

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESOR: JOSÉ LUIS MILIÁN

NIVEL: 3º ESO

CURSO ACADÉMICO: 2025/2026

SABERES BÁSICOS

A. Resolución de problemas en situaciones motrices

Acciones motrices individuales. Adaptaciones motrices para resolver eficientemente situaciones individuales de cierta complejidad. Por ejemplo en la ESO: atletismo (carreras y relevos), habilidades gimnásticas básicas (combas) y habilidades motrices (calistenia).

Acciones motrices cooperativas. Principios operacionales: coordinación de las acciones motrices para la resolución de la tarea en situaciones cooperativas. Ejemplo: acrosport, relevos, combas o retos cooperativos.

Acciones motrices de oposición. Principios operacionales: búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival o el móvil, anticipación a las acciones del oponente mediante la descodificación de la conducta motriz. Alternancia táctica, equilibrio/desequilibrio en el espacio propio y ajeno. Por ejemplo: bádminton, voleibol..

Acciones motrices de colaboración-oposición. Principios operacionales: tomas de decisión y acción basadas en la identificación de espacios peligrosos en ataque y defensa. Algoritmo de ataque y algoritmo de defensa. Por ejemplo: rugby tag y voleibol.

Acciones motrices con incertidumbre del medio. Principios operacionales: decodificación de la incertidumbre del medio para elaborar planes de acción en el centro escolar y el entorno próximo. Observar la incertidumbre del entorno y las normas de seguridad asociadas a las diferentes prácticas. Por ejemplo: senderismo, rutas BTT, entre otros.

Acciones motrices con intención artístico-expresivas. Uso de la motricidad simbólica. Explorar, expresar y comunicar. Creatividad motriz e improvisación. Usos comunicativos de la motricidad: técnicas específicas de expresión corporal. Por ejemplo: combas y proyecto de primeros auxilios.

B. Manifestaciones de la Cultura motriz

Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. Deporte y perspectiva de género: Igualdad en el acceso al deporte. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad.

Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

Conocimiento y aplicación de recursos TIC en las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

Uso de aplicaciones digitales como ayuda para la planificación, desarrollo y control de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas

Respeto a las reglas: Regla de juego como elemento de integración social. Funciones o arbitraje deportivo.

Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, xenófobas o racistas).

D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos para la movilidad sostenible. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. (BTT)

Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (Calistenia en entornos cercanos)

Análisis y gestión del riesgo propio Incertidumbre en el medio natural. (Senderismo y BTT).

Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos naturales. (Sostenibilidad).

Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo

E. Organización y gestión de la actividad física

La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

Hábitos posturales en la realización de actividad física y en acciones cotidianas.

Capacidades físicas básicas, sistemas de entrenamiento, conocimiento para el desarrollo de las mismas.

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

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.

Prevención de accidentes en las prácticas motrices: medidas de seguridad en actividades físicas.

Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).

F. Vida activa y saludable

Salud física: Autorregulación y planificación del entrenamiento. 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. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias.

Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas propias para el trabajo en común: cooperación y oposición.

Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.

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. Aplicar los principios operacionales básicos en las situaciones motrices individuales, para resolver las situaciones propias de la especialidad.
- 1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales básicos del juego, para encadenar acciones tácticas sencillas propias de la lógica interna de dichas situaciones.
- 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.
- 1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales básicos para elaborar acciones tácticas sencillas propias de estas situaciones motrices.
- 1.5. Descodificar la incertidumbre generada por un entorno físico inestable para resolver las situaciones motrices que se lleven a cabo en dichos espacios de acción, aprovechando las posibilidades del centro escolar y del entorno próximo, aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.
- 1.6. Expresar y comunicar a través del desarrollo de la motricidad simbólica mediante la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas, con y sin base musical, creando de forma guiada.

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.

- 2.1. Gestionar su participación, individual o colectiva, en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, teniendo en cuenta su lógica interna, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.
- 2.2. 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.
- 2.3. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales, reconociendo su potencial e identificando su presencia y aplicabilidad en la cultura motriz, así como los riesgos para su uso en el 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.

- 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida 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 para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades, respetando las normas consensuadas.
- 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales en la práctica motriz trabajando la cohesión grupal, el 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo 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 físicodeportiva 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 físicodeportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

CE.EF.5: Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas, deportivas y artísticoexpresivas, 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.

