

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN

FÍSICA DE 3º ESO



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

- a) Introducción: conceptualización y características de la materia.
- b) Diseño de la evaluación inicial.
- c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.
- d) Metodología didáctica.
- e) Secuencia de unidades temporales de programación.
- f) En su caso, concreción de proyectos significativos.
- g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.
- h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.
- i) Actividades complementarias y extraescolares.
- j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.
- k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.
- l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.
- m) Gestión y uso responsable de medios y/o recursos digitales



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º DE ESO

a) Introducción: conceptualización y características de la materia.

La conceptualización y características de la materia Educación Física se establecen en el anexo III del *Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León*.

La actividad física es inherente al ser humano y la corporeidad es innegable, de modo que atender este aspecto a través de la educación física es uno de los pilares básicos de la educación de los niños y jóvenes. Desde esta materia se abordará la cuestión física con un enfoque amplio, que dé respuesta a las necesidades actuales y futuras del alumnado, tanto a nivel individual como colectivo. El conocimiento, cuidado y disfrute de su corporeidad estará en la base de nuestro quehacer, siendo una prioridad la promoción de la salud física y mental de todos los ciudadanos, aprovechando las posibilidades que nos brinda la materia como pueden ser el control de las acciones motrices y de los aspectos perceptivos y decisionales de las mismas. A través de la materia se avanzará en la búsqueda de una educación inclusiva y equitativa, buscando reducir las desigualdades en todos los ámbitos de la sociedad, empoderando al alumnado para que lleve una vida más saludable y sostenible, así como fomentando la tolerancia y una convivencia pacífica. Este camino iniciado en el área Educación Física en la etapa de primaria debe buscar su avance en etapas posteriores de la vida del alumnado, teniendo siempre presentes los objetivos aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible. Por encima de todo, esta materia contribuye a favorecer el desarrollo integral de las personas, puesto que contiene en su esencia las bases del conocimiento: el pensamiento, la acción y el sentimiento, estando presentes a lo largo de toda la enseñanza obligatoria.

b) Diseño de la evaluación inicial.

Criterios de evaluación curso 3º ESO	Instrumento de evaluación	Número de sesiones	Fechas de desarrollo pruebas evaluación	Agente evaluador		
				Heteroev.	Autoev.	Coev.
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.	Hojas de observación	2-3	Septiembre octubre		x	x
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar	Hojas de observación	2	Diciembre- enero- febrero		x	x



una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.						
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.	Hojas de observación	2	Diciembre-febrero		x	x
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.	Hojas de observación	2	Diciembre-febrero		x	x

c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

Las competencias específicas de Educación Física son las establecidas en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

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 del tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.
Esta competencia se conecta con los descriptores del perfil de salida: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA2, CPSAA4.



2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo- motrices y 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.
Esta competencia se conecta con los descriptores del perfil de salida: STEM1, STEM3, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.
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 en los que se participa.
Esta competencia se conecta con los descriptores del perfil de salida: CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3.
4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen 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.
Esta competencia se conecta con los descriptores del perfil de salida: CCL1, CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.
5. 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.
Esta competencia se conecta con los descriptores del perfil de salida: STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3.

El mapa de relaciones competenciales de Educación Física se establece en el anexo IV del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.



	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC				
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4	
Competencia Especifica 1		✓	✓						✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓														
Competencia Especifica 2									✓		✓								✓		✓	✓						✓	✓						
Competencia Especifica 3	✓				✓			✓											✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓							✓		
Competencia Especifica 4	✓																			✓					✓	✓						✓	✓	✓	✓
Competencia Especifica 5										✓			✓														✓	✓		✓					

d) Metodología didáctica.

Métodos pedagógicos (estilos, estrategias y técnicas de enseñanza):

Se partirá de los centros de interés del alumnado, para que construyan su conocimiento con autonomía, creatividad, desde sus propios aprendizajes y experiencias, garantizando la personalización del aprendizaje y la igualdad de oportunidades y la inclusión educativa. Teniendo en cuenta las características particulares donde tenga lugar cada proceso de aprendizaje, se deberá otorgar progresivamente al alumnado un papel activo, participativo y reflexivo que le permita crear y comunicar su propio conocimiento en el ámbito de la materia.

