
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
3º ESO

Ciudad
Educativa
Municipal

FUHem
Hipatia



Esta programación está realizada siguiendo las indicaciones del Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria y DECRETO 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria incide en el aprendizaje de los retos clave que comenzaron a atenderse en la etapa anterior, destacando entre sus propósitos la consolidación de un estilo de vida activo y saludable, la confirmación del conocimiento de su cuerpo, el disfrute de las manifestaciones expresivas y culturales de carácter motriz o la mejora del desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices de diversa naturaleza.

El currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de contenidos, susceptibles de desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las actividades exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar contenidos de distintas procedencias.

El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud – física, mental y social – a través del desarrollo de relaciones positivas durante la práctica física y deportiva.

El segundo bloque, «Organización y gestión de la actividad física», incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

«Resolución de problemas en situaciones motrices» es un bloque con un carácter interdisciplinar que aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos contenidos deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los contenidos: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El cuarto bloque, «Emociones y relaciones sociales», se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.

El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz» engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

Y, por último, el bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno» incide sobre la interacción con el medio natural y urbano.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas actividades que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinarios en la medida en que sea posible.

Estas actividades deberán integrar procesos orientados a la adquisición de las competencias y han de enfocarse desde diferentes perspectivas, desde la articulación con elementos plurales como son las distintas opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase, teniendo siempre en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido.

Como ejemplo de actividad, tomando como referencia el citado modelo de enseñanza comprensiva del deporte para su aplicación en el nivel curricular correspondiente a la unidad didáctica, se propone la práctica del juego modificado, incluyendo las variaciones que se consideren oportunas para averiguar el grado de conocimiento y destreza del alumnado (adaptación del espacio, de la meta, del material, del número de jugadores, etc.). En esta actividad deberá atenderse a la conciencia táctica para la apreciación del juego con el propósito de que el alumnado llegue a comprender los aspectos reglamentarios y sus implicaciones, la distribución de espacios y sus posibilidades de interacción, etc.

La finalidad de este modelo de aprendizaje se concreta en la enseñanza de los principios básicos del deporte, situando su práctica en contextos similares a los del juego real, para que el alumnado logre comprender la lógica interna desde la conciencia táctica. Este modelo se justifica, entre otros argumentos, por la necesidad de superar en el aula las limitaciones que impone la enseñanza deportiva profesional, centrada en las habilidades técnicas y que desatiende, de esta manera, los aspectos más lúdicos, beneficiosos y el componente social de la actividad física y del deporte.

Objetivos generales de la etapa

De conformidad con el artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Contribución de LA ASIGNATURA al desarrollo de las competencias básicas

- **Competencias Clave:**

Las competencias clave son un conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que los estudiantes tienen que adquirir y aplicar en las actividades diarias de clase. Se trata, en esencia, de que sean “competentes”, es decir, no vale con que memoricen un libro de texto, algoritmos, definiciones y que las describan en un examen. Se trata de que adquieran unos conocimientos, unas maneras de actuar y una actitud adecuada en cada situación y contexto.

Las competencias clave y los descriptores operativos del grado de adquisición de las mismas, previsto al finalizar la etapa de ESO **son las fijadas en el anexo I del** Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo/Real Decreto 243/2022, de 5 de abril.

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 11.1 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, las competencias clave son las siguientes:

- CCL: competencia en comunicación lingüística.
- CP: competencia plurilingüe.
- STEM: competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- CD: competencia digital.
- CPSAA: competencia personal, social y de aprender a aprender.
- CC: competencia ciudadana.
- CE: competencia emprendedora.
- CCEC: competencia en conciencia y expresión culturales

En cuanto a la dimensión aplicada de las competencias clave, se ha definido para cada una de ellas un conjunto de descriptores operativos, partiendo de los diferentes marcos europeos de referencia existentes.

Los descriptores operativos de las competencias clave constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada área, ámbito o materia. Esta vinculación entre **descriptores operativos** y **competencias específicas** propicia que de la evaluación de estas últimas pueda colegirse el grado de adquisición de las competencias clave definidas en el Perfil de salida y, por tanto, la consecución de las competencias y objetivos previstos para la etapa.

Dado que las competencias se adquieren necesariamente de forma secuencial y progresiva, se incluyen también en el Perfil los descriptores operativos que orientan sobre el nivel de desempeño esperado al completar la Educación Primaria, favoreciendo y explicitando así la continuidad, la coherencia y la cohesión entre las dos etapas que componen la enseñanza obligatoria.

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos. Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa.

La competencia en comunicación lingüística constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la signación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.

Descriptorios operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CCL1. Expresa hechos, conceptos, pensamientos, opiniones o sentimientos de forma oral, escrita, signada o multimodal, con claridad y adecuación a diferentes contextos cotidianos de su entorno personal, social y educativo, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa, tanto para intercambiar información y crear conocimiento como para construir vínculos personales.	CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.
CCL2. Comprende, interpreta y valora textos orales, escritos, signados o multimodales sencillos de los ámbitos personal, social y educativo, con acompañamiento puntual, para participar activamente en contextos cotidianos y para construir conocimiento.	CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, con el debido acompañamiento, información sencilla procedente de dos o más fuentes, evaluando su fiabilidad y utilidad en función de los objetivos de lectura, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.	CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4. Lee obras diversas adecuadas a su progreso madurativo, seleccionando aquellas que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; reconoce el patrimonio literario como fuente de disfrute y aprendizaje individual y colectivo; y moviliza su experiencia personal y lectora para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria a partir de modelos sencillos.	CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, detectando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.	CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.
---	--

Competencia plurilingüe (CP)

La competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación. Esta competencia supone reconocer y respetar los perfiles lingüísticos individuales y aprovechar las experiencias propias para desarrollar estrategias que permitan mediar y hacer transferencias entre lenguas, incluidas las clásicas, y, en su caso, mantener y adquirir destrezas en la lengua o lenguas familiares y en las lenguas oficiales. Integra, asimismo, dimensiones históricas e interculturales orientadas a conocer, valorar y respetar la diversidad lingüística y cultural de la sociedad con el objetivo de fomentar la convivencia democrática.

Descriptoros operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CP1. Usa, al menos, una lengua, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a necesidades comunicativas sencillas y predecibles, de manera adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a situaciones y contextos cotidianos de los ámbitos personal, social y educativo.	CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.
CP2. A partir de sus experiencias, reconoce la diversidad de perfiles lingüísticos y experimenta estrategias que, de manera guiada, le permiten realizar transferencias sencillas entre distintas lenguas para comunicarse en contextos cotidianos y ampliar su repertorio lingüístico individual.	CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.
CP3. Conoce y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en su entorno, reconociendo y comprendiendo su valor como factor de diálogo, para mejorar la convivencia.	CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (competencia STEM por sus siglas en inglés) entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible. La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos con el fin de resolver diversos problemas en diferentes contextos. La competencia en ciencia conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social. La competencia en tecnología e ingeniería comprende la aplicación de los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

Descriptorios operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
STEM1. Utiliza, de manera guiada, algunos métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea algunas estrategias para resolver problemas reflexionando sobre las soluciones obtenidas.	STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.
STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar algunos de los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, planteándose preguntas y realizando experimentos sencillos de forma guiada.	STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.
STEM3. Realiza, de forma guiada, proyectos, diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos, adaptándose ante la incertidumbre, para generar en equipo un producto creativo con un objetivo concreto, procurando la participación de todo el grupo y resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir.	STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.

STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de algunos métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y veraz, utilizando la terminología científica apropiada, en diferentes formatos (dibujos, diagramas, gráficos, símbolos...) y aprovechando de forma crítica, ética y responsable la cultura digital para compartir y construir nuevos conocimientos.	STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos.
STEM5. Participa en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos, aplicando principios de ética y seguridad y practicando el consumo responsable.	STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

Competencia digital (CD)

La competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.

Descriptorios operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CD1. Realiza búsquedas guiadas en internet y hace uso de estrategias sencillas para el tratamiento digital de la información (palabras clave, selección de información relevante, organización de datos...) con una actitud crítica sobre los contenidos obtenidos.	CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.
CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales en distintos formatos (texto, tabla, imagen, audio, vídeo, programa informático...) mediante el uso de diferentes herramientas digitales para expresar ideas, sentimientos y conocimientos, respetando la propiedad intelectual y los derechos de autor de los contenidos que reutiliza.	CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.
CD3. Participa en actividades o proyectos escolares mediante el uso de herramientas o plataformas virtuales para construir nuevo conocimiento, comunicarse, trabajar cooperativamente, y compartir datos y contenidos en entornos digitales restringidos y supervisados de manera segura, con una actitud abierta y responsable ante su uso.	CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

CD4. Conoce los riesgos y adopta, con la orientación del docente, medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y se inicia en la adopción de hábitos de uso crítico, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.	CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
CD5. Se inicia en el desarrollo de soluciones digitales sencillas y sostenibles (reutilización de materiales tecnológicos, programación informática por bloques, robótica educativa...) para resolver problemas concretos o retos propuestos de manera creativa, solicitando ayuda en caso necesario.	CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)

La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro; así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

Descriptorios operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CPSAA1. Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.	CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludables para su bienestar físico y mental, y detecta y busca apoyo ante situaciones violentas o discriminatorias.	CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.
CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones y experiencias de las demás personas, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias cooperativas dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.	CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.
CPSAA4. Reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje y adopta posturas críticas en procesos de reflexión guiados.	CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

CPSAA5. Planea objetivos a corto plazo, utiliza estrategias de aprendizaje autorregulado y participa en procesos de auto y coevaluación, reconociendo sus limitaciones y sabiendo buscar ayuda en el proceso de construcción del conocimiento.	CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.
--	---

Competencia ciudadana (CC)

La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.

Descriptorios operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CC1. Entiende los procesos históricos y sociales más relevantes relativos a su propia identidad y cultura, reflexiona sobre las normas de convivencia, y las aplica de manera constructiva, dialogante e inclusiva en cualquier contexto.	CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.
CC2. Participa en actividades comunitarias, en la toma de decisiones y en la resolución de los conflictos de forma dialogada y respetuosa con los procedimientos democráticos, los principios y valores de la Unión Europea y la Constitución española, los derechos humanos y de la infancia, el valor de la	CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la

diversidad, y el logro de la igualdad de género, la cohesión social y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.	diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
CC3. Reflexiona y dialoga sobre valores y problemas éticos de actualidad, comprendiendo la necesidad de respetar diferentes culturas y creencias, de cuidar el entorno, de rechazar prejuicios y estereotipos, y de oponerse a cualquier forma de discriminación o violencia.	CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.
CC4. Comprende las relaciones sistémicas entre las acciones humanas y el entorno, y se inicia en la adopción de estilos de vida sostenibles, para contribuir a la conservación de la biodiversidad desde una perspectiva tanto local como global.	CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

Competencia emprendedora (CE)

La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas. Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades; entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno, y crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación; y despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre. Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.

Descriptores operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CE1. Reconoce necesidades y retos que afrontar y elabora ideas originales, utilizando destrezas creativas y tomando conciencia de las consecuencias y efectos que las ideas pudieran generar en el entorno, para proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades detectadas.	CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.
CE2. Identifica fortalezas y debilidades propias utilizando estrategias de autoconocimiento y se inicia en el conocimiento de elementos económicos y financieros básicos, aplicándolos a situaciones y problemas de la vida cotidiana, para detectar aquellos recursos que puedan llevar las ideas originales y valiosas a la acción.	CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.
CE3. Crea ideas y soluciones originales, planifica tareas, coopera con otros en equipo, valorando el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a cabo una iniciativa emprendedora, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.	CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

La competencia en conciencia y expresión culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad. Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

Descriptorios operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CCEC1. Reconoce y aprecia los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, comprendiendo las diferencias entre distintas culturas y la necesidad de respetarlas.	CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.
CCEC2. Reconoce y se interesa por las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, identificando los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.	CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de forma creativa y con una actitud abierta e inclusiva, empleando distintos lenguajes artísticos y culturales, integrando su propio cuerpo, interactuando con el entorno y desarrollando sus capacidades afectivas.	CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.

CCEC4. Experimenta de forma creativa con diferentes medios y soportes, y diversas técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para elaborar propuestas artísticas y culturales.

CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

- **Competencias específicas:**

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 su calidad de vida.

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 consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.

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.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

Relación entre Competencias Clave y Competencias Específicas

Competenci as Clave	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC						
	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4			
Competenci as Específicas	Educación Física																																				
1																																					
2																																					
3																																					
4																																					
5																																					

Saberes Básicos

Los saberes básicos mínimos acordados por el departamento para el nivel de 3° ESO serán los siguientes:

- Conocimiento y realización de los gestos técnicos de los deportes trabajados en el curso.
- Conocimiento de un calentamiento genérico y específico.
- Realización y superación de dos de las pruebas físicas realizadas durante el curso.

Saberes Básicos	Nº Sesiones	Temporalización
Vida activa y saludable (condición física)	12	1ª evaluación
Resolución de problemas en situaciones motrices (Baloncesto)	8	2ª evaluación
Vida activa y saludable (nutrición)	2	1ª evaluación
Vida activa y saludable (condición física)	12	2ª evaluación
Resolución de problemas en situaciones motrices (Atletismo)	8	3ª evaluación
Organización y gestión de la Actividad Física (1ºs auxilios)	1	2ª evaluación
Vida activa y saludable (condición física)	11	3ª evaluación
Resolución de problemas en situaciones motrices (Bádminton)	8	1ª evaluación
Resolución de problemas en situaciones motrices (Últimate)	3	3ª evaluación

Situaciones de Aprendizaje

Tal y como establece el currículo “la adquisición y el desarrollo de las Competencias Clave del Perfil de Salida del alumnado al término de la enseñanza básica que se concreta en las competencias específicas de cada materia o ámbito de la etapa se verán favorecidos de metodologías didácticas que reconozcan al alumnado como agente de su propio aprendizaje, para ello es imprescindible la implementación de propuestas pedagógicas que partiendo de los centros de interés de los alumnos y las alumnas les permitan conseguir el conocimiento con autonomía y creatividad desde sus propios aprendizajes y experiencias. **Las situaciones de aprendizaje** representan una herramienta para integrar los elementos curriculares de las distintas materias o ámbitos mediante tareas y actividades significativas y

relevantes para resolver problemas de manera creativa y cooperativa reforzando la autoestima, la autonomía y la reflexión crítica y la responsabilidad”

“Para que la adquisición de las competencias sea efectiva, dichas situaciones **deben estar bien contextualizadas y ser respetuosas con las experiencias del alumnado y sus diferentes formas de comprender la realidad.** Asimismo, **deben estar compuestas por tareas complejas cuya resolución conlleve la construcción de nuevos aprendizajes y los prepare para su futuro personal, académico y profesional.** Con estas situaciones se busca ofrecer al alumnado la oportunidad de conectar y aplicar lo aprendido en contextos de la vida real. Así planteadas, las situaciones constituyen un componente que, alineado con los principios del Diseño universal para el aprendizaje, permite aprender a aprender y sentar las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida, fomentando procesos pedagógicos flexibles y accesibles que se ajusten a las necesidades, las características y los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado y que favorezcan su autonomía.”

