

**PROGRAMACIÓN DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA**
3º ESO

CURSO 2025-2026

I.E.S. BAJO CINCA FRAGA

Orden ECD/1172/2022,
Orden ECD/867/2024 últimas modificaciones

ÍNDICE

A-COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.	4
B-CONCRECIÓN, AGRUPAMIENTO Y SECUENCIACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS Y DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN UNIDADES DIDÁCTICAS.	8
C-PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CON ESPECIAL ATENCIÓN AL CARÁCTER FORMATIVO DE LA EVALUACIÓN Y A SU VINCULACIÓN CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	13
D-CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:	17
	37

A-COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Tabla 2: 3º ESO

Competencia específica	Ponderación	Criterio de evaluación	Concreción del criterio de evaluación	Unidades						
				1	2	3	4	5	6	7
CE.EF.1 30%	10%	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.	1.1.1 <u>Mejora las habilidades específicas de las actividades individuales.</u> 1.1.2 Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.	x	x	x				x
	5%	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.	1.2.1 Mejorar habilidades motrices de oposición encadenando acciones complejas.			x	x	x		
	5%	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.	1.3.1 Desarrolla acciones de ventaja con cooperación en relación al adversario en las actividades de oposición. 1.3.2 Realiza estrategias ante las situaciones de cooperación adaptándolas a las características de los participantes.			x	x	x		
	10%	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.	1.4.1 Creación de una estrategia táctica ofensiva/defensiva. 1.4.2. Representar en situación de juego real.			x	x	x		

CE.EF2 10%	5%	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.	2.1.1 <u>Conocer el origen y el contexto de distintas modalidades y prácticas físicas.</u>	x	x	x	x	
	5%	2.2. 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.	2.2.1 <u>Uso y manejo de aplicaciones en la práctica física.</u>	x	x			x
CE.EF.3. 30%	10%	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.	3.1.1. Conoce el concepto de inclusión 3.1.2. <u>Conocer las adaptaciones del organismo a la práctica física</u> 3.1.3. <u>Se muestra activo y motivado en la práctica.</u> 3.1.4. <u>Aprovecha las actividades prácticas de forma positiva para relacionarse con sus compañeros</u> 3.1.5. Aprovecha las actividades prácticas de forma positiva y lúdica.		x	x	x	x
	10%	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.	3.2.1 <u>Respeto las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas</u>		x	x	x	x

	10%	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	3.3.1. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias			x	x		x
CE.EF.4 15%	15%	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.	4.1.1. Poner en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos inestables, analizando los aspectos organizativos necesarios 4.1.2. <u>Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas</u> 4.1.3. <u>Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto</u>						x
CE.EF.5. 15%	5%	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.	5.1.1. <u>Domina el trabajo general de calentamiento.</u> 5.1.2. <u>Organiza y dirige calentamientos de forma grupal.</u> 5.1.3 La participación del alumno en la práctica, se corresponde con su nivel físico.	x	x	x	x	x	x
		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.	5.2.1 Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 5.2.2 Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud						

	10%	<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>5.3.1 Conoce y diferencia las distintas cualidades físicas.</p> <p>5.3.2. Conoce y comprende los principios de la planificación del entrenamiento.</p> <p>5.3.3 <u>Elabora una planificación temporal para la mejora de la condición física.</u></p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>	
--	-----	--	---	-------------------------------------	-------------------------------------	--	--	--	-------------------------------------	--

B-CONCRECIÓN, AGRUPAMIENTO Y SECUENCIACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS Y DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN UNIDADES DIDÁCTICAS.

Unidad 1: Calentamiento
Unidad 2: Condición física
Unidad 3: Deportes Alternativos.
Unidad 4: Bádminton.
Unidad 5: Natación.
Unidad 6: Baloncesto.
Unidad 7: Medio Natural.

Unidad didáctica	Competencias específicas	Criterios de evaluación	Concreción de los criterios de evaluación	Saberes básicos	Concreción de los saberes básicos
UD 1: Calentamiento	CE.EF.1 CE.EF.5	1.1 1.2 5.1	1.1.1 1.1.2 1.2.1 5.1.1 5.1.2	E. Organización y gestión de la actividad física. F. Vida activa y saludable	<p>-Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según las características de la actividad física.</p> <p>-Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.</p>
UD 2: Condición Física.	CE.EF.1 CE.EF.2 CE.EF.5	1.1. 2.2 5.3	1.1.1 2.2.1 5.3.1 5.3.2 5.3.3	A. Resolución de problemas en situaciones motrices. B. Manifestaciones en la cultura motriz.	<p>-Programa personal de actividad física atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>-Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): estrategias, técnicas y herramientas de medida.</p> <p>-Identificación del tipo y formulación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal.</p> <p>-Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.</p>

					<ul style="list-style-type: none"> -Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable.
UD 3: Deportes Alternativos	CE.EF.1 CE.EF.2 CE.EF.3 CE.EF.5	1.1 1.2 2.1 3.1 3.3 5.1 5.2	1.1.1, 1.2.1 2.1.1 3.1.3 3.3.1 5.1.3 5.2.3	A. Resolución de problemas en situaciones motrices.	<ul style="list-style-type: none"> -Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico. -Capacidades físicas y motrices implicadas. -Aspectos reglamentarios y técnicos de las modalidades y habilidades practicadas.
UD 4: Bádminton	CE.EF.1 CE.EF.2 CE.EF.3 CE.EF.5	1.1 1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3 5.1	1.1.2 1.2.1 1.3.1 2.1.1 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5 3.2.1 3.3..1 5.1.1	A. Resolución de problemas en situaciones motrices. C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices E. Organización y gestión de la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> -Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: (tipo de deporte, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y similares). -Habilidades específicas del deporte practicado. Modelos técnicos y adaptación a las características propias. -Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades físicas implicadas. -Estímulos relevantes en el deporte practicado que condicionan la conducta motriz. -La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos. -Respeto y aceptación de las reglas en los juegos y deportes practicados.