Algunas de las metodologías activas que en Educación Física ayudarán a diseñar situaciones de aprendizaje adecuadas son los centros de interés, el aprendizaje basado en problemas y el trabajo por proyectos entre otros, teniendo en cuenta la diversidad de ritmos de aprendizaje que nos encontraremos en el aula. El alumnado en esta materia deberá irse familiarizando con técnicas variadas como la expositiva, la demostración, la investigación, diálogo, la discusión y debate, el descubrimiento, el estudio dirigido, la representación de roles, la experimentación, la colaboración y cooperación, entre otras. Además, no conviene olvidar que en Educación Física el trabajo en equipo es fundamental para adquirir las competencias clave recogidas en el Perfil de salida de la enseñanza básica.

Para materializar este conjunto de intenciones se pueden emplear numerosos modelos pedagógicos, entre otros: el aprendizaje cooperativo, la educación deportiva, el modelo comprensivo, el estilo actitudinal, el modelo de responsabilidad personal y social, el vinculado a la salud o el basado en la autoconstrucción de materiales. Sin embargo, no se debe olvidar que todos ellos deben establecerse en función de otros aspectos como los contenidos, el profesorado, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios:

Agrupamientos:

Son de sobra conocidos los problemas derivados de las agrupaciones estables de alumnos en función de la competencia motriz de los mismos (disminución de las expectativas del profesor y de los alumnos, tendencia a una autoestima baja, actitudes pasivas ante las limitaciones personales, etc.). No obstante, el uso dosificado y racional de este sistema puede proporcionar ciertas ventajas y estar justificado desde el punto de vista del aprendizaje, siempre y cuando se utilice para casos y situaciones concretas, y normalmente se utilicen otros sistemas de agrupamiento de alumnos (aleatoriedad, afectividad, heterogeneidad en altura o en capacidades, etc.).



Las diferencias individuales en el rendimiento motor no deben ser el único criterio de agrupamiento de alumnos, aunque éste también sea práctico en determinadas situaciones. Básicamente, se han utilizado dos criterios de agrupamiento:

- Agrupaciones de alumnos de nivel heterogéneo: se utilizará esta forma de agrupación para lograr que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior, para plantear situaciones de microenseñanza, para el desarrollo de determinados contenidos actitudinales, y como elemento de integración. La Microenseñanza puede resultar muy motivante para los alumnos que tienen un gran dominio del deporte de que se trate, ya que, frecuentemente, aunque se les asignen tareas más complejas, se suelen aburrir en el transcurso normal de la clase. Los Grupos Reducidos son muy apropiados para trabajar los deportes reglados y competitivos de forma cooperativa. También se pueden adaptar las normas o los materiales para favorecer a los de nivel inferior.
- Agrupaciones de alumnos de nivel homogéneo: esta forma de agrupación se utilizará, de forma transitoria, para la realización de pequeñas adaptaciones curriculares, y para plantear situaciones competitivas más igualadas en cada uno de los deportes trabajados, ya que no hay que descartar el valor educativo de la competición, siempre que esté depurada.

Organización de tiempos y espacios:

Buscaremos una optimización en la utilización de los recursos, evitando que estos sean un factor limitante en el desarrollo de nuestra programación, modificaremos las medidas reglamentarias de determinados juegos y deportes, trabajo en circuito o trabajo alterno de grupos cuando el material no sea el suficiente para todos o la tarea requiera una atención especial del profesor, evitando de esta manera las esperas que suponen una desmotivación de nuestros alumnos y una pérdida del tiempo de actividad.

Los recursos y materiales que se pueden utilizar en Educación Física son amplios y variados, y estarán en función de las características individuales donde se desarrolle el proceso de aprendizaje, adquiriendo gran importancia la utilización de materiales específicos de la disciplina, tradicionales, alternativos, reciclados, contruidos y tecnológicos. Se buscará crear la conciencia de grupo-clase, un ambiente agradable, acogedor, creativo, lúdico, que ofrezca múltiples situaciones de comunicación, relación y disfrute, para lo que se llevarán a cabo diferentes agrupamientos: gran grupo, pequeño grupo, parejas o de forma individual. Se utilizarán diferentes espacios, cubiertos o al aire libre, a fin de dar respuesta a las necesidades de todo el alumnado y en función de la actividad concreta a realizar en cada momento. La distribución de los tiempos de actividad se hará respetando el ritmo de aprendizaje y desarrollo individual del alumnado, así como el desarrollo competencial del aprendizaje. Al comienzo de la clase se podrían plantear, si fuese necesario, los aspectos teóricos y conceptuales que serán la base para el desarrollo de las tareas y actividades por parte del alumnado que el docente haya planificado, pudiendo dedicar la última parte de la lección a la puesta en común de las conclusiones que se deriven de la tarea realizada en el aula. Por lo general, estructuraremos la sesión de la siguiente manera:

- Momento de encuentro: Las actividades buscan ahora, fundamentalmente, la disposición e implicación del alumno en el proceso de enseñanza- aprendizaje que se desarrolla, el encuentro con el tema y los ingredientes que ayudarán en el proceso de acción-reflexión-acción.
- Momento de construcción del aprendizaje: Se plantearán las actividades de tal modo que sea posible el equilibrio entre las orientaciones pedagógicas del profesorado y las posibilidades de aprendizaje del alumnado. Para construir estos aprendizajes puede ser necesario que la enseñanza-aprendizaje se oriente a la exploración, o a la resolución de un problema, o a la detección de aciertos y errores, o al perfeccionamiento de una habilidad.

A la hora de dar los feed-backs tendremos en cuenta un análisis previo de los errores más comunes de la habilidad que estamos trabajando y nos colocaremos en la posición más adecuada para poder observar correctamente a nuestros alumnos. Si el error es mayoritario el feed-back será grupal en caso contrario lo haremos individualmente.

En los momentos de exploración crearemos un clima favorable a la experimentación valorando positivamente todo lo creado por nuestros alumnos cuando cumplan los requisitos mínimos.

- Momento de despedida: Buscará cerrar la sesión dejando suficientes “señuelos” como para que en la siguiente lección se pueda establecer el ambiente de aprendizaje lo más rápidamente posible.



e) Secuencia de unidades temporales de programación.

	Título	Fechas y sesiones
PRIMER TRIMESTRE	SA 1: Calentamiento y vuelta a la calma	Transversal. Todos los trimestres
	SA 2: Acondicionamiento físico. Resistencia y flexibilidad	6 sesiones
	SA 3: Aeróbic	5 sesiones
	SA 4: Bádminton	5 sesiones
SEGUNDO TRIMESTRE	SA 5: Juegos tradicionales	5 sesiones
	SA 6: Fuerza y velocidad. Postura. Alimentación	7 sesiones
	SA7: Primeros auxilios	4 sesiones
	SA 8: Balonmano	7 sesiones
TERCER TRIMESTRE	SA 9: Deportes alternativos	7 sesiones
	SA 10: Actividades en el medio natural y urbano	7 sesiones

f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

Título	Temporalización por trimestres	Tipo de aprendizaje	Materia / Materias
Vida activa y saludable	Todo el curso	Disciplinar	Educación Física

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

	Editorial	Edición/ Proyecto	ISBN
En su caso, Libros de texto	-	-	-
	-	-	-

	Materiales	Recursos
Impresos	Fotocopias	Cuaderno de actividades, artículos y hojas de control.
Digitales e informáticos	Plataforma Teams	Tareas, artículos y apuntes
Medios audiovisuales y multimedia	Enlaces a webs de interés y videos	Pizarra digital
Manipulativos	Material deportivo	
Otros		



h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

<i>Planes, programas y proyectos</i>	<i>Implicaciones de carácter general desde la materia</i>	<i>Temporalización (indicar la SA donde se trabaja)</i>
Plan de Lectura	Lectura de artículos sobre alimentación, dopaje, higiene postural o investigación de noticias relacionadas con el ámbito de la actividad física	SA 4 y SA 12
Plan TIC	Uso del teams como plataforma habitual de entrega de tareas, acceso a apuntes, realización de cuestionarios y comunicación.	Transversal
Plan de Fomento de la Igualdad entre Hombres y Mujeres	Desarrollo de los contenidos fomentando en todo momento agrupaciones mixtas.	Transversal

i) Actividades complementarias y extraescolares.

<i>Actividades complementarias y extraescolares</i>	<i>Breve descripción de la actividad</i>	<i>Temporalización (indicar la SA donde se realiza)</i>
Ligas deportivas recreos	Torneos de diversos juegos y deportes (fútbol sala, cementerio...) en los recreos.	Todo el curso
Visita al CEARD	Conocer instalaciones de alto rendimiento para deportistas de alto nivel.	SA 6
Ruta de senderismo	Recorrido de un pequeño tramo del camino de Santiago.	SA 10
Descenso en piraguas	Actividad de final de curso en el medio acuático	SA 10 y SA 12
Charlas-encuentros con deportistas o entidades	Asistencia a charlas o actividades para profundizar sobre distintos aspectos de la actividad física	Todo el curso

j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<i>Formas de representación</i>	<i>Formas de acción y expresión</i>	<i>Formas de implicación</i>
Al alumnado se le presentará la información de diversas formas: oral (explicaciones), visual (demostraciones), combinación de varias	Al alumnado se le dan diversas opciones que expresen sus aprendizajes y productos finales. Por ejemplo, se proponen diversos niveles de dificultad para que cada alumno desarrolle las SA en el nivel que considera adecuado.	Al alumnado se le permitirán diversas formas de implicación atendiendo a sus preferencias, buscando mantener su motivación: trabajo individual, parejas, grupos reducidos... trabajos en un formato u otro, tiempos flexibles...