“El diseño de estas situaciones debe suponer la transferencia de los aprendizajes adquiridos por parte del alumnado, posibilitando la articulación coherente y eficaz de los distintos conocimientos, destrezas y actitudes propios de esta etapa. Las situaciones deben partir del planteamiento de unos objetivos claros y precisos que integren diversos saberes básicos. Además, deben proponer tareas o actividades que favorezcan diferentes tipos de agrupamientos, desde el trabajo individual al trabajo en grupos, permitiendo que el alumnado asuma responsabilidades personales de manera autónoma y actúe de forma cooperativa en la resolución creativa del reto planteado. **Su puesta en práctica debe implicar la producción y la interacción verbal e incluir el uso de recursos auténticos en distintos soportes y formatos, tanto analógicos como digitales.** Las situaciones de aprendizaje deben fomentar aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad o la convivencia democrática, esenciales para que el alumnado sea capaz de responder con eficacia a los retos del siglo XXI”

Competencia específica	Situaciones de aprendizaje
1. Adoptar un estilo de vida saludable	Reconocer y diferenciar distintos ejercicios de condición física para trabajar las capacidades físicas básicas individualmente. Incorporar de manera progresiva diferentes hábitos higiénico-deportivos y de salud, relacionados con la actividad física diaria. Explorar diferentes soluciones para resolver los problemas planteados en diferentes situaciones motrices
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices	Explorar diferentes soluciones para resolver los problemas planteados en diferentes situaciones motrices. Fomentar la toma de decisiones planteando situaciones y retos en diferentes tareas. Potenciar el trabajo cooperativo para la consecución de logros individuales-colectivos.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados	Ser capaces de resolver los conflictos que se presentan en diferentes situaciones físico-deportivas y rechazando conductas antideportivas. Reconocer los valores que engloban el deporte como un medio para desarrollar habilidades de respeto y aceptación de la multidiversidad.
4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento.	Investigar sobre manifestaciones artístico-expresivas de diferentes culturas. Cooperar para la creación de representaciones y manifestaciones artístico-expresivas, tanto individuales como colectivas.
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable	Proponer entornos naturales como espacio alternativo para la realización actividades físicas.

Criterios de evaluación

A continuación, detallamos los criterios de evaluación de cada una de las competencias específicas de nuestra área, relacionándolas con los descriptores de salida que nos propone el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria

Competencia específica	Criterios de evaluación	Conexión con descriptores de salida	Porcentaje
1 Adoptar un estilo de vida activo y saludable	1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 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, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. 1.5 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 con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. 1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	50%
3 compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género	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 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 y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	

	asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. 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.		
--	--	--	--

Competencia específica	Criterios de evaluación	Conexión con descriptores de salida	Porcentaje
2 adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices	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. 2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 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.	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	40%
4 Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz	4.1 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 en las sociedades actuales y valorando sus orígenes,	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	

aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento	evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. 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 y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo. 4.3 Crear y 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 técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.		
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	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 intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	STEM5, CC4, CE1, CE3	

Los instrumentos de calificación son herramientas con las que convertimos una evaluación cualitativa en cuantitativa. Es decir, nos da el grado de consecución de competencias y/o criterios de evaluación que ha alcanzado un alumno. Al combinar instrumentos y criterios de calificación podremos diseñar una evaluación objetiva.

Criterios ortográficos

CURSO	FALTAS	TILDES	CRÉDITO	MÁXIMA RESTA
3º y 4º ESO	0,25	0,1 cada 2	3	1

La misma falta se contabiliza una sola vez.

Criterios de promoción y recuperación:

El alumno/a promocionará al curso siguiente si tiene **aprobadas o recuperadas cada una de las tres evaluaciones** o tiene una **nota igual o superior a cinco en la 3ª evaluación**.

Un alumno/a podrá **recuperar** una evaluación suspensa obteniendo un **cinco en la siguiente evaluación**.

La **nota final del curso**, una vez aprobado el mismo, se obtiene según los siguientes porcentajes:

- Nota de la 1ª evaluación (30% de la nota final)
- Nota de la 2ª evaluación (30% de la nota final)
- Nota de la 3ª evaluación (40% de la nota final).

Estos porcentajes **no tienen valor si no está aprobada la 3ª evaluación**, ya que **no aprobar la 3ª evaluación** conlleva a **suspender el curso**.

En el caso de no haber superado los contenidos del curso en la **convocatoria ordinaria**, el alumno podrá examinarse en la **convocatoria extraordinaria de junio**. Dicho examen tendrá **una parte teórica y otra práctica** (el valor de dichas partes será de 50% cada una). La suma de las dos partes supondrá la nota final obtenida.

Alumnos exentos de la práctica deportiva

Todos los alumnos tienen que ser calificados en la asignatura, por lo tanto, aquellos alumnos que por imposibilidad física no vayan a realizar las sesiones prácticas de durante el curso deberán presentar un certificado médico oficial, en el que se especifique la lesión o enfermedad que padece, debiendo asistir a clase igualmente.

Para ser calificados deberán presentar un **trabajo al final de la evaluación** acorde a los contenidos trabajados durante la misma (equivalente a la parte procedimental de aptitudes físicas de la asignatura), así como entregar diariamente una **ficha de trabajo** con el desarrollo de la sesión que han realizado sus compañeros en la misma (equivalente a la parte actitudinal de la asignatura).

En el caso de **enfermedad o lesión temporal** se podrá justificar con nota médica y en último caso de los padres.

Los alumnos que no realicen actividad por **falta de material** (ropa deportiva) o por **enfermedad** (resfriado, dolor leve...) realizarán por escrito el desarrollo de la clase que se esté impartiendo. Si la ausencia de la práctica se demora por más de dos semanas se realizará un trabajo acorde al tiempo de inactividad que vaya a estar.

Instrumentos para la evaluación

Los **instrumentos de evaluación** son aquellos documentos o registros utilizados por el profesorado para la observación sistemática y el seguimiento del proceso de aprendizaje del alumnado. De esta forma, la evaluación debe apoyarse en la recogida de información. Por ello, el equipo de profesores ha determinado las características esenciales de los procedimientos de evaluación, que deben:

- Ser variados, de modo que permitan evaluar los distintos tipos de capacidades y contenidos curriculares y contrastar datos de la evaluación de los mismos aprendizajes obtenidos a través de sus distintos instrumentos.
- Dar información concreta de lo que se pretende evaluar.

A continuación, enumeramos algunos de los procedimientos e instrumentos que nos proponemos emplear para evaluar el proceso de aprendizaje:

Observación sistemática:

- Observación constante del trabajo, esfuerzo y participación en el aula.

Análisis de las producciones del alumnado:

- Trabajos monográficos, reflexiones escritas...

Valoración de las exposiciones orales del alumnado:

- Sobre el calentamiento, juegos, ejercicios...

Realización de pruebas específicas:

- Examen escrito teórico práctico sobre los contenidos trabajados

Para la segunda tabla que adjuntamos a continuación, relacionamos las competencias específicas que corresponden a nuestra asignatura, con la temporalización, porcentaje e instrumento de evaluación. De esta manera quedan más detallados nuestros instrumentos de calificación y en qué momento los aplicamos.

