

I.E.S. Marqués de casariego

# Programación docente.

3º E.S.O.

Departamento de Educación Física.  
Curso 2025-2026

## 1. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

Las Unidades de Programación, en esencia se centran en concretar el currículo en un período temporal específico y en definir las situaciones de aprendizaje, proyectos, talleres u otras acciones competenciales que llevamos a cabo con nuestro alumnado.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	TEMPORALIZACIÓN
<b>1 <i>Mejoramos nuestra condición física.</i></b>	PRIMER TRIMESTRE
<b>2 <i>Perfeccionamos nuestro nivel de atletismo.</i></b>	SEGUNDO TRIMESTRE
<b>3 <i>Perfeccionamos nuestro nivel del voleibol.</i></b>	TERCER TRIMESTRE

## 2. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DEL CURRÍCULO EN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN: SITUACIONES DE APRENDIZAJE, TALLERES, PROYECTOS U OTRO

Cada unidad de programación podrá contener una o varias situaciones de aprendizaje.

Secuenciación y distribución temporal de los diferentes elementos del currículo de las situaciones de aprendizaje distribuida por trimestres.

1º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1 “Mejoramos nuestra condición física”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
<p>Competencia específica 1. <i>Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</i></p> <p>Competencia específica 5. <i>Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físicodeportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</i></p>	<p>1.1. <i>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.</i></p> <p>1.2. <i>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.</i></p> <p>1.3. <i>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.</i></p> <p>1.4. <i>Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</i></p> <p>1.5. <i>Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal 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.</i></p> <p>1.6. <i>Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la actividad física y el deporte.</i></p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p>

	<p>5.1. <i>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.</i></p> <p>5.2. <i>Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectiva.</i></p>	STEM5, CC4, CE1 y CE3.
--	--	------------------------

**Saberes básicos**

**Bloque A. Vida activa y saludable.**

- *Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.*

- *Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.*

- *Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada.*

**Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

- *Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.*

**Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

- *Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.*
- *La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.*
- *Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).*
- *Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: gestión del riesgo propio y del ajeno en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.*
- *Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.*
- *Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.*
- *Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural del Principado de Asturias.*

2º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2 “Perfeccionamos nuestro nivel de atletismo”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
<p>Competencia específica 2. <i>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, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</i></p> <p>Competencia específica 3. <i>Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que</i></p>	<p>2.1 <i>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.</i></p> <p>2.2 <i>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.</i></p> <p>2.3 <i>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.</i></p> <p>3.1. <i>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 espectador/a, participante u otros.</i></p> <p>3.2. <i>Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</i></p> <p>3.3. <i>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</i></p>	<p>CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3.</p>

<p>canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> <p>Competencia específica 5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica fíicodeportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p>	<p>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 ajeno.</p> <p>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.</p> <p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectiva.</p>	<p>STEM5, CC4, CE1 y CE3.</p>
--	--	-------------------------------

**Saberes básicos**

**Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices**

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

- *Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.*
- *Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.*
- *Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.*
- *Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.*

#### ***Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices***

- *Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.*
- *Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.*
- *Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional.*
- *Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.*

#### ***Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.***

- *Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.*
- *La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.*
- *Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).*
- *Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: gestión del riesgo propio y del ajeno en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.*
- *Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.*
- *Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.*
- *Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural del Principado de Asturias.*

3º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3 “Perfeccionamos nuestro nivel de voleibol.”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
<p>Competencia específica 2. <i>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, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</i></p> <p>Competencia específica 3. <i>Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con</i></p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 espectador/a, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>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</p>	<p>CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3.</p>

<p><i>progresiva autonomía al entendimiento social y a compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</i></p> <p><i>Competencia específica 5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físicodeportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</i></p>	<p>posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.</p> <p>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.</p> <p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectiva.</p>	<p>STEM5, CC4, CE1 y CE3</p>
<b>Saberes básicos</b>		
<p><b>Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <p><i>- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</i></p>		

- *Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.*
- *Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.*
- *Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.*
- *Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.*

#### **Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices**

- *Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.*
- *Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.*