2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<i>Alumnado</i>	<i>Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa</i>	<i>Observaciones</i>
A	Medidas de Refuerzo Educativo	Aquellos alumnos que presenten mayor dificultad en el proceso de enseñanza-aprendizaje, serán objeto de un plan de refuerzo utilizando la metodología que más se adecue en ese momento siguiendo las pautas del DUA.



B	Plan Específico de Refuerzo y Apoyo	Aquellos alumnos que tengan la materia suspensa del curso anterior pero que hayan promocionado, recuperarán la misma superando las dos primeras evaluaciones. Para ello, pondremos especial énfasis en aquellos criterios de evaluación del curso anterior que no fueron superados para proporcionarles un plan de refuerzo más individualizado.
C	Plan de Recuperación	A aquellos alumnos que repitan curso y tengan la asignatura suspensa se les proporcionará un plan de recuperación individualizado en función de aquellos criterios de evaluación suspensos.

k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos. (pág. 11)

l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

<i>Indicadores de logro</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Momentos en los que se realizará la evaluación</i>	<i>Personas que llevarán a cabo la evaluación</i>
Participación activa del alumnado	Rúbrica	Al finalizar cada evaluación	Profesor
Trabajo y desarrollo de las competencias	Criterios de evaluación (descriptores operativos)	Al finalizar cada evaluación	Profesor
Contenidos-Temporalización-Metodología	Rúbrica	Al finalizar cada evaluación	Profesor

Propuestas de mejora: aquellos apartados de la rúbrica empleada para evaluación la programación didáctica a los que se otorgue una evaluación de Regular o Mal serán objeto de estudio, analizando las causas de esos resultados y proponiendo aspectos concretos de mejora de cara al futuro.

m) Gestión y uso responsable de medios y/o recursos digitales

1) Utilización por parte de los alumnos

Con el fin de un uso responsable y seguro de los medios y recursos digitales por parte de los alumnos se seguirán las siguientes pautas:

- ✓ No se pueden utilizar los equipos informáticos del Centro para juegos, música, redes sociales o mensajería instantánea, así como vídeos que no tengan relación con las clases.
- ✓ Está prohibido consultar, crear o compartir mensajes, imágenes, vídeos, páginas web o cualquier otro contenido de carácter ilegal o dañino.
- ✓ Se debe proteger la información propia y de los demás, no publicando datos personales en plataformas como el Teams
- ✓ Usar el Teams siguiendo las normas de convivencia y respeto a los demás, controlando la información que se emite y utilizando un lenguaje adecuado
- ✓ Cuando se utilicen recursos como ordenadores o pantallas digitales seguir las normas de uso y de seguridad para conservar un buen estado de los mismos.
- ✓ En la elaboración de trabajos usar la información digital como recurso, no plagiando la información y analizándola de manera crítica.
- ✓ Respetar los formatos y los pasos a seguir en la elaboración y presentación de trabajos o tareas digitales.

2) Utilización por parte de los profesores



Con el fin de un uso responsable y seguro de los medios y recursos digitales por parte de los profesores se seguirán las siguientes pautas:

- ✓ El profesorado informará al alumnado sobre el uso adecuado de las herramientas o apps usadas, así como del uso de los equipos y dispositivos.
- ✓ Usar los medios y recursos digitales siguiendo las normas para alargar la vida de los mismos e intentando favorecer el ahorro energético
- ✓ Comunicar el estado defectuoso o mal funcionamiento de los recursos informáticos a los encargados del mantenimiento de los mismos.
- ✓ Comunicar de forma clara a los alumnos la información relativa a tareas e información transmitida de forma digital
- ✓ Revisar el uso correcto de los medios y recursos informáticos por los alumnos, así como las publicaciones que se hagan en las aplicaciones utilizadas y controladas por el profesor, como pueden ser los grupos de Teams.
- ✓ Facilitar distintos recursos e información digital a los alumnos