	Tareas para realizar	Instrumento de evaluación	Porcentaje de evaluación	Temporalización
Competencia específica 1.				
1.1 Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	Presentación en clase al inicio del curso.	Rúbrica	50%	Todo el curso
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.	Calentamiento autónomo.	Observación	50%	Todo el curso
1.3 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	Tarea de primeros auxilios.	Observación	50%	Segundo trimestre
1.4 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Automatización del calentamiento	Rúbrica	50%	Todo el curso
Competencia específica 2.				
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada.	Trabajo	Rúbrica	10%	1er y 2º trimestre
2.2 Evidenciar y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente.	Ejercicios prácticos de motricidad, con y sin material	Rúbrica	40%	1er y 2º trimestre

2.3 Evidenciar y mostrar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente.	Batería de ejercicios prácticos	Observación y rúbrica	40%	Todo el curso
Competencia específica 3.				
3.1 Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas.	Partidos modificados	Observación	40%	Todo el curso
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal.	Partidos modificados	Rúbrica	40%	Todo el curso
3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diferentes prácticas motrices con autonomía y haciendo uso de habilidades sociales.	Juegos de cohesión grupal	Observación	40%	Todo el curso
Competencia específica 4.				
4.1 Comprender diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.	Juegos tradicionales	Observación	40%	Tercer trimestre
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.	Juegos de cohesión grupal	Observación	40%	Todo el curso
4.3. Participar en la elaboración y representación de composiciones individuales y colectivas con o sin base musical.	Coreografías	Rúbrica	40%	Tercer trimestre

Competencia específica 5.				
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.	Carrera de orientación y actividades en la naturaleza	Rúbrica	40%	Tercer trimestre
5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.	Carrera de orientación	Rúbrica	40%	Tercer trimestre

Atención a las diferencias individuales

En atención a este concepto, se parte de la base de que todos somos diferentes, que la diversidad es un valor humano, una riqueza, que se manifiesta en las sociedades abiertas, plurales y democráticas. Las diferencias individuales existentes entre los alumnos / as lleva a que se preste una especial atención a este hecho de la diversidad. Es más, en cada programación se tienen ya en cuenta una serie de aspectos que permiten individualizar el proceso de enseñanza-aprendizaje y que hacen que el profesor pueda considerar esa diversidad de los alumnos / as.

En virtud de cuál sea la naturaleza de esa diferenciación entre individuos, parece claro que la forma de afrontarla con vistas a conseguir los objetivos propuestos será variada.

- En ocasiones, esa diversidad habrá que afrontarla estableciendo una diferenciación entre contenidos, indicando unos prioritarios frente a otros complementarios, en función de los cuales girarán las actividades, asimismo, diferenciadas.
- Otras veces, habrá que variar, no ya los contenidos y/o las actividades, sino la metodología empleada.
- El empleo de materiales didácticos variados y graduados en función de la dificultad permiten de igual manera una adaptación educativa a la variedad de necesidades. Estos materiales ofrecerán una amplia gama de actividades que responderán a los diferentes grados de aprendizaje.
- También podemos afrontar esa diversidad mediante agrupamientos homogéneos dentro del gran grupo de alumnos / as, lo que permitirá que estos se sitúen en diferentes tareas y se propongan actividades, bien de refuerzo, bien de profundización, y adaptar así el ritmo de inclusión de nuevos contenidos.

En esta línea, las adaptaciones curriculares, constituyen una estrategia para ajustar el proceso educativo a las diversas capacidades, intereses, motivaciones y necesidades de los alumnos durante el seguimiento de la programación prevista. Entre las medidas para atender las necesidades de estos alumnos se contemplan:

- los agrupamientos flexibles,
- los desdoblamientos de grupos,
- la integración de materias en ámbitos,
- medidas de apoyo técnico y recursos materiales,
- las adaptaciones del currículo,
- la adecuación en los procesos e instrumentos de evaluación,
- los programas de refuerzo

Contribución al Plan TIC

Hay que destacar que uno de los aspectos priorizados en la LOMLOE, y por supuesto, en nuestro Proyecto Educativo de Centro, acorde a los tiempos que corren, es el fomento del uso de los recursos vinculados a las **Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)**.

Específicamente desde nuestro departamento, proponemos el siguiente planteamiento dirigido a favorecer el uso de las **nuevas tecnologías** por parte de nuestro alumnado (lógicamente, en estrecha relación con el desarrollo de la competencia para el **Tratamiento de la Información y Competencia Digital**, como una de las competencias específicas priorizadas por la LOMLOE):

- Facilitando al alumno una serie de direcciones de páginas *web* muy interesantes sobre educación física de manera que éste pueda obtener la información oportuna de cara a la elaboración de trabajos o la propuesta de actividades relacionadas con las distintas unidades que conforman la programación.
- Se valorará que el alumno nos entregue los trabajos teóricos previstos mediante la utilización de un procesador de textos como el "Word" del entorno Windows.

Contribución al Plan de fomento y desarrollo de la lectura

Desde el departamento de Educación Física fomentaremos la lectura de nuestros alumnos, al igual que el desarrollo de la expresión oral y escrita por medio de la elaboración de trabajos donde tienen que leer, resumir, sintetizar y sacar la información que se les pide, así como con la exposición de trabajos teórico-prácticos o ejercicios a los compañeros.

Actividades complementarias y extraescolares

Durante el presente curso realizaremos una actividad durante el primer y segundo trimestre para fomentar el deporte y aprovechamiento de las instalaciones en 1º y 2º ESO. Esta será la liga de los recreos. Nosotros somos los organizadores de la liga: partidos, calendario, normas, etc, y el alumnado se encarga de mantener la liga activa.

Por otro lado, en el comienzo del tercer trimestre retomaremos el día deportivo. Contactaremos con varios clubes deportivos y asociaciones para que muestren y promocionen su deporte con el alumnado. Además de esto, realizaremos competiciones entre el alumnado de ESO y FP, con voluntarios de

Bachillerato arbitrando. Esperemos que vuelvan a ser unos días de fomento del deporte y de mayor actividad física entre el alumnado.

Procedimientos de evaluación y revisión de los procesos y los resultados de las programaciones didácticas

Al finalizar el curso escolar debemos analizar los procesos y resultados obtenidos para sacar unas conclusiones que nos permitan la mejora a la hora de programar los siguientes cursos:

Esto supone dos **acciones fundamentales**:

- a) la evaluación de la programación, donde tendremos en cuenta:
 - Temporalización: adecuación de los tiempos marcados
 - Validez metodológica: si sirve a una mayoría (se mide en resultados y porcentajes).
 - Coherencia: equilibrio entre conceptos, procedimientos, actitudes en relación con los objetivos, así como la adecuación de los exámenes a los contenidos dados y a los objetivos.
- b) las propuestas de mejora que se deducen de lo anterior.

Así, partiendo de los objetivos de mejora de nuestra memoria, uno de los principales objetivos que tenemos para el departamento este curso es que los alumnos realicen las sesiones de Educación Física en un ambiente de respeto y tolerancia. Que desarrollen sus capacidades físicas siendo conscientes de sus limitaciones y disfrutando de las actividades programadas independientemente del nivel de cada uno.

También vemos fundamental el que conozcan el funcionamiento general de las sesiones, las partes que lo componen y como deben comportarse en cada momento.

Otro de los objetivos que nos planteamos con respecto a los resultados académicos, para que éstos mejoren, es ir recordando periódicamente los criterios de evaluación y sus porcentajes, sobre todo a aquellos alumnos que debido a su actitud y/o rendimiento no los tienen claros. Intentamos que mejoren dichas carencias con el objetivo de aprobar.