#### **Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

- *Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.*
- *La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.*
- *Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).*
- *Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: gestión del riesgo propio y del ajeno en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.*
- *Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.*
- *Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.*
- *Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural del Principado de Asturias.*

### 3. Procedimientos e instrumentos de evaluación.

En Educación Física tenemos gran diversidad de criterios y aspectos posibles de medición y evaluación. De entre los instrumentos existentes tendremos en cuenta los siguientes:

- Pruebas de Condición Física. Test de condición física:
  - Prueba de resistencia: Course Navette y/o Test de Cooper.
  - Prueba de velocidad de desplazamiento: 50 m.
  - Prueba de flexibilidad. Flexión profunda del tronco.
  - Prueba de agilidad. Circuito de agilidad.
  - Prueba de fuerza-resistencia abdominal. 45" en posición de flexión de piernas y con apoyo.
  - Prueba de fuerza en tronco y tren superior. Lanzamiento de balón medicinal. 3 Kg.
  - Prueba de potencia de piernas. Salto en horizontal a pies juntos.

Para evaluar estas pruebas se dispondrá de unos baremos establecidos al efecto, en base a la edad y entorno de referencia y aprobados en reunión de departamento.

- Cuaderno del alumno. Realización de las tareas encomendadas.
- Pruebas orales.
- Cuestionarios o pruebas escritas. Podrán ser tipo test, de respuesta corta o tipo tema.
- Registro anecdótico (Actitud, grado de participación y esfuerzo, asistencia con atuendo deportivo, hábitos higiénicos)
- Realización de trabajos y tareas encomendadas a lo largo del curso.
- Pruebas prácticas para la valoración del grado de adquisición de habilidades técnico-tácticas individuales y su aplicación al juego o deporte correspondiente, así como el conocimiento de los aspectos reglamentarios.
- Observación directa.
- Listas de control.
- Escalas de valoración.
- Rúbricas.

#### 4. Baremos de las pruebas de condición física.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Curso 3º E.S.O.

CHICOS								
Nota	C. Navette	Velocidad	Flexibilid.	Abdomin.	Salto horiz.	Lanzam.	Agilidad	Nota
10	12	00:07,0	40	46	2,25	8,00	00:12,8	10
9,5	11,5	00:07,1	38	45	2,20	7,75	00:13,0	9,5
9	11	00:07,2	36	44	2,15	7,50	00:13,2	9
8,5	10,5	00:07,3	34	43	2,10	7,25	00:13,4	8,5
8	10	00:07,4	32	42	2,05	7,00	00:13,6	8
7,5	9,5	00:07,5	30	41	2,00	6,75	00:13,8	7,5
7	9	00:07,6	29	40	1,95	6,50	00:14,0	7
6,5	8,5	00:07,7	28	39	1,90	6,25	00:14,2	6,5
6	8	00:07,8	27	38	1,85	6,00	00:14,4	6
5,5	7,5	00:07,9	26	37	1,80	5,75	00:14,6	5,5
5	7	00:08,0	25	36	1,75	5,50	00:14,8	5
4,5	6,5	00:08,1	24	35	1,70	5,25	00:15,0	4,5
4	6	00:08,2	23	34	1,65	5,00	00:15,2	4
3,5	5,5	00:08,3	22	33	1,60	4,75	00:15,4	3,5
3	5	00:08,4	21	32	1,55	4,50	00:15,6	3
2,5	4,7	00:08,5	20	31	1,50	4,25	00:15,8	2,5
2	4,5	00:08,6	19	30	1,45	4,00	00:16,0	2
1,5	4,2	00:08,7	18	29	1,40	3,75	00:16,2	1,5
1	4	00:08,8	17	28	1,35	3,50	00:16,4	1
0,5	3,5	00:08,9	16	27	1,30	3,25	00:16,6	0,5