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)	8'3%	Vida activa y saludable	CT1 CT2 CT12	1.1.1 Conoce las bases del desarrollo de las capacidades físicas	0'3%	Examen teórico	Heteroevaluación	2 y 6
				1.1.2 Elabora entrenamientos de desarrollo de las capacidades físicas	4%	Trabajo teórico-práctico	Heteroevaluación	2 y 6
				1.1.3 Lleva a cabo un estilo de vida activo	1'2%	Cuaderno de prácticas	Heteroevaluación Coevaluación	2
				1.1.4 Analiza el desarrollo de sus capacidades	1'2%	Cuaderno de prácticas	Autoevaluación	2 y 6
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)	8'3%	Vida activa y saludable	CT11 CT12 CT15	1.2.1 Conoce como se realizan los calentamientos y las vueltas a la calma	0'3%	Examen teórico	Heteroevaluación	1
				1.2.2 Elabora calentamientos y vueltas a la calma	3%	Trabajo teórico-práctico	Heteroevaluación	1
				1.2.3 Pone en práctica calentamientos y vueltas a la calma adecuados	5%	Hoja de observación Rúbrica	Heteroevaluación Autoevaluación	Todas
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)	2'1%	Organización y gestión de la actividad física	CT12	1.3.1 Conoce las bases de la alimentación equilibrada	0'2%	Examen teórico	Heteroevaluación	6
				1.3.2 Elabora dietas en función de sus características y gasto energético	0'5%	Trabajo teórico-práctico	Heteroevaluación	6
				1.3.3 Conoce las bases de la educación postural	0'2%	Examen teórico	Heteroevaluación	6
				1.3.4 Demuestra una correcta educación postural en las actividades	0'6%	Hoja de observación Rúbrica	Heteroevaluación	6
				1.3.5 Conoce las bases de la relajación	0'1%	Examen teórico	Heteroevaluación	6



				1.3.6 Realiza correctamente actividades de relajación	0'5%	Hoja de observación Rúbrica	Autoevaluación	6
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)	4'2%	Vida activa y saludable	CT1 CT12	1.4.1 Lleva a cabo prácticas que preserven la higiene corporal	2'1%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación	Todas
				1.4.2 Muestra hábitos físicos que contribuyan a la salud en su vida diaria	2'1%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	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)	2'1%	Vida activa y saludable	CT12	1.5.1 Muestra actitudes que contribuyen a la seguridad en la actividad física	2'1%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación	Todas
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	2'1%	Vida activa y saludable	CT7 CT12	1.6.1 Conoce los pasos de actuación en los primeros auxilios	0'5%	Examen teórico	Heteroevaluación	7
				1.6.2 Sabe aplicar los primeros auxilios	1'6%	Hoja de observación Rúbrica	Heteroevaluación Autoevaluación	17
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)	2'1%	Organización y gestión de la actividad física	CT7 CT11 CT12 CT15	1.7.1 Muestra actitudes que indiquen comportamientos en la preservación de la salud	1'6%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación	Todas
				1.7.2 Analiza los estereotipos relacionados con lo corporal y emitir juicios de valor	0'5%	Trabajo teórico-práctico	Heteroevaluación	Todas
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)	2'1%	Organización y gestión de la	CT4 CT10	1.8.1 Utiliza apps en la realización de actividad física de manera segura	2'1%	Trabajo teórico-práctico	Heteroevaluación	2