Queremos utilizar nuestras reuniones de departamento para organizar la distribución de los espacios y poder desarrollar nuestras sesiones adaptando el material y el espacio lo mejor posible a las aptitudes y capacidades del alumnado.

Además, la utilizaremos para mantener el cuarto de material del que disponemos, lo más ordenado posible para que su uso sea óptimo, para organizar los espacios entre los profesores y el material del que disponemos para evitar coincidencia de este. Para que dichas reuniones sean lo más productivas

y eficaces posibles elaboraremos trimestralmente una planificación de los contenidos a tratar, en función de las necesidades, en nuestras reuniones de departamento.

Según se vaya acercando el final del curso, pasaremos a nuestros alumnos un cuestionario previamente elaborado en el departamento para conocer los aspectos positivos y negativos a valorar de las sesiones que hemos realizado durante el curso, así como el nivel de satisfacción y aprendizaje de los contenidos del curso.

CURSO 2025/26

Anexo 1

SA1

ANEXO I. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Título	“Supera tus límites: descubre tus capacidades físicas”		
Etapas	1er ciclo de la eso	Curso	3º ESO
N.º sesiones	5	Trimestre	1
Área/materia	Educación Física	Áreas/materias relacionadas	
RESUMEN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE			
Narrativa	El alumnado de 3.º ESO aprenderá a identificar, experimentar y mejorar sus capacidades físicas básicas a través de juegos, circuitos y retos cooperativos. La finalidad es que comprendan la importancia de la condición física para la salud, valorando el esfuerzo y la superación personal frente a la comparación con los demás. La propuesta se desarrolla con un enfoque lúdico, cooperativo y competencial, reforzando la autoestima, la cooperación y el conocimiento del propio cuerpo.		
Intención Educativa	Estímulo o reto que se plantea	Preguntaremos sobre ejemplos prácticos de las capacidades físicas básicas para saber diferenciarlas	
	Objetivos competenciales	Identificar y comprender las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). Participar activamente en actividades que las desarrollen de forma segura y divertida. Mejorar el autoconocimiento corporal y la autorregulación del esfuerzo. Fomentar hábitos saludables y valorar la mejora personal frente al rendimiento comparativo. Usar herramientas sencillas (tablas, cronómetros, fichas) para observar la evolución física personal	

	Producto o productos finales	“Mi reto físico personal”: Cada alumno elige una capacidad física (fuerza, velocidad, resistencia o flexibilidad) y diseña un mini reto de mejora personal (por ejemplo, más flexiones, mayor tiempo de plancha, correr más distancia...). Se registra el punto de partida y el progreso al final de la unidad, con una gráfica o diario físico personal.
CONCRECIÓN CURRICULAR		
Competencias específicas		Criterios de evaluación
CE1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable. CE2: Desarrollar y mejorar las capacidades físicas básicas de manera segura y autónoma. CE3: Participar en actividades físicas valorando el esfuerzo, la cooperación y la superación personal. CE4: Utilizar recursos motrices y tecnológicos para conocer y mejorar la condición física.		Participa activamente en actividades que desarrollan la condición física (CE1). Ejecuta tareas motrices con técnica y esfuerzo adecuados (CE2). Muestra actitud positiva y espíritu de superación (CE3). Valora la mejora personal frente a la comparación con otros (CE4).
Saberes básicos		
Bloque 1: Vida activa y saludable - Importancia de la condición física y su relación con la salud. - Beneficios del esfuerzo físico, la superación personal y la práctica regular de ejercicio.		

- Autoconocimiento del propio nivel de condición física y estrategias de mejora.

Bloque 2: Habilidades motrices

- Capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Procedimientos de desarrollo y control del esfuerzo.
- Aplicación de la técnica en tareas motrices que implican esfuerzo y control corporal.

Bloque 3: Juegos y deportes

- Juegos y actividades para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Cooperación, competición y respeto de normas en contextos motrices.
- Valoración del esfuerzo individual y colectivo frente al resultado.

Bloque 4: Expresión corporal y comunicación

- Autopercepción y control del cuerpo en movimiento.
- Comunicación corporal y expresión de emociones a través del movimiento.
- Respiración y relajación como medios para el bienestar.

Bloque 5: Interacción con el entorno

- Uso responsable y seguro del espacio y los materiales.
- Cuidado del cuerpo y del entorno durante la práctica física.
- Valoración del entorno como espacio para la actividad física y el bienestar.

MÉTODO

Estrategias		Estrategias ecosociales ¹	Técnicas	
☐ Aprendizaje basado en problemas x Aprendizaje cooperativo x Aprendizaje basado en proyectos / servicio ☐ Aprendizaje dialógico x Aprendizaje experiencial ☐ Otra		☐ Enfoque socioafectivo x Aprendizaje para la acción ☐ Construcción colectiva del conocimiento x Aprendizaje activo x Inclusión ☐ Mirada holística y crítica	☐ Grupo de investigación x Debate ☐ Podcast ☐ Tertulia dialógica ☐ Escucha colectiva ☐ Teatro social ☐ Cine fórum ☐ Grupo de personas expertas	☐ Asamblea ☐ Explicación en gran-grupo x Taller ☐ Seminario ☐ <i>Role-playing</i> ☐ Trabajo globalizado de propuesta externa x Rincones o ambientes ☐ Otra
ODS relacionados		☐ 1. Erradicar la pobreza en todas sus formas en todo el mundo. ☐ 2. Poner fin al hambre, conseguir la seguridad alimentaria y una mejor nutrición, y promover la agricultura sostenible. X 3. Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos para todas las edades. ☐ 4. Garantizar una educación de calidad inclusiva y equitativa, y promover las oportunidades de aprendizaje permanente para todos. X 5. Alcanzar la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas. ☐ 6. Garantizar la disponibilidad y la gestión sostenible del agua y el saneamiento para todos. ☐ 7. Asegurar el acceso a energías asequibles, fiables, sostenibles y modernas para todos. ☐ 8. Fomentar el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo, y el trabajo decente para todas las personas. X 9. Desarrollar infraestructuras resilientes, promover la industrialización inclusiva y sostenible, y fomentar la innovación. ☐ 10. Reducir las desigualdades entre países y dentro de ellos. ☐ 11. Conseguir que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles. ☐ 12. Garantizar las pautas de consumo y de producción sostenible. ☐ 13. Tomar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos. ☐ 14. Conservar y utilizar de forma sostenible los océanos, mares y recursos marinos para lograr el desarrollo sostenible. X 15. Proteger, restaurar y promover la utilización sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar de manera sostenible los bosques, combatir la desertificación y		

	detener y revertir la degradación de la tierra, y frenar la pérdida de diversidad biológica.			
	☐ 16. Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles.			
	☐ 17. Fortalecer los medios de ejecución y reavivar la alianza mundial para el desarrollo sostenible.			
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA				
SESIONES	Secuencia de tareas	Agrupamiento	Recursos	Indicador de evaluación
1. Descubriendo o mis capacidades	Objetivo: Identificar las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) mediante juegos y pruebas lúdicas. Tareas: Actividad inicial – “¿Qué puedo hacer con mi cuerpo?” - Pequeña dinámica de movimiento libre: saltar, correr, estirarse, desplazarse. - Breve diálogo guiado: ¿qué capacidad utilizamos en cada acción? Circuito de descubrimiento (4 estaciones): Fuerza: flexiones o levantar balón medicinal. Velocidad: sprint de 20 m o relevos cortos. Resistencia: carrera continua en grupo durante 2 minutos. Flexibilidad: prueba de flexión anterior (sit & reach).	Pequeños grupos rotativos (4-5 alumnos)	Conos, balones medicinales, cuerda, cronómetros, dados o tarjetas.	Identifica y diferencia las capacidades físicas (CE2). Participa con interés y actitud positiva (CE3).

