

Programaciones resumidas del Departamento de Educación Física: 3º ESO

Profesor:

Raúl López Tejeda

Curso 2024/2025
IES San Severiano, Cádiz



Índice de programaciones por materias:

A. EDUCACIÓN FÍSICA: 3º ESO:

1. Competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos	...	2
2. Procedimientos e instrumentos de evaluación	...	8
3. Libros de texto	...	8
4. Criterios de calificación	...	8
5. Plan de lectura	...	9
6. Pautas de recuperación de la asignatura de cursos anteriores	...	10

INFORME INICIAL (Programación resumida): 3º ESO

EDUCACIÓN FÍSICA

1. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS

3º ESO		
Competencia específica	Criterios de evaluación	Saberes básicos
<p>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4,</p>	<p>1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.</p>	<p>EFI.3.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</p> <p>EFI.3.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p> <p>EFI.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>
	<p>1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	<p>EFI.3.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p> <p>EFI.3.A.1.3. Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).</p> <p>EFI.3.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.</p> <p>EFI.3.A.1.5. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).</p> <p>EFI.3.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.</p>

<p>CPSAA2, CPSAA4.</p>		<p>EFI.3.A.1.7. Prácticas peligrosas, mitos , falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p>
	<p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p>	<p>EFI.3.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.</p> <p>EFI.3.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>EFI.3.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p>
	<p>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios.</p>	<p>EFI.3.B.8. Actuaciones críticas ante accidentes</p>
	<p>1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la actividad física y deportiva, así como los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.</p>	<p>EFI.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>EFI.3.D.2.3. Identificación y rechazo 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.</p>
	<p>1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>EFI.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>EFI.3.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.</p>
<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motric es y</p>	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de</p>	<p>EFI.3.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.</p> <p>EFI.3.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.</p>

<p>coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</p>	<p>autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	<p>EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.3.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</p> <p>EFI.3.D.1. Autorregulación emocional</p>
	<p>2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p>	<p>EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.3.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>EFI.3.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</p> <p>EFI.3.C.4. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p>
	<p>2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>	<p>EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.3.C.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</p> <p>EFI.3.C.3. Capacidades condicionales</p> <p>EFI.3.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</p> <p>EFI.3.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</p> <p>EFI.3.C.3.3. Sistemas de entrenamiento.</p>
<p>3. Compartir espacios de práctica</p>	<p>3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las</p>	<p>EFI.3.D.1. Autorregulación emocional</p> <p>EFI.3.D.2. Habilidades sociales</p>

<p>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 en los que se participa.</p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>	<p>prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando 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>EFI.3.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p>
	<p>3.3. Relacionarse 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 la violencia.</p>	<p>EFI.3.D.1. Autorregulación emocional EFI.3.D.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física</p>
<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las</p>	<p>4.1. Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos,</p>	<p>EFI.3.E.3. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco. EFI.3.E.4. El deporte en Andalucía. EFI.3.E.5. Los Juegos Olímpicos. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos.</p>

<p>posibilidades y recursos expresivos que o frecen el cuerpo y el movimiento 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, y en particular la andaluza.</p> <p>CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.</p>	<p>practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía.</p>	
	<p>4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico deportivo de Andalucía.</p>	<p>EFI.3.E.2.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género.</p> <p>EFI.3.E.2.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Ejemplos que muestren la diversidad en el deporte.</p> <p>EFI.3.E.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.</p>
	<p>4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.</p>	<p>EFI.3.C.2. Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p> <p>EFI.3.C.4. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>EFI.3.E.1. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</p>

<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente 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, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.</p> <p>STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3.</p>	<p>5.1. Participar en actividades físico deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>	<p>EFL3.F.3. 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.</p> <p>EFL3.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p>
	<p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.</p>	<p>EFL3.B.7. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>EFL3.B.9. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Protocolo RCP. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares.</p> <p>EFL3.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>EFL3.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</p> <p>EFL3.F.3. 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.</p> <p>EFL3.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p>

2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- **Trabajo diario:** asistencia y atención en clase; colaboración en el proceso de enseñanza- aprendizaje, mediante la observación durante la clase. Para este procedimiento se utiliza como instrumento de evaluación una escala gradual con 3 niveles: verde (buen desempeño), amarillo (desempeño básico) y rojo (mal desempeño).
- **Pruebas prácticas motrices,** relacionadas con los saberes básicos de cada una de las situaciones de aprendizaje, evaluadas a través de instrumentos de evaluación variados como rúbricas de evaluación, listas de control o dianas de autoevaluación
- **Trabajos escritos en formato Word o a mano,** relacionados con el desempeño de los saberes básicos de cada una de las situaciones de aprendizaje, utilizando para ello la plataforma Google Classroom, evaluadas a través de instrumentos de evaluación variados como rúbricas de evaluación, listas de control o dianas de autoevaluación
- **Examen** al final de cada tema, donde se interrelacionan todos los saberes básicos desarrollados durante las situaciones de aprendizaje de cada trimestre, tanto en formato teórico como práctico.