		actividad física						
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)	2'1%	Organización y gestión de la actividad física	CT4 CT10	1.9.1 Usa las TICs para desarrollar su aprendizaje	2'1%	Trabajo teórico-práctico	<i>Heteroevaluación</i>	2, 5 y 10
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	8'3%	Organización y gestión de la actividad física	CT6 CT11	2.1.1 Realiza ejecuciones de las actividades físico-deportivas que se propongan ajustándose a los requisitos establecidos y las evalúa	15%	Hoja de observación Rúbrica	<i>Heteroevaluación</i> <i>Coevaluación</i> <i>Autoevaluación</i>	3,4,5,8 y 9
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)	8'3%	Resolución problemas situaciones motrices	CT9 CT15	2.2.1 Conoce los fundamentos tácticos de las actividades deportivas propuestas	0'8%	Examen teórico	<i>Heteroevaluación</i>	3,4,5,8 y 9
				2.2.2 Aplica los fundamentos tácticos en las actividades para conseguir ventaja	7'5%	Hoja de observación Rúbrica	<i>Heteroevaluación</i> <i>Coevaluación</i> <i>Autoevaluación</i>	3,4,5,8 y 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)	8'3%	Resolución problemas situaciones motrices	CT9	2.3.1 Conoce las bases sobre las que se asientan los distintos deportes	0'8%	Examen teórico	<i>Heteroevaluación</i>	3,4,5,8 y 9
				2.3.2 Resuelve los errores comunes con soluciones ajustadas al modelo	7'5%	Hoja de observación Rúbrica	<i>Autoevaluación</i> <i>Heteroevaluación</i>	3,4,5,8 y 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)	6'25%	Autorregulación emocional e interacción social	CT9	2.4.1 Muestra una participación activa en la realización de las actividades	5%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	<i>Coevaluación</i>	<i>Todas</i>
				2.4.2 Valora los errores y aciertos de sus ejecuciones	1'25%	Cuaderno de prácticas	<i>Coevaluación</i> <i>Autoevaluación</i>	<i>3,4,5,8 y 9</i>
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 los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	4'2%	Autorregulación emocional e interacción social	CT7 CT11 CT15	3.1.1 Muestra una participación activa en la realización de las actividades	1'3%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	<i>Heteroevaluación</i>	<i>3,4,5,8 y 9</i>
				3.1.2 Cumple con las normas establecidas para la convivencia y el desempeño de las clases	1'3%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
				3.1.3 Elabora proyectos de actividad física	1'6%	Proyecto	<i>Coevaluación</i>	<i>3</i>
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)	8'3%	Autorregulación emocional e interacción social	CT7 CT11 CT15	3.2.1 Muestra una participación activa en la realización de las actividades	2'6%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
				3.2.2 Cumple con las normas establecidas para la convivencia y el desempeño de las clases	2'6%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
				3.2.3 Colabora en el diseño de proyectos o trabajos grupales	3'1%	Hoja observación-coevaluación	<i>Coevaluación</i>	<i>3</i>
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,	2'1%	Autorregulación emocional e	CT7 CT11 CT15	3.3.1 Cumple con las normas establecidas para la convivencia y el desempeño de las clases	1'3%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	<i>Heteroevaluación</i>	<i>5</i>



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)		interacción social		3.3.2 Analiza y se posiciona ante distintas situaciones contrarias a los valores sociales actuales	0'8%	Trabajo teórico-práctico	<i>Heteroevaluación Autoevaluación</i>	<i>Todas</i>
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)	4'2%	Manifestaciones cultura motriz	CT7 CT11 CT15	4.1.1 Conoce manifestaciones motrices relevantes en la actualidad y las tradicionales	0'4%	Examen teórico	<i>Heteroevaluación</i>	5
				4.1.2 Identifica componentes culturales que no se ajustan a los valores sociales actuales	1'2%	Hoja de observación Rúbrica	<i>Heteroevaluación Autoevaluación</i>	5
				4.1.3 Practica actividades tradicionales ajustándose a los requisitos de las mismas	2'6%	Hoja de observación Rúbrica		5
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, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	2'1%	Manifestaciones cultura motriz	CT7 CT8 CT11 CT15	4.2.1 Analiza y se posiciona ante distintas situaciones contrarias a los valores sociales actuales referidos a comportamientos sexistas	2'1%	Cuaderno de prácticas	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
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)	4'2%	Manifestaciones cultura motriz	CT9 CT13	4.3.1 Elabora composiciones corporales ajustándose a los requisitos de las mismas	4'2%	Hoja de observación Rúbrica	<i>Coevaluación Heteroevaluación</i>	3



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)	4'2%	Interacción eficiente y sostenible con el medio	CT4 CT9 CT10 CT12 CT14	5.1.1 Participa en actividades en el medio natural respetando las normas de conservación	3'2%	Hoja de observación Rúbrica	<i>Heteroevaluación</i>	10
				5.1.2 Propone actuaciones para la conservación y mejora de los espacios	1%	Trabajo teórico-práctico	<i>Heteroevaluación</i>	10
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)	6'25%	Interacción eficiente y sostenible con el medio	CT4 CT9 CT10 CT12 CT14	5.2.1 Organiza actividades en el entorno cercano usando parámetros adecuados	1'25%	Trabajo teórico-práctico	<i>Heteroevaluación</i>	10
				5.2.2 Realiza actividades en el entorno adaptándose a los requisitos de ejecución de las mismas	5%	Hoja de observación Rúbrica	<i>Heteroevaluación</i>	10



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Educación



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.