CHICAS								
Nota	C. Navette	Velocidad	Flexibilid.	Abdomin.	Salto horiz.	Lanzam.	Agilidad	Nota
10	9,5	00:07,6	38	38	2,00	6,25	00:14,2	10
9,5	9	00:07,7	36	37	1,95	6,00	00:14,4	9,5
9	8,5	00:07,8	34	36	1,90	5,75	00:14,6	9
8,5	8	00:07,9	32	35	1,85	5,50	00:14,8	8,5
8	7,5	00:08,0	30	34	1,80	5,25	00:15,0	8
7,5	7	00:08,1	29	33	1,75	5,00	00:15,2	7,5
7	6,5	00:08,2	28	32	1,70	4,75	00:15,4	7
6,5	6	00:08,3	27	31	1,65	4,50	00:15,6	6,5
6	5,5	00:08,4	26	30	1,60	4,25	00:15,8	6
5,5	5	00:08,5	25	29	1,55	4,00	00:16,0	5,5
5	4,75	00:08,6	24	28	1,50	3,75	00:16,2	5
4,5	4,25	00:08,7	23	27	1,45	3,50	00:16,4	4,5
4	4	00:08,8	22	26	1,40	3,25	00:16,6	4
3,5	3,5	00:08,9	21	25	1,35	3,00	00:16,8	3,5
3	3	00:09,0	20	24	1,30	2,75	00:17,0	3
2,5	2,5	00:09,1	19	23	1,25	2,50	00:17,2	2,5
2	2,3	00:09,2	18	22	1,20	2,40	00:17,4	2
1,5	2	00:09,3	17	21	1,15	2,30	00:17,6	1,5
1	1,7	00:09,4	16	20	1,10	2,20	00:17,8	1
0,5	1,5	00:09,5	15	19	1,05	2,10	00:18,0	0,5

## 5. Criterios de calificación 3º ESO

De acuerdo con la normativa vigente, se establecen los siguientes criterios de calificación:

PRUEBAS FÍSICAS Y/O DEPORTES: 40% Con ellas se desarrolla la Competencia específica 1 (criterios 1,1,1,3,1,6), la C.E.2 (criterios 2,1,2,2 y 2,3) la C.E.4 (criterios 4,1,4,2,4,3) y la competencia específica 5 (5,1)

PRUEBA TEÓRICA: 25% Con ella se desarrolla la CE 1 (criterios de evaluación 1,4 y 1,5), la CE 2 (criterios 2.2 y 2.3) y la CE 5 (criterio 5.2)

LIBRETA DEL ALUMNO: 0,5% Competencia específica 1 (criterio 1,1), CE2 (criterio 2,2 y 2,3)

ACTITUD: 20%: Relacionada con la competencia 3 (criterios 3.1, 3,2 y3,3)

HÁBITOS HIGIÉNICOS: 10% Competencia específica 1 (criterio 1,2)

(En caso de no pedir libreta de alumno la prueba teórica valdrá 3 puntos)

## **6. Plan lector.**

Para mejorar la capacidad lectora, la expresión oral y la comprensión de textos, en las clases teóricas los alumnos leerán por turnos y en voz alta el tema del libro de texto que corresponda.

El profesor podrá igualmente proponer otras lecturas que, sobre temas de actualidad y en distintos soportes, vengan a completar los contenidos de la programación. También se podrá encomendar a los alumnos, especialmente a los exentos y lesionados, la realización de trabajos teóricos y búsqueda de información sobre los temas objeto de evaluación.

## **7. Atención a la diversidad.**

Todos aquellos alumnos que por unas causas u otras (obesidad, falta de coordinación, etc.) tengan grandes problemas de adaptación-realización de tareas a realizar a lo largo del curso, tendrán un seguimiento más personalizado mediante programas específicos de adaptación curricular significativa o no significativa dependiendo de los casos que se nos presenten. Hemos de tener siempre presente que la calidad del movimiento debe ser exigido según su capacidad y no sólo en términos de rendimiento deportivo. El ejercicio ha de ser un recurso para educar al alumno para una vida activa normal y para que disponga de herramientas para desarrollar una vida sana. Igualmente nos ha de servir para evaluar la capacidad de aprendizaje, la voluntad y el esfuerzo para superarse del alumno.