- 5.1 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía rutinas de higiene antes y después de las sesiones, utilizando el atuendo adecuado e interiorizando cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- 5.2. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales 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 a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La finalidad de la evaluación consiste en comprobar el grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa y, con independencia del instrumento de evaluación utilizado en cada caso, los referentes para comprobar el grado de adquisición de las competencias clave y el grado de logro de los objetivos de la etapa serán los criterios de evaluación:

- La suma de los cinco bloques de criterios de cada trimestre alcanza el 100%. Se ha asignado un peso mayor a los criterios de la Competencia Específica 1, por su relevancia en esta etapa, como se refleja en los porcentajes recogidos en las tablas anteriores. (Desde el departamento se ha decidido evaluar como mínimo 2 criterios de la CE 1 por curso. Es el Eje vertebrador de la materia).
- La calificación final de Educación Física se obtiene a partir de una valoración competencial del grado de logro de los criterios de evaluación vinculados a cada competencia específica. Para ello, se aplican distintos instrumentos y se realiza una media ponderada entre bloques de criterios, según la planificación establecida por el departamento. (utilizaremos el Idoceo para la evaluación).
- Para superar el área, el alumnado deberá obtener al menos un 5 sobre 10, calculado a partir del grado de logro de los criterios de evaluación vinculados a las competencias específicas, según la Orden ECD/1172/2022. Esta nota se obtiene mediante evaluación continua y competencial, recogiendo evidencias del aprendizaje a lo largo del proceso.
- La evaluación trimestral de un alumno podrá aplazarse por causas justificadas de fuerza mayor, como enfermedad grave u otros motivos excepcionales, para garantizar que no se vea afectada su media académica.
- A los alumnos que no puedan asistir al examen escrito (si lo hay), se les realizará la prueba el primer día que regresen a clase, asegurando que tengan las mismas oportunidades que sus compañeros/as y con un examen diferente al de los demás.

Por tanto, pondremos la atención en los siguientes **Criterios de Calificación**:

- En cada trimestre se van a desarrollar 3 o 4 unidades didácticas (según el calendario escolar).
- La calificación trimestral se obtendrá a partir de la media aritmética de las 3-4 Unidades Didácticas trabajadas durante el periodo. Será requisito imprescindible haber realizado todos los cuestionarios online, trabajos y fichas asociadas a dichas unidades para poder superar la asignatura.
- La calificación final del curso se obtendrá a partir de la media ponderada de los tres trimestres, teniendo en cuenta el grado de desarrollo de las competencias específicas trabajadas. (Para superar la asignatura, será necesario alcanzar una calificación final igual o superior a 5).
- Si el alumno o alumna no supera la evaluación final ordinaria, la materia de Educación Física quedará pendiente y deberá recuperarla en el curso siguiente, conforme a lo establecido en el plan de recuperación del centro y según los criterios establecidos en la Programación Didáctica.
- La asistencia regular a clase es esencial para el seguimiento, vivencia y la participación en las actividades prácticas de Educación Física. En caso de acumular 3 o más faltas injustificadas en un trimestre, se podrá valorar negativamente el criterio relacionado con la implicación y la actitud, afectando a la calificación final del trimestre.
- La asistencia con el material deportivo adecuado es un requisito indispensable para participar de forma segura y activa en las sesiones prácticas de Educación Física. La reiterada falta de dicho material (4 o más veces por trimestre sin justificar), impedirá al alumnado desarrollar parte de los aprendizajes prácticos, lo que afectará negativamente a los criterios de evaluación relacionados con la participación, la actitud y la implicación.
- El redondeo de la nota final se aplicará a partir del decimal 0,75 (por ejemplo: 6,75 pasará a 7), siempre que el alumnado haya superado todos los criterios de evaluación vinculados a las unidades didácticas desarrolladas en el trimestre, es decir, que no haya calificaciones inferiores a 5.

Ponderación Criterios de Evaluación por trimestres ESO																		
Ev.	Unidad didáctica	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3	4.1	5.1	5.2	5.3	5.4
1º	U.D 1- Warm up	10									-				-	-	5	
	U.D 2- Caladú	10								5	-	5			-	-		5
	U.D 3- Juego de Red		10		15				5		-		5		-	-	5	
	Todas UD										10				5	5		
Ponderación Crit. Eval 1º ev.		20	10		15				5	5	10	5	5		5	5	10	5
2º	U.D 4- Col- oposición		10		10				5		-		5		-	-		
	U.D 5- Hab. Motriz	5				5				5	-			5	-	-		5
	U.D 6- Exp corporal			5			10	5			-	5			-	-		
	Todas UD										10				5	5		
Ponderación Crit. Eval 2º ev.		5	10	5	10	5	10	5	5	5	10	5	5	5	5	5		5
3º	U.D 7- M.N					15				5	-		5	5	-	-		5
	U.D 8- Act. Atlético			15					5		-	5			-	-	5	
	U.D 9- Nutri, Relajac.						10	5		5	-				-	-		
	Todas UD										10				2.5	2.5		
Ponderación Crit. Eval 3º ev.				10		15	10	5	5	10	10	5	5	5	5	5	5	5

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Para la aplicación de la **evaluación en el área de educación física** será de aplicación lo establecido en la Orden ECD/1172, por la que se regulan la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA de 29/04/22).

