

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º ESO**



**Junta de  
Castilla y León**  
Consejería de Educación

**IES ALONSO DE MADRIGAL**

**CURSO 24-25**



**k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos**

Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Peso CE</i>	<i>Contenidos de materia</i>	<i>Contenidos transversales</i>	<i>Indicadores de logro</i>	<i>Peso IL</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Agente evaluador</i>	<i>SA</i>
1.1 Autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	4,7 %	A1 C.3	CT12 CT13	1.1.1 Selecciona las actividades y los ejercicios vinculados al concepto de salud adecuados a las características individuales.	25%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	1, 3, 4
				1.1.2 Elabora un dossier de ejercicios y actividades saludables demostrándolo a sus compañeros en clase.	75%	Prueba práctica	Coevaluación	1, 4, 9
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	4,7 %	A1	CT12 CT13	1.2.1 Controla la intensidad de las actividades a través de la frecuencia cardíaca y respiratoria para ajustarla a las características personales.	50%	Prueba práctica	Heteroevaluación	3, 5
				1.2.2 Demuestra autonomía realizando calentamientos específicos autónomos adaptados a las características de las actividades	50%	Prueba práctica	Coevaluación	1, 3, 8
1.3 Introducir en sus rutinas diarias el desarrollo de una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	1,6 %	A.1 A.2 A.3	CT12 CT13	1.3.1 Distingue una alimentación saludable según las recomendaciones actuales.	33,3%	Prueba escrita	Heteroevaluación	4
				1.3.2 Corrige posturas incorrectas en actividades deportivas y cotidianas.	33,3%	Prueba práctica	Coevaluación	4
				1.3.3 Domina las técnicas de respiración y relajación aplicándolas durante las clases.	33,3%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	3, 4
1.4 Comenzar a adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)	4,7 %	B.3	CT12	1.4.1 Aplica las normas de higiene personal cambiándose, al menos, la camiseta al finalizar la clase.	100%	Guía de observación	Heteroevaluación	todas



1.5 Empezar a 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. (STEM5, CPSAA2)	1,6 %	B.6	CT12	1.5.1 Realiza las actividades y ejercicios físicos con ropa y calzado deportivo adecuado, sin llevar objetos peligrosos para la integridad física del alumnado.	60%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	<i>todas</i>
				1.5.2 Utiliza el material y las instalaciones deportivas adecuadamente dentro y fuera del centro escolar.	40%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	<i>todas</i>
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	1,6 %	B.7	CT12 CT2	1.6.1 Demuestra el conocimiento del protocolo RCP y técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares con corrección.	100%	Prueba práctica	Coevaluación	4
1.7 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 cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)	7,8 %	D.1 D.4	CT2 CT6 CT7 CT8	1.7.1 Adopta 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 cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	<i>todas</i>
1.8 Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	1,6 %	B.5	CT2 CT10 CT3	1.8.1 Demuestra autonomía en la utilización de herramientas digitales para la gestión de la actividad física con seguridad y corrección.	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	1, 3,5,9
1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	1,6 %	B.5	CT10 CT3	1.9.1 Realizas las actividades digitales encomendadas utilizando la vía correspondiente (office 365 y otras).	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	1,3,9
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación	7,8 %	A.1 B.4 C. 2 C.3	CT12 CT5 CT15	2.1.1 Planifica actividades y ejercicios para el desarrollo de la fuerza y la resistencia de acuerdo con sus características personales.	40%	Prueba escrita	Heteroevaluación	1,3



equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)		C.5	CT9	2.1.2 Gestiona adecuadamente las situaciones motrices en función del contexto, la actividad y los compañeros.	40%	Prueba práctica	Coevaluación	2,5,8,9
				2.1.3 Evalúa su actuación y la de los compañeros en situaciones motrices variadas ajustándose a los parámetros establecidos.	20%	Prueba práctica	Coevaluación	2,5,8
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	6,3 %	C. 1 C.2 C.4 C.5 D.3 D.4	CT12 CT2 CT7 CT11 CT9	2.2.1 Resuelve situaciones motrices variadas con eficacia.	60%	Prueba práctica	Autoevaluación	2, 5, 7, 8, 9
				2.2.2 Domina los aspectos reglamentarios realizando pruebas y funciones de arbitraje.	40%	Prueba práctica	Coevaluación	2, 5, 7, 8, 9
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	6,3 %	C.1 C.2 C.4 C.5	CT12  CT9	2.3.1 Domina las habilidades motrices específicas aplicándolas a situaciones reales de juego.	100%	Prueba práctica	Heteroevaluación	2, 5, 8,9
2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades y valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)	7,8 %	D. 3 D. 4	CT7 CT12 CT15	2.4.1 Practica las situaciones motrices demostrando esfuerzo y perseverancia.	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	Todas
3.1 Practicar y colaborar en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir	7,8%	D. 3 D. 4	CT7 CT12  CT15 CT8	3.1.1 Participa en las actividades diarias rechazando conductas contrarias a la convivencia y mostrando asertividad.	75%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	Todas
				3.1.2 Desarrolla las funciones de participante y espectador cumpliendo con el juego limpio.	25%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	2, 5, 7, 8, 9



los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)								
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con progresiva autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	7,8%	D. 1 D. 2	CT7 CT12 CT15	3.2.1 Colabora en las situaciones motrices a desarrollar con una actitud proactiva.	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	Todas
3.3 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica 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. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	7,8%	D.2 D.4	CT2 CT15 CT8	3.3.1 Resuelve conflictos surgidos en las actividades a través del diálogo.	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	Todas
4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes y evolución. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	3,1%	E. 1 E. 3	CT2 CT9	4.1.1 Practica los juegos y deportes tradicionales profundizando en la cultura castellanoleonese y otras culturas.	100%	Prueba práctica	Coevaluación	5
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen	3,1%	E. 4 A. 3	CT2 CT1 CT6 CT12	4.2.1 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	todas



produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)			CT15 CT13	comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento.				
4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	3,1%	E. 2 E. 3	CT7 CT8 CT9 CT13	4.3.1 Crea una composición grupal con técnicas específicas de la expresión corporal expresando una idea, pensamiento o sentimiento.	100%	Prueba práctica	Coevaluación	6
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	3,1%	F. 2 F. 3 F. 5	CT14 CT12	5.1.1 Realiza actividades en la naturaleza cuidando el entorno.	40%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	7
5.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)	3,1%	F. 1 F. 4 F. 6	CT14 CT12	5.2.1 Diseña una actividad grupal en el medio natural o urbano con seguridad	60%	Prueba práctica	Heteroevaluación	7

## **ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º DE ESO**

### **A. Vida activa y saludable.**

- A.1. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación del entrenamiento. Alimentación saludable. Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- A.2. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte.
- A.3. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

### **B. Organización y gestión de la actividad física.**

- 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.
- B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.
- B.3. Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física
- 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.
- B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B.7. Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

### **C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

- C.1. Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. 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.

- 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 para resolverla adecuadamente.
- C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.
- C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: identificación y corrección de errores comunes.
- C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.
- C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

#### **D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

- D.1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- D.2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- D.3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.
- D.4. Identificación, rechazo y contención 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.

#### **E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

- E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- E.4. Deporte y perspectiva de género: igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

#### **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

- F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).
- F.4. 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.
- F.5. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- F.6. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- F.7. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

## **ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO**

- CT1. La comprensión lectora.
- CT2. La expresión oral y escrita.
- CT3. La comunicación audiovisual.
- CT4. La competencia digital.
- CT5. El emprendimiento social y empresarial.
- CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.
- CT7. La educación emocional y en valores.
- CT8. La igualdad de género.
- CT9. La creatividad
- CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.
- CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.
- CT12. Educación para la salud.
- CT13. La formación estética.
- CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.
- CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.