	3. Juego final – “El dado de las capacidades” o Cada cara representa una capacidad: al lanzar el dado, el grupo realiza un reto relacionado.			
2. La fuerza está en ti	Objetivo: Desarrollar la fuerza general mediante circuitos y juegos cooperativos. Tareas: 1. Calentamiento – “Cadenas humanas” - o Desplazamientos en grupo unidos por brazos o cuerdas, trabajando tracción y empuje. 2. Circuito de fuerza (6 estaciones): - o Abdominales, plancha, saltos al banco, empuje de balón, sentadillas, escaladores. - o 30 segundos de trabajo + 15 de descanso. 3. Juego cooperativo – “La mudanza” - o Transportar objetos de distinto peso en grupo sin soltarlos, usando coordinación y fuerza. 4. Vuelta a la calma: Estiramientos guiados.	Parejas o tríos, rotando por estaciones.	Colchonetas, bancos suecos, balones medicinales, conos.	Realiza los ejercicios con técnica adecuada (CE2). Muestra esfuerzo y cooperación (CE3)

3. ¡A toda velocidad!	Objetivo: Trabajar la velocidad de desplazamiento y reacción mediante juegos cortos e intensos. Tareas: Juego 1 – “Reacciona antes que el otro” - En parejas, uno da la señal (palmas, voz) y el otro debe reaccionar corriendo hacia una línea. Juego 2 – “Relevos locos” - Relevos con distintas consignas: gatear, saltar, girar, sprint corto. Juego 3 – “Atrapa el pañuelo evolucionado” - Se combinan desplazamientos con cambios de dirección, velocidad y engaño. Mini reto final – “El rayo más rápido” - Competencia individual controlada: quién reacciona más rápido a señales visuales o sonoras.	Parejas y grupos de 4.	Pañuelos, conos, silbato, música rítmica.	Reacciona rápidamente y controla la ejecución (CE2). Coopera con sus compañeros y cumple las normas (CE3).
4. Aguanta un poco más	Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica a través de juegos y actividades cooperativas. Tareas: Calentamiento – “Carrera continua con música” 5 minutos de carrera suave siguiendo el ritmo de la música, cambiando de dirección y compañero al parar la música. Juego 1 – “La vuelta cooperativa” - En grupos, recorrer un circuito marcado (100-150 m) manteniendo el mismo ritmo entre todos. Ejercicio 2 – “Carrera por estaciones” - Cada grupo corre hasta una estación y realiza un reto (10 abdominales, 5 flexiones, etc.). Juego final – “El relevo infinito” - Relevos largos donde el grupo debe mantener la intensidad durante 5 minutos. Reflexión final:	Grupos de 5-6 alumnos	Conos, música, cronómetros, tarjetas de estaciones.	Mantiene ritmo y esfuerzo controlado (CE1). Coopera para alcanzar el objetivo grupal (CE3).

	o ¿Qué sentiste al final? ¿Cómo controlar la fatiga?			
5. Flexibilidad y equilibrio final	Objetivo: Valorar la flexibilidad y el control postural como parte del bienestar y la recuperación. Tareas: Actividad inicial – “Estirarse sin romperse” - Juego guiado con música: moverse libremente y detenerse en una postura de estiramiento. Rutina de flexibilidad: - Estiramientos activos y pasivos por parejas (brazos, piernas, espalda). - Movimientos de yoga adaptados (postura del árbol, del gato, del perro). Juego cooperativo – “El equilibrio imposible” - Grupos de tres deben mantener figuras estables durante 10 segundos. Cierre – “Mi compromiso activo” - Cada alumno completa su ficha personal con el reto físico logrado y un propósito para seguir activo.	Individual, parejas y grupos de 3	Colchonetas, música suave, fichas personales.	Controla su postura y realiza estiramientos correctamente (CE2). Reflexiona sobre su evolución y bienestar físico (CE1, CE4)
EVALUACIÓN				
Procedimientos o técnicas	Actividad de evaluación	Instrumento		
X Observación sistemática ☐ Intercambios orales X Producciones del alumnado ☐ Autoevaluación	☐ Cuestionario ☐ Prueba escrita ☐ Portfolio / archivo digital X Asamblea y puesta en común	☐ Lista de cotejo X Rúbricas ☐ Escalas de valoración ☐ Semáforo de autoevaluación		

☐ Coevaluación ☐ Evaluación colectiva ☐ Otro	☒ Exposiciones (individual, seminario,...) ☐ Teatro / cine fórum ☐ Actividad competencial ☒ Debate ☐ Otra	☐ Diana de evaluación ☐ Otra
MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
Niveles y cargas adaptadas al estado físico del alumnado. Tareas alternativas sin impacto o de menor intensidad. Agrupamientos heterogéneos para favorecer la cooperación. Uso de la autoevaluación como herramienta de motivación.		

Tabla de relación: Saberes básicos ↔ Actividades propuestas

Bloque	Saberes básicos	Aplicación en esta SdA
B1. Vida activa y saludable	Hábitos saludables y planificación de la actividad física.	Reflexión sobre la importancia de la condición física y la constancia.
B2. Habilidades motrices	Capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.	Ejercicios, juegos y circuitos específicos para cada capacidad.
B3. Juegos y deportes	Juegos motores para el desarrollo de la condición física.	Retos cooperativos y competitivos aplicados a cada capacidad.
B4. Expresión corporal	Autopercepción del cuerpo en movimiento y control postural.	Valoración de sensaciones, respiración y conciencia corporal.

Bloque	Saberes básicos	Aplicación en esta SdA
B5. Interacción con el entorno	Práctica segura y sostenible, cuidado del espacio y del propio cuerpo.	Trabajo en exteriores, respeto al entorno y gestión del esfuerzo.

Instrumentos de evaluación

- Observación directa
- Autoevaluación y coevaluación
- Producto final

Rúbrica de observación

Criterio	Inicial (1)	En proceso (2)	Adecuado (3)	Excelente (4)
Participación	Participa poco o de forma pasiva.	Participa con ánimo irregular.	Participa activamente.	Participa con entusiasmo y ayuda a otros.

Criterio	Inicial (1)	En proceso (2)	Adecuado (3)	Excelente (4)
Esfuerzo y superación	Se desmotiva fácilmente.	Se esfuerza en algunas tareas.	Se esfuerza en todas las actividades.	Se supera constantemente y anima al grupo.
Ejecución técnica	Presenta errores básicos.	Mejora con ayuda.	Ejecuta correctamente las tareas.	Muestra dominio técnico y control postural.
Autonomía y cooperación	Depende del profesor.	Colabora con apoyo.	Coopera y organiza su grupo.	Lidera y gestiona la actividad de forma positiva.

ANEXO II. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Título	Baloncesto inteligente		
Autoría	Pablo Ortega		
Etapas	ESO	Curso	3º ESO
N.º sesiones²	4	Trimestre	2º trimestre
Área/materia	Educación física	Áreas/materias relacionadas	Educación física, matemáticas y tecnología
RESUMEN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE			
Narrativa³	El centro organizará una <i>Liga Escolar 3x3</i> , y la clase debe preparar a sus equipos para competir. Durante la unidad, el alumnado adoptará el rol de “equipo técnico”: entrenarán técnica individual, diseñarán estrategias sencillas, analizarán sus propias acciones mediante grabaciones y prepararán su sistema de juego para el torneo final.		
Intención Educativa	Estímulo o reto que se plantea	Formar equipos capaces de jugar, cooperar y tomar decisiones acertadas en un torneo 3x3 , demostrando dominio técnico-táctico básico.	
	Objetivos competenciales ⁴	Ejecutar correctamente los fundamentos técnicos del baloncesto. Tomar decisiones tácticas simples en situaciones reales. Cooperar eficazmente en el juego.	

