

Educación Física

3º ESO

Información web
Curso 2025/2026



IES Luis Buñuel
Dpto. Educación Física

Sumario

1.- Procedimientos e instrumentos de evaluación.....	2
2.- Criterios de evaluación	3
3.- Criterios de calificación	5
4.- Recuperación de la materia pendiente de cursos anteriores	6

1.- Procedimientos e instrumentos de evaluación

Los **instrumentos** de evaluación serán los medios a utilizar para llevar a cabo la evaluación, mientras que los mecanismos de evaluación se refieren al modo de llevar a cabo la evaluación. Los **mecanismos** que se van a utilizar van a ser de experimentación, en actividades de evaluación diseñadas con esa intención, y de observación, en actividades cotidianas de enseñanza y aprendizaje, donde el docente de forma continua irá anotando y registrando información en sus listas de control, o escalas de valoración.

Vamos a utilizar diferentes instrumentos de evaluación para evaluar los contenidos de las unidades didácticas del curso:

-Trabajos o portafolios. Se intentará potenciar que para su desarrollo se utilicen las Tecnologías de Información y Comunicación. A los alumnos lesionados o con faltas justificadas de asistencia se les puede exigir trabajos como medida de refuerzo o ampliación. No presentar un trabajo escrito solicitado por el profesor de la asignatura, supondrá la evaluación negativa del trabajo.

-Cuestionarios o exámenes. Se diseñarán bajo dos puntos de vista, para verificar el aprendizaje de los conceptos y como actividades de recuperación para los alumnos con dificultades. Normalmente no se realizará un examen por unidad didáctica, sino que se agruparán contenidos para realizar uno o dos exámenes por evaluación con los contenidos que creamos oportunos de las unidades didácticas que hayamos realizado.

-Escalas (descriptivas/rúbricas, numéricas, gráficas, etc.). Elemento cualitativo en el que se hace un juicio de valor de la conducta del alumno. Se realizan para la evaluación de aspectos cualitativos como: gestos técnicos, movimientos, comportamientos, etc.

-Test motores y pruebas de habilidad. Suelen estar estandarizados, utilizaremos baterías de test de condición física según bibliografía especializada. A principio de curso se realizarán los siguientes test físicos para conocer el nivel inicial de los alumnos, y se volverán a realizar al final de la UD de condición física:

- Test Course Navette.
- Test de Salto horizontal.
- Test de lanzamiento de balón medicinal.
- Test de 10 x 5 metros.
- Test de abdominales en 60 segundos.
- Test de flexión de tronco.

-Lista de control: son frases que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el educador señalará su ausencia o presencia. Exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Se realizará mediante mecanismos de observación.

2.- Criterios de evaluación

CE.EF.1. 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.

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.

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 decodificación de las conductas motrices propias y del rival.

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.

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.

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.

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.

CE.EF.2. 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.

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.

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.

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.

CE.EF.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 conectados con el contexto social próximo en los que se participa.

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 con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

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.

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.

CE.EF.4 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.

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.

CE.EF.5. 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.

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.

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.

5.3. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

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.

3.- Criterios de calificación

La Unidades Didácticas del curso 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:

1	La sesión: Calentamiento Específico	5%
2	Condición física y capacidades físicas III	30%
3	Hábitos saludables III: Alimentación, actividad física, hábitos perjudiciales (tabaquismo, alcohol, etc.)	5%
4	Bailes	10%
5	Palas y raquetas	20%
6	Fútbol	20%
7	Actividades en el medio natural: senderismo	10%

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

- El indicador vinculado al **criterio 5.1.** (relacionado con rutina de higiene, atuendo adecuado y educación postural en las rutinas de la práctica motriz) tiene un peso del 10% de cada unidad didáctica.
- El indicador vinculado al **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) tiene un peso del 10% de cada unidad didáctica.
- El indicador relacionado con el del **criterio 3.1.** (relacionada participación activa) tiene un valor 20% de cada unidad didáctica
- **El resto de criterios de evaluación y su concreción en indicadores**, si se especifica, tiene un valor del 70% de la nota, que se especificará en cada una de las unidades didácticas anteriormente expuestas.

Los **criterios** para trasladar los resultados numéricos a los **boletines cualitativos** serán los siguientes:

- Insuficiente: de 0 a 4,99.
- Suficiente: de 5 a 5,99.
- Bien: de 6 a 6,99.
- Notable: de 7 a 8,99.
- Sobresaliente: de 9 a 10.

4.- Recuperación de la materia pendiente de cursos anteriores

Para recuperar la materia pendiente de Educación Física de cursos anteriores existen dos opciones:

- Aprobando las dos primeras evaluaciones de Educación Física de 3º ESO. Debido a que los saberes básicos y las competencias específicas van en progresión, en todos los niveles, consideraremos que la materia del curso anterior está recuperada, si durante las clases de Educación Física del presente nivel, demuestra mejoría con respecto al año anterior, aprobando las dos primeras evaluaciones.
- Aprobando una prueba teórico-práctica. En caso de que el alumno no apruebe las dos primeras evaluaciones del presente nivel, deberá presentarse a la prueba de pendientes. Para superar el examen extraordinario el alumno debe superar con nota igual o superior a SUFICIENTE. La prueba de pendientes tendrá las siguientes características:
 - a. **Primera parte (10%):** tres cuestionarios de seguimiento realizados en casa (con apuntes).
 - b. **Segunda parte (40%):** examen escrito de los saberes básicos trabajados en cada curso.
 - c. **Tercera parte (50%):** examen práctico que permita constatar que ha alcanzado los criterios de evaluación de tipo motriz no superados en la evaluación ordinaria.

Las actividades de orientación y apoyo que el departamento propone al alumno para la superación de las pruebas extraordinarias son las siguientes:

- Se informará al alumnado, tutores legales y tutores de centro de la fecha y formato del examen, así como de los criterios de evaluación.
- Se facilitarán mediante classroom los contenidos teóricos correspondientes a los saberes básicos realizados durante el curso a recuperar.
- Se facilitarán mediante classroom los cuestionarios de seguimiento para fomentar el trabajo durante todo el curso escolar.
- En caso de que el progreso del estudiante no sea adecuado, se prevé la aplicación de medidas de refuerzo, en consonancia con las actuaciones generales recogidas en el orden ECD/913/2023, de 11 de julio.