En coordinación con jefatura de estudios y según la disponibilidad horaria del departamento, se desdoblarán los grupos que lo necesiten. También se dispondrán apoyos con otro profesor en la clase.

## **8. Alumnos lesionados y exentos.**

Los alumnos lesionados y exentos, que temporalmente o de forma permanente no puedan realizar las actividades físicas propuestas en clase, realizarán las tareas que les indique el profesor en sustitución de la práctica computando por tanto un 40% a efectos de calificación. Entre otras podrán ser las siguientes:

- Dirección de actividades a sus compañeros como calentamientos, juegos, ejercicios, etc.
- Elaboración de trabajos, actividades y ejercicios de carácter teórico relacionados con las diferentes sesiones y exposiciones.

- Arbitraje de partidos y juegos.
- Elaboración y dirección de sesiones.

## **9. Evaluación de alumnos a los que no se les pueda aplicar la evaluación continua.**

Los alumnos a los que no se les pueda aplicar la evaluación continua, por tener más de un 25% de faltas de asistencia, serán evaluados en junio con pruebas teóricas y prácticas que supondrán un 80% de la nota (40% la teoría y 40% la práctica). El 20% restante de la nota lo aportará la evaluación de trabajos y actividades que el profesor le propondrá. Para superar la materia el alumno tendrá que sumar 5 o más puntos entre todos los apartados anteriores.

## **10. Plan de refuerzo para los alumnos que promocionen de curso en la ESO con EF pendiente (PRF).**

Los alumnos que promocionen de curso en la ESO con la EF pendiente del año anterior seguirán el siguiente Plan de recuperación del área:

1. Entrega trimestral por parte del profesor de las tareas que considere más necesarias en función de las necesidades del alumno en concreto. El departamento dispondrá de actividades para cada nivel de todos los contenidos tratados en cada curso.
2. Los alumnos entregarán los trabajos en las convocatorias correspondientes y realizarán las pruebas escritas y las pruebas o test prácticos previstos para cada nivel en cada trimestre.
3. Los trabajos encomendados supondrán un 20% de la nota, las pruebas escritas un 40% y las pruebas y test prácticos un 40%.
4. Los exámenes serán trimestrales.
5. Para superar la materia el alumno tendrá que sumar 5 o más puntos entre todos los apartados anteriores y entre las tres evaluaciones.

## **11. Plan específico personalizado para alumnos que no promocionen y hayan suspendido la EF en el curso anterior (PEP).**

El profesor correspondiente podrá proponer actividades de refuerzo, tanto trabajos teóricos como actividades prácticas, a aquellos alumnos que no promocionen y no hayan superado el área de EF. el curso anterior, si a su juicio lo necesitan. El Departamento dispondrá actividades para todos los niveles.

Los criterios e instrumentos de evaluación serán los dispuestos en la presente programación para cada nivel.

## 12. Material didáctico.

En todos los niveles se utiliza libro de texto, de la editorial Kip Ediciones Kiné.

Además, y para todos los niveles la utilización de un cuaderno o libreta.

También y como apoyo, se utilizarán videos didácticos sobre los diferentes temas tratados y proyecciones de diapositivas en PowerPoint. Para ello se utilizarán las aulas de nuevas tecnologías, el salón de actos y el cañón de vídeo.

En la búsqueda de información para la realización de trabajos teóricos se propondrá tanto el uso de material bibliográfico como el obtenido en la web.

## 13. Material e instalaciones.

En cuanto a instalaciones debemos hacer notar la carencia de las mismas, disponiendo de un gimnasio, pequeño a todas luces, y un patio descubierto de sólo 22 X 13 metros, que la mayoría de las veces no se puede utilizar porque llueve o ha llovido y está llena de charcos. Además, cuando está mojado se vuelve resbaladizo y peligroso. No es un problema menor la existencia de una alcantarilla en el centro del patio que se desborda algunas veces llenando la cancha de aguas fecales y todo tipo de inmundicias.