En cualquier caso, los **referentes de la evaluación** para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa serán los criterios de evaluación de la materia asociados a las competencias específicas, y que se detallan en el apartado específico de esta programación.

Los instrumentos de evaluación: son las herramientas que nos permiten recoger información del logro del aprendizaje alcanzado por nuestro alumnado. Los instrumentos de evaluación que utilizaremos serán de observación y de experimentación. En este caso para llevar a cabo la evaluación de nuestro alumnado contamos con diferentes instrumentos de evaluación siendo la gran mayoría de los mismos de observación, a continuación, los describiremos:

Observación sistemática	• Registro anecdótico: Consiste en una breve anotación por parte del docente de algún comportamiento de algún alumno/a que se considere importante para la evaluación. Este instrumento de observación será utilizado en todas nuestras situac. de aprendizaje.	Todas las Unidades didácticas
	• Lista de control: Consiste en la elaboración de un listado de aspectos a evaluar, al lado de los cuales el evaluador, señalará su presencia o ausencia como resultado de la observación. Exigen únicamente un sencillo juicio positivo o negativo de la conducta observada.	Todas las Unidades didácticas
	• Escala de observación descriptiva (Rúbrica): Consisten en breves descripciones en forma muy concisa y exacta sobre conductas del alumnado, separadas por niveles, este instrumento de observación será utilizado en la gran mayoría de situaciones de aprendizaje.	2-3-4-5-6-7-8-9
Análisis de producciones de alumnos	• Trabajo de compilación / análisis de los alumnos.	2-3-7
	• Fichas de aplicación práctica de actividades realizadas en clase	2-4-8-9
	• Producciones motrices en las prácticas cotidianas	4
Pruebas específicas	• Cuestionarios de elección múltiple: Este instrumento de experimentación va a ser utilizado para conocer si nuestro alumnado es conocedor y es capaz de identificar mediante imágenes, cuestionarios, ejercicios saludables y desaconsejados en la práctica de actividad física, hábitos posturales correctos y conceptos básicos relacionados con la práctica físico-deportiva.	1-3-8
	• Exposición oral de un tema, con apoyo de recursos multimedia.	3-7-9
	• Pruebas motoras: Consiste en la realización de una prueba de carácter motor en el que se solicita al alumnado la ejecución práctica de determinadas habilidades motrices específicas.	Unidades didácticas

CUADRO CONCRECIÓN UNIDADES DIDÁCTICAS POR CURSO

3º E.S.O:

A continuación, se presenta un cuadro de 3º de la ESO en el que se relacionan las unidades didácticas con las competencias específicas y los criterios de evaluación, mostrando cómo cada unidad contribuye al desarrollo de las competencias del alumnado y cómo se evaluarán los aprendizajes alcanzados.

Unidad didáctica 3º E.S.O	C. Esp. EF 1						C. Esp. 2			C. Esp. 3			4	C. Esp. EF 5				
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3	4.1	5.1	5.2	5.3	5.4	
U.D 1- Warm up (Test físicos))	x						x			T				T	T	x		
U.D 2- Entrenamiento funcional	x								x	T	x			T	T		x	
U.D 3- Juego red: Bádminton		x		x				x		T		x		T	T	x		
U.D 4- Col.Opo: Balonmano		x		x				x		T	x	x		T	T			
U.D 5- Hab. Motriz: Comba II	x				x				x	T			x	T	T		x	
U.D 6- Expre. Corporal: Bailes			x			x	x	x		T	x	x		T	T			
U.D 7- M.N: Sende + Orientación II					x				x	T			x	T	T	x	x	
U.D 8- Act. Atléticas: Saltos			x					x		T	x	x		T	T	x		
U.D 9- Juegos tradicionales II						x	x		x	T				T	T		x	

TIPOS DE CONTENIDOS Y PONDERACIÓN (PESO PORCENTUAL)

3º E.S.O:

La **ponderación de los contenidos** (saberes básicos) de las unidades didácticas que se seguirán a los largo de **las tres evaluaciones** para todos los cursos de la ESO, serán los siguientes:

CARÁCTER DE LOS CONTENIDOS PLANTEADOS	%
<u>Contenidos de carácter práctico</u> - Pruebas diarias prácticas. - Test realizados en clase, etc...	60%
<u>Contenidos de carácter teórico</u> - Cuestionarios Online Idoceo - Cuestionarios teóricos – trabajos – presentaciones..	30%
<u>Contenidos de carácter actitudinal, respeto, higiénicos, materiales.</u> - Materiales : <u>1 falta de Material: 0,5 pto / 2 faltas de material: 0,2 pto, 3 o más faltas: 0 pto</u> (además de tener la materia suspendida). - Faltas de respeto: El alumno <u>podrá perder el punto</u> si se cometen algún tipo de faltas de respeto y comportamiento, tanto a profesores como a los alumnos/as.	10%