3. LIBROS DE TEXTO

No se tomará como referencia exacta ningún libro de texto para el desarrollo de las situaciones de aprendizaje. En su lugar, se adjuntará el material didáctico de cada una de las situaciones de aprendizaje a la plataforma Google Classroom.

4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Tomando como referencia el artículo 10, del capítulo III: Evaluación, Promoción y Titulación, de la **Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas,** se especifica que:

“La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, competencial, formativa, integradora, diferenciada y objetiva según las distintas materias del currículo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje. Tomará como referentes los criterios de evaluación de las diferentes materias curriculares, a través de los cuales se medirá el grado de consecución de las competencias específicas”. (página 9727/9)

Como criterio general, el Departamento de Educación Física establece para el curso de 1º ESO las siguientes proporciones de la calificación final:

- Para la **competencia específica 1**, vinculada a los **criterios 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 y 1.6** desarrollan los saberes básicos del **bloque A (Vida activa y saludable)** y algunos del **bloque B (Organización y gestión de la actividad física)** → 20 %.
- Para la **competencia específica 2** vinculadas a los **criterios 2.1, 2.2 y 2.3** desarrollan los saberes básicos del **bloque B (Organización y gestión de la actividad física)** más algunos del **bloque C y D** → 20 %
- Para la **competencia específica 3**, vinculadas a los **criterios 3.1, 3.2 y 3.3** desarrollan los saberes básicos del **bloque D (Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices)** más algunos de los **bloques A, B y C** → 20%.
- Para la **competencia específica 4**, vinculadas a los **criterios 4.1, 4.2 y 4.3** desarrollan los saberes básicos del **bloque E (Manifestación de la cultura motriz)** más algunos de los **bloques B y C** → 20%.
- Para la **competencia específica 5**, vinculadas a los **criterios 5.1 y 5.2** desarrollan los saberes básicos del **bloque F (Interacción eficiente y sostenible con el entorno)** y algunos del **bloque B** → 20%.

La temporalización de las competencias específicas serán las siguientes:

- **1ª Evaluación:** Competencias específicas 1, 3, 5 y 2
- **2ª Evaluación:** Competencias específicas 4, 2, 1 y 3
- **3ª Evaluación:** Competencias específicas 4, 3, 1 y 5

5. PLAN DE LECTURA

Tomando como referencia las **Instrucciones de 21 de junio de 2023, de la viceconsejería de desarrollo educativo y formación profesional, sobre el tratamiento de la lectura para el despliegue de la competencia en comunicación lingüística en educación primaria y educación secundaria obligatoria**, establece, dentro de sus principios generales que:

“c) Los centros, al organizar la práctica docente en el aula, deberán garantizar la incorporación de un tiempo diario, no inferior a 30 minutos, en todos los niveles de la etapa, para el desarrollo planificado de dicha competencia sin dejar de atender a la oralidad, el debate y la oratoria” (p.4).

Para lograr este fin, el **instituto IES San Severiano** plantea el siguiente Plan de Lectura:

- Reflexión crítica de lecturas, artículos e informes periodísticos relacionados con saberes básicos de la materia, como, por ejemplo:

- o **EFI.3.A.1.3.** Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).
- o **EFI.3.B.3.** Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- o **EFI.3.D.2.3.** Identificación y rechazo 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.
- o **EFI.3.E.2.2.** Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Ejemplos que muestren la diversidad en el deporte.

Donde la asignatura de **Educación Física** colabora a través de la lectura de los siguientes libros, así como diferentes artículos relacionados con saberes básicos a trabajar durante el curso, como los estereotipos de género, la coeducación o desigualdades entre géneros en el deporte.

- *Mi dieta cojea (Aitor Sanchez)*
- *De niñas a leyenda (CSD, gratuito)*
- *El gran salto (Gervasio Defer)*

6. PAUTAS DE RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA DE CURSOS ANTERIORES

El alumnado de E.S.O. con la Educación Física pendiente de cursos anteriores deberá presentar un trabajo escrito relacionados con los saberes básicos, criterios de evaluación y situaciones de aprendizaje trabajados en cada evaluación.

Dichos trabajos escritos, se adjuntarán las instrucciones junto a la rúbrica de evaluación para su corrección dentro de la plataforma **Google Classroom** de cada curso, ofreciendo también la posibilidad de realizarlos **escritos a mano**, evitando así la posible brecha digital. A nivel general, estos trabajos escritos trabajarán los siguientes saberes básicos:

- **1º Evaluación:** **Bloque I:** Vida activa y saludable, **Bloque II:** Organización y gestión de la actividad física
- **2º Evaluación:** **Bloque III:** Resolución de problemas en situaciones motrices, **Bloque IV:** Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- **3º Evaluación:** **Bloque V:** Manifestaciones de la cultura motriz y **Bloque VI:** Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

El alumnado será informado de la calificación de las fichas para que pueda volver a presentar las fichas si la nota de la evaluación correspondiente es no aprobada. La media



de la calificación de las fichas de las tres evaluaciones será la calificación de la convocatoria ordinaria de junio. No obstante, si el alumnado con la Educación Física pendiente de cursos anteriores supera en junio la asignatura del curso en el que está matriculado se considerará que ha recuperado la/s pendiente/s con una nota de 5.