Otro problema añadido y muy común es encontrar el patio lleno de cristales, latas y otros objetos arrojados al patio durante el fin de semana.

Todo lo anterior lo compensamos, cuando el tiempo lo permite, con las prácticas de resistencia por las calles de Tapia, las de atletismo, actividades en el medio natural y deportes alternativos en la playa

y las de fútbol sala en la cancha municipal situada a 200 metros del IES.

Esperemos que, para el próximo curso, dicho patio sea cubierto como nos prometió el Sr. Consejero de Educación. En las condiciones actuales es muy difícil cumplir el programa establecido.

Destacamos también que, por motivos de horario, coincidimos a veces dos grupos en el gimnasio, y compartimos el poco espacio disponible gracias a la buena relación existente entre los miembros del departamento.

El polideportivo se encuentra a unos 300 m del IES, trayecto que hay que recorrer por las calles de Tapia y cruzando la antigua carretera nacional, además del tiempo que se pierde en estos desplazamientos. Todo ellos van en detrimento de la seguridad de los alumnos y de la calidad de la enseñanza.

Precisamente para evitar tantos desplazamientos que, como decimos, suponen riesgo para los alumnos y pérdida de tiempo para la práctica deportiva, este año en los cursos bajos se vuelven a unir las dos sesiones semanales en una única sesión semanal de 110 minutos de clase. Esto no ha sido posible en todos los grupos debido a la limpieza del pabellón, que se realiza varios días

a mitad de la mañana. Es por ello que los grupos de 3º de la ESO, 4º de la ESO y 1º de Bachillerato continúan con dos sesiones de 55 min. en días diferentes.

Destacar también que a pesar de disponer de alguna hora de pabellón en nuestro horario suele ocurrir que, al coincidir con horario de limpieza del mismo no se haga efectiva esta disponibilidad, no pudiendo, por tanto, realizar práctica en el polideportivo.

En cuanto al material disponible consideramos que es suficiente, resaltando la colaboración de la dirección del centro al no poner ningún impedimento a la hora de comprar el mismo.

#### 14. Actividades extraescolares.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES			
Actividad	Tipo	Fecha estimada	Vinculación con Unidades de Programación
Monográficos de deportes	AC	1º, 2º y -3º trimestre	U.P1
Campeonatos escolares y deporte escolar	AC	1º, 2º y -3º trimestre	U.P2
Día de la Educación Física en la calle	AC	3º trimestre	U.P2
Actividades en el medio natural	AC	3º trimestre	U.P5

#### 15. Valoración del desarrollo y cumplimiento de la programación, el funcionamiento del Departamento y la práctica docente.

Se valorarán de 1 a 4 los siguientes aspectos siendo 1 la calificación más baja y 4 la más alta:

	1	2	3	4
--	---	---	---	---

1. Distribución temporal de los contenidos.				
2. Validez de los procedimientos, instrumentos de evaluación y criterios de calificación aplicados.				
3. Eficacia de la metodología.				
4. Validez de los recursos didácticos y los materiales curriculares.				
5. Eficacia de las medidas de refuerzo y atención a la diversidad.				
6. Validez del programa de refuerzo de la materia pendiente.				
7. Desarrollo e interés de las actividades complementarias y extraescolares.				
8. Desarrollo, en su caso, de los programas y proyectos en que participe el Departamento.				
9. Incorporación de las TIC en la práctica docente.				
10. La coordinación entre el profesorado de los distintos grupos es la adecuada.				

En caso de que se hayan valorado con un 1 o 2 alguno de los apartados, señálense las causas y hágase alguna propuesta de mejora.

## 16. Composición del departamento.

La composición del departamento de Educación Física es la siguiente:

- M<sup>a</sup> José Fernández Carbajales. (Jefa de departamento)
- José Antonio Rodríguez Martínez

## 17. Reunión del departamento.

La reunión del departamento será semanal y cuantas fueren necesarias a lo largo del curso.

Tapia de Casariego, 07 de Octubre de 2025