².

³

⁴

		Analizar el rendimiento propio y del equipo.
	Producto o productos finales ⁵	Mantener actitudes de respeto, inclusión y juego limpio. Microplan de juego por equipos + participación en un torneo 3x3 aplicando las estrategias diseñadas.
CONCRECIÓN CURRICULAR		
Competencias específicas⁶		Criterios de evaluación⁷
CE1: Practicar actividad física de manera saludable y segura. CE2: Mejorar la competencia motriz en diferentes situaciones. CE3: Resolver problemas motrices con inteligencia táctica. CE4: Participar de forma cooperativa y respetuosa. CE5: Utilizar herramientas para analizar la propia acción motriz.		1.2 Realiza calentamientos adecuados y adopta medidas de seguridad básicas. 2.1 Ejecuta con eficacia técnicas básicas del baloncesto en situaciones reales de juego. 2.1.1 Ejecuta con eficacia técnicas básicas del baloncesto en situaciones reales de juego. 3.2 Adapta sus decisiones ofensivas y defensivas según las acciones del rival y del equipo. 4.1 Colabora con sus compañeros, respeta normas y muestra actitud positiva durante la práctica. 5.1 Evalúa sus progresos mediante observación, grabación o feedback y propone mejoras.

⁵

⁶

⁷

Saberes básicos ⁸		
Bloque 1: Vida activa y saludable • Calentamiento general y específico. • Prevención de lesiones en deportes de equipo. Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física • Autoevaluación y análisis de juego mediante observación o grabación. • Registro de estadísticas básicas: tiros anotados, pases completados. Bloque 3: Resolución de problemas motrices • Técnica: bote, pase, recepción, tiro, entradas, defensa básica. • Táctica: ocupación de espacios, apoyos, líneas de pase, toma de decisiones. • Reglas esenciales del baloncesto escolar. • Juegos reducidos como herramienta táctica. Bloque 4: Participación, cooperación y valores • Respeto, inclusión y gestión emocional en el juego. • Comunicación positiva dentro del equipo. • Roles rotativos en el equipo: anotador, defensor, organizador, analista.		
MÉTODO		
Estrategias	Estrategias ecosociales ⁹	Técnicas

8

9

x Aprendizaje basado en problemas ☐ Aprendizaje cooperativo ☐ Aprendizaje basado en proyectos / servicio ☐ Aprendizaje dialógico ☐ Aprendizaje experiencial ☐ Otra	☐ Enfoque socioafectivo x Aprendizaje para la acción ☐ Construcción colectiva del conocimiento ☐ Aprendizaje activo ☐ Inclusión ☐ Mirada holística y crítica	☐ Grupo de investigación ☐ Debate ☐ Podcast ☐ Tertulia dialógica ☐ Escucha colectiva ☐ Teatro social ☐ Cine fórum ☐ Grupo de personas expertas	☐ Asamblea ☐ Explicación en gran-grupo ☐ Taller ☐ Seminario ☐ <i>Role-playing</i> ☐ Trabajo globalizado de propuesta externa ☐ Rincones o ambientes x Otra
ODS relacionados	☐ 1. Erradicar la pobreza en todas sus formas en todo el mundo. ☐ 2. Poner fin al hambre, conseguir la seguridad alimentaria y una mejor nutrición, y promover la agricultura sostenible. ☐ 3. Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos para todas las edades. x 4. Garantizar una educación de calidad inclusiva y equitativa, y promover las oportunidades de aprendizaje permanente para todos. x 5. Alcanzar la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas. ☐ 6. Garantizar la disponibilidad y la gestión sostenible del agua y el saneamiento para todos. ☐ 7. Asegurar el acceso a energías asequibles, fiables, sostenibles y modernas para todos. ☐ 8. Fomentar el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo, y el trabajo decente para todas las personas. ☐ 9. Desarrollar infraestructuras resilientes, promover la industrialización inclusiva y sostenible, y fomentar la innovación. ☐ 10. Reducir las desigualdades entre países y dentro de ellos. ☐ 11. Conseguir que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles. ☐ 12. Garantizar las pautas de consumo y de producción sostenible. ☐ 13. Tomar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos. ☐ 14. Conservar y utilizar de forma sostenible los océanos, mares y recursos marinos para lograr el desarrollo sostenible. ☐ 15. Proteger, restaurar y promover la utilización sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar de manera sostenible los bosques, combatir la desertificación y detener y revertir la degradación de la tierra, y frenar la pérdida de diversidad biológica. ☐ 16. Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles.		

☐ 17. Fortalecer los medios de ejecución y reavivar la alianza mundial para el desarrollo sostenible.

SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

	Secuencia de tareas ¹⁰	Agrupamiento	Recursos	Indicador de evaluación ¹¹
Sesiones	Sesión 1 – Fundamentos esenciales • Calentamiento dinámico con balón. • Circuito técnico: bote, pase, tiro. • Reto cooperativo: “10 pases sin pérdida”. • 3x3 con reglas simples para diagnóstico. Sesión 2 – Construcción del juego colectivo • Recepción en movimiento + cambios de ritmo. • Situaciones 2x1 y 3x2 para trabajar superioridades. • Lectura básica del espacio libre. • Primeros pasos del microplan de equipo. Sesión 3 – Toma de decisiones y táctica básica • 1x1 técnico: fintas y desmarques. • 3x3 con normas condicionadas: mínimo 3 pases antes de tirar. • Grabación de jugadas para análisis. • Ajuste del microplan táctico. Sesión 4 – Torneo final y evaluación • Torneo 3x3 por equipos. • Puntuación extra por cooperación y juego limpio. • Rúbrica de autoevaluación y coevaluación. • Presentación del microplan final.			
EVALUACIÓN				

¹⁰

¹¹

Procedimientos o técnicas	Actividad de evaluación	Instrumento
☐ Observación sistemática ☐ Intercambios orales ☐ Producciones del alumnado ☐ Autoevaluación ☐ Coevaluación ☐ Evaluación colectiva x Otro	☐ Cuestionario ☐ Prueba escrita ☐ Portfolio / archivo digital ☐ Asamblea y puesta en común ☐ Exposiciones (individual, seminario,...) ☐ Teatro / cine fórum x Actividad competencial ☐ Debate ☐ Otra	☐ Lista de cotejo x Rúbricas ☐ Escalas de valoración ☐ Semáforo de autoevaluación ☐ Diana de evaluación ☐ Otra
MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
• Uso de balones de distintos tamaños y pesos. • Espacios reducidos para alumnado con menor dominio técnico. • Reglas adaptadas: máximo 2 botes, pases obligatorios, defensas menos exigentes. • Tareas en grupos heterogéneos favoreciendo la cooperación. • Roles adaptados: asistente técnico, analista de vídeo, mediador, capitán de grupo. • Progresiones individuales según nivel: desde tiro cercano hasta en movimiento. • Refuerzo visual mediante grabaciones para alumnado con dificultades motrices.		