UD 5: Natación.	CE.EF.1 CE.EF.3	1.3 3.1	1.3.1 3.1.3, 3.1.2, 3.1.4, 3.1.5	A. Resolución de problemas en situaciones motrices. B. Manifestaciones de la cultura motriz C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	<ul style="list-style-type: none"> -Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. -Golpes. y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades físicas y motrices implicadas. -Respeto y aceptación de las normas reglamentarias. -La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores. -El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades.
UD 6: Baloncesto.	CE.EF.1 CE.EF.3 CE.EF.4	1.1 3.1 3.2 4.1	1.1.1 3.1.3, 3.1.4 3.2.1 4.1.1 4.1.2	A. Resolución de problemas en situaciones motrices. B. Manifestaciones de la cultura motriz C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<ul style="list-style-type: none"> -Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: (tipo de deporte, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y similares). -Habilidades específicas del deporte practicado. Modelos técnicos y adaptación a las características propias. -Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades físicas implicadas. -Estímulos relevantes en el deporte practicado que condicionan la conducta motriz. -La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.

					-Respeto y aceptación de las reglas en los juegos y deportes practicados.
UD7: Medio Natural.	CE.EF.1 CE.EF.2 CE.EF.4 CE.EF.5.	1.1., 1.2 2.2. 4.1. 5.1.,	2.1.1., 2.1.2., 2.2.1. 5.1.1., 5.2.1. 4.1.1 4.1.2	A. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. E. Organización y gestión de la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Promoción y fomento de la movilidad activa, segura y saludable en actividades cotidianas. • Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. • Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas,

C-PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CON ESPECIAL ATENCIÓN AL CARÁCTER FORMATIVO DE LA EVALUACIÓN Y A SU VINCULACIÓN CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Criterios de evaluación	Procedimientos de evaluación	Unidad o unidades en las que se trabaja
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.	Participación diaria (PD) Lista de control (LC) Prueba práctica individual. Prueba práctica en situación competitiva. Presentación oral. Cuestionario escrito Trabajo escrito.	UD1, UD2, UD3, UD4, UD5, UD6
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.	Participación diaria (PD) Lista de control (LC) Prueba práctica individual.	UD6, UD3, UD4,
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.	Participación diaria (PD) Lista de control (LC) Prueba práctica individual. Prueba práctica en situación competitiva.	UD4, UD5, UD3

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.	Cuestionario escrito Trabajo escrito.	UD3, UD4, UD6
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.	Lista de control (LC) Presentación práctica. Prueba práctica individual.	UD 1, UD2, UD 7
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.	Presentación oral. Cuestionario escrito Trabajo escrito.	UD3, UD4, UD5, UD6, UD7
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.	Participación diaria (PD) Lista de control (LC) Presentación oral.	UD4, UD6, UD7
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.	Participación diaria (PD) Lista de control (LC)	UD3, UD5, UD7

<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>Participación diaria (PD) Lista de control (LC) Prueba práctica individual.</p>	<p>UD7</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 dialogo 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>Participación diaria (PD) Lista de control (LC) Prueba práctica individual.</p>	<p>UD1, UD6, UD7</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 desarrolle.</p>	<p>Participación diaria (PD) Lista de control (LC) Prueba práctica individual.</p>	<p>UD1, UD2, UD5, UD7</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>Participación diaria (PD) Lista de control (LC) Presentación oral. Cuestionario escrito Trabajo escrito.</p>	<p>UD1, UD2, UD5, UD7</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>Presentación oral. Cuestionario escrito Trabajo escrito.</p>	<p>UD1</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>Participación diaria (PD) Lista de control (LC) Cuestionario escrito Trabajo escrito.</p>	<p>UD1, UD7</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>	<p>Participación diaria (PD) Lista de control (LC) Cuestionario escrito</p>	<p>UD1, UD7</p>

D-CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

Se realizarán tres evaluaciones. La calificación correspondiente a cada evaluación se obtendrá de todas las actividades realizadas en dicho periodo, concretadas en los instrumentos de evaluación (trabajos, controles...).

En cada evaluación la calificación obtenida será la resultante según los porcentajes aplicados para cada criterio de evaluación. Para superar cada evaluación la nota siempre tendrá que ser igual o superior a 5. Para la evaluación final la calificación será la obtenida al realizar la media aritmética de las 3 evaluaciones en las que se tendrán en cuenta las actividades de recuperación.

Si un alumno/a no se presenta a alguna de las pruebas escritas o prácticas, se le hará la prueba en la fecha que se decida por parte del profesor, si previamente ha justificado debidamente su ausencia.

Para la recuperación de las evaluaciones suspendidas, se tendrán que superar en la siguiente evaluación los criterios de evaluación no superados en la anterior para ello se informará al alumno al final de cada evaluación MEDIANTE EL INFORME DE EVALUACIÓN y se adoptarán y facilitarán las medidas necesarias para facilitar la superación de dichos aprendizajes. Para su evaluación se utilizarán el mismo tipo de instrumentos utilizados para aquellos criterios no superados.

El alumno dispondrá de una fecha tope para entregar los trabajos a los profesores, así mismo el alumno podrá disponer de alguna hora, previamente concretada dentro del horario del profesor, para solucionar posibles dudas de cara a la recuperación de la evaluación.

Mantendremos esta normativa para todos y estudiaremos los casos especiales para cada uno de los alumnos.