8,9
- **Sobresaliente:** de 9 a 10.