ANEXO III. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Título	Superando mis marcas		
Autoría	Pablo Ortega		
Etapas	ESO	Curso	3º ESO
N.º sesiones¹²	4	Trimestre	2º trimestre
Área/materia	Educación física	Áreas/materias relacionadas	Educación física, matemáticas y tecnología
RESUMEN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE			
Narrativa¹³	El instituto prepara un “ <i>Mini-Campeonato de Atletismo Escolar</i> ”. Cada grupo actuará como un equipo técnico que debe preparar a sus integrantes para participar en las tres pruebas. Necesitan conocer la técnica, comprender qué factores influyen en el rendimiento y registrar sus avances. Al final, presentarán un <i>informe digital</i> con resultados, vídeo-análisis y reflexiones personales sobre su proceso de mejora..		
Intención Educativa	Estímulo o reto que se plantea	Mejorar la marca personal en las tres disciplinas, aplicando técnica, medidas de seguridad y principios físicos.	
	Objetivos competenciales ¹⁴	• Aplicar técnicas básicas de salto de altura, lanzamiento de peso y lanzamiento de disco. • Conocer los factores que influyen en la eficiencia del gesto técnico. • Cooperar en grupos para registrar, analizar y mejorar el rendimiento. • Identificar riesgos y aplicar medidas de seguridad en cada especialidad.	

¹² .

¹³

¹⁴

	Producto o productos finales ¹⁵	Un <i>informe digital</i> que incluya vídeos técnicos, tabla de progresión, explicaciones de los factores que mejoran el rendimiento y reflexión final.
CONCRECIÓN CURRICULAR		
Competencias específicas¹⁶		Criterios de evaluación¹⁷
CE1: Practicar actividad física de manera saludable y segura. CE2: Mejorar la competencia motriz en diferentes situaciones. CE3: Resolver problemas motrices con inteligencia táctica. CE4: Participar de forma cooperativa y respetuosa. CE5: Utilizar herramientas para analizar la propia acción motriz.		CE1.2: Ejecuta habilidades motrices específicas con eficacia y control. CE2.3: Selecciona y aplica técnicas adecuadas según la situación. 2.1 Ejecuta con eficacia técnicas básicas del baloncesto en situaciones reales de juego. CE4.1: Respeto normas de seguridad y utiliza material correctamente. CE5.2: Cooperar en equipos para lograr un fin común y analiza información relevante.
Saberes básicos¹⁸		

15

16

17

18

Bloque 1 – Condición física y salud

- Seguridad en la práctica de actividades atléticas.
- Conocimiento de factores que afectan al rendimiento: ángulos, fuerza, velocidad, impulso.

Bloque 2 – Habilidades motrices

- Técnica básica del estilo Fosbury en salto de altura.
- Técnica de lanzamiento de peso (deslizamiento lineal básico).
- Técnica de lanzamiento de disco (vuelo circular básico).

Bloque 3 – Juegos y deportes

- Aplicación de reglamentos simplificados.
- Toma de registros y evaluación de la ejecución motriz.

Bloque 4 – Comunicación y expresión corporal

- Vídeo-análisis técnico.
- Presentación del informe final.

Bloque 5 – Interacción socioafectiva

- Trabajo cooperativo.
- Gestión emocional durante el reto deportivo.
- Respeto a las diferencias de rendimiento.

MÉTODO

Estrategias		Estrategias ecosociales ¹⁹	Técnicas	
x Aprendizaje basado en problemas ☐ Aprendizaje cooperativo ☐ Aprendizaje basado en proyectos / servicio ☐ Aprendizaje dialógico ☐ Aprendizaje experiencial ☐ Otra		☐ Enfoque socioafectivo x Aprendizaje para la acción ☐ Construcción colectiva del conocimiento ☐ Aprendizaje activo ☐ Inclusión ☐ Mirada holística y crítica	☐ Grupo de investigación ☐ Debate ☐ Podcast ☐ Tertulia dialógica ☐ Escucha colectiva ☐ Teatro social ☐ Cine fórum ☐ Grupo de personas expertas	☐ Asamblea ☐ Explicación en gran-grupo ☐ Taller ☐ Seminario ☐ <i>Role-playing</i> ☐ Trabajo globalizado de propuesta externa ☐ Rincones o ambientes x Otra
ODS relacionados		☐ 1. Erradicar la pobreza en todas sus formas en todo el mundo. ☐ 2. Poner fin al hambre, conseguir la seguridad alimentaria y una mejor nutrición, y promover la agricultura sostenible. ☐ 3. Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos para todas las edades. x 4. Garantizar una educación de calidad inclusiva y equitativa, y promover las oportunidades de aprendizaje permanente para todos. x 5. Alcanzar la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas. ☐ 6. Garantizar la disponibilidad y la gestión sostenible del agua y el saneamiento para todos. ☐ 7. Asegurar el acceso a energías asequibles, fiables, sostenibles y modernas para todos. ☐ 8. Fomentar el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo, y el trabajo decente para todas las personas. ☐ 9. Desarrollar infraestructuras resilientes, promover la industrialización inclusiva y sostenible, y fomentar la innovación. ☐ 10. Reducir las desigualdades entre países y dentro de ellos. ☐ 11. Conseguir que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles. ☐ 12. Garantizar las pautas de consumo y de producción sostenible. ☐ 13. Tomar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos. ☐ 14. Conservar y utilizar de forma sostenible los océanos, mares y recursos marinos para lograr el desarrollo sostenible.		

	☐ 15. Proteger, restaurar y promover la utilización sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar de manera sostenible los bosques, combatir la desertificación y detener y revertir la degradación de la tierra, y frenar la pérdida de diversidad biológica. ☐ 16. Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles. ☐ 17. Fortalecer los medios de ejecución y reavivar la alianza mundial para el desarrollo sostenible.			
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA				
	Secuencia de tareas ²⁰	Agrupamiento	Recursos	Indicador de evaluación ²¹
Sesiones	1. Iniciación y seguridad - Presentación del reto y las tres pruebas. - Demostración técnica básica. - Circuito rotativo con mini-estaciones (salto, peso, disco) - Registro inicial de marcas. - Breve explicación física: ángulo de salida, trayectoria parabólica, impulso. 2. Salto de altura - Técnica del estilo Fosbury: carrera, batida, vuelo y caída. - Ejercicios progresivos con colchoneta baja. - Reto final: mejorar 10 cm respecto a la marca inicial (ajustado a nivel). - Grabación en vídeo para análisis. 3. Lanzamiento de peso y disco - Técnica básica sin y con implemento. - Trabajo por parejas: corrección mutua guiada por checklist.			

²⁰

²¹

	4. Mini-Campeonato y producto final - Reto de precisión: lanzar dentro de zonas marcadas. - Registro de mejoras. - Realización de las tres pruebas con reglamento adaptado. - Toma de datos y grabación de ejecuciones. - Análisis (tabletas/móviles). - Elaboración del informe final y reflexión.			
EVALUACIÓN				
Procedimientos o técnicas	Actividad de evaluación	Instrumento		
☐ Observación sistemática ☐ Intercambios orales ☐ Producciones del alumnado ☐ Autoevaluación ☐ Coevaluación ☐ Evaluación colectiva x Otro	☐ Cuestionario ☐ Prueba escrita ☐ Portfolio / archivo digital ☐ Asamblea y puesta en común ☐ Exposiciones (individual, seminario,...) ☐ Teatro / cine fórum x Actividad competencial ☐ Debate ☐ Otra	☐ Lista de cotejo x Rúbricas ☐ Escalas de valoración ☐ Semáforo de autoevaluación ☐ Diana de evaluación ☐ Otra		
MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD				
Material adaptado: pesos más ligeros, discos de iniciación, alturas regulables.				

Roles diferenciados: analista, técnico, lanzador, saltador... para facilitar éxito en todos los perfiles.

Tareas escalonadas con dificultad progresiva.

Tiempo adicional para quienes lo necesiten.

Feedback visual (vídeo), demostraciones y apoyos verbales simplificados.

Grupos cooperativos heterogéneos.