

Programación - Resumen familias

# **Educación Física 3ºESO**

## **2025-2026**

Educación Física



PUENTE  
Andrés Cueto Lavín  
10/11/2025

## Índice:

- 1 Introducción
- 2 Temporalización
- 3 Unidades de programación
- 4 Situaciones de aprendizaje
- 5 Evaluación - Competencias
- 6 Evaluación - Criterios

# 1

# Introducción

## Asignaturas

Esta programación incluye las siguientes asignaturas:

- Educación Física

## Condiciones de promoción y titulación

Promocionarán de curso los alumnos en los siguientes casos:

- Tengan aprobadas todas las asignaturas.
- Tengan aprobadas todas las asignaturas excepto una o dos o Decisión de los profesores teniendo en cuenta: si promocionar favorece la evolución del alumno, si tiene expectativas de recuperación y si las materias suspensas le permitirán aprobar el próximo curso.

## Proceso de evaluación

La asignatura se divide en criterios de evaluación y cada uno representa un porcentaje de la calificación final. Para la evaluación de cada criterio se valoran un conjunto de actividades realizadas por el alumnado como se indica en el apartado evaluación.

La calificación de evaluaciones parciales se calculará de forma proporcional en función del porcentaje de la asignatura que se haya impartido. Aplicando el criterio de continuidad, siempre se tendrá en cuenta todo lo trabajado hasta el momento de cada calificación. Por ejemplo, en la evaluación de marzo no se tendrá en cuenta únicamente el periodo enero-marzo si no septiembre-marzo.

En cualquiera de las situaciones se utilizará la siguiente escala de calificaciones:

- 0-49%: Insuficiente
- 50-59%: Suficiente
- 60-69%: Bien
- 70-89%: Notable
- 90-100%: Sobresaliente

# 2

## Temporalización

### Diagrama de Gantt

En el siguiente diagrama se puede ver la distribución temporal de las unidades didácticas.



# 3

## Unidad de programación 1

### Condición física

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

### Descripción

En esta unidad didáctica vamos a trabajar las distintas capacidades físicas básicas de cada uno, aprendiendo pruebas físicas sobre fuerza y resistencia. También a través de juegos, y aprendiendo a trabajarlo de una forma un poco más autónoma.

#### Saberes básicos

- Educación Postural
- Habilidades motrices básicas
- Capacidades físicas básicas
- Autorregulación del esfuerzo de manera autónoma

#### Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje

#### Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica
- ✓ Participación en dinámica de clase - Registro diario

# 3

## Unidad de programación 2

### Calentamiento y prevención de riesgos

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

### Descripción

Aprenderemos a realizar un calentamiento específico referido al trabajo de resistencia, de manera que lo puedan realizar por grupos.

Además, también vamos a aprender como prevenir y actuar en situaciones de emergencia.

#### Saberes básicos

- Técnicas de descarga postural
- Reconocimiento de malas prácticas posturales
- Calentamiento específico de resistencia en Educación Física
- Respeto al trabajo de los demás
- Preparación de la práctica motriz de manera autónoma
- Prevención y actuación en accidentes, primeros auxilios

#### Situaciones de aprendizaje

 [Calentamiento resistencia](#)

#### Actividades de evaluación

- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas
- ✓ Examen escrito - Rúbrica
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica

# 3

## Unidad de programación 3

### Atletismo

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

#### Descripción

En esta unidad didáctica trabajaremos aspectos de la Educación Física a través de una disciplina muy completa como el atletismo.

Pondremos en práctica calentamientos específicos para esta disciplina. Desarrollo de las capacidades físicas básicas así como las habilidades motrices. Toma de decisiones individuales y gestión emocional de la frustración.

#### Saberes básicos

- Utilización del propio cuerpo en situaciones motrices individuales del atletismo
- Profundización en las distintas disciplinas del atletismo
- Coordinación y capacidades perceptivo motrices
- Técnica en actividades psico motrices
- Estrategia a seguir en el atletismo

#### Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje

#### Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas
- ✓ Participación en dinámica de clase - Registro diario

# 3

## Unidad de programación 4

### Baloncesto

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

### Descripción

Trabajo de deportes de equipo. Estrategias de defensa y ataque en equipo.

Respeto a las normas. Tolerancia y compañerismo sin importar el nivel de desempeño de los demás.

#### Saberes básicos

- Profundización en deportes colectivos
- Análisis de adversarios
- Aspectos coordinativos en parte superior e inferior
- Juego en equipo
- Estrategia en deportes de equipo

#### Situaciones de aprendizaje

 [Torneo de baloncesto](#)

#### Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica



# 3

## Unidad de programación 5

### Expresión corporal

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

#### Descripción

En esta unidad didáctica vamos a aprender a expresarnos únicamente con el cuerpo. Trabajo de la comunicación no verbal de manera cooperativa, creando situaciones ficticias interpretadas por el alumnado.

#### Saberes básicos

- Planificación y diseño de proyectos
- Cultura motriz
- Actividades rítmico-musicales
- Puesta en práctica de las secuencias diseñadas
- Comunicarnos de manera no verbal

#### Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje

#### Actividades de evaluación

- ✓ Autoevaluación - Parrila de autoevaluación
- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica
- ✓ Trabajo en grupo - Rúbrica

# 3

## Unidad de programación 6

### Bádminton

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

#### Descripción

Aprendizaje del bádminton a través del cual vamos a trabajar todo el cuerpo.

Calentamiento específico del deporte. Respeto a las normas.

Estrategias de defensa y ataque en función del contrario.

Búsqueda de espacios. Toma de decisiones.

#### Saberes básicos

- Profundización en el bádminton
- Técnica del deporte
- Situaciones de oposición en deportes individuales
- Identificación de espacios
- Estrategias de defensa y ataque en bádminton

#### Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje

#### Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica

# 3

## Unidad de programación 7

### Juegos Cántabros

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

### Descripción

Conocimiento y aprendizaje de juegos cántabros como "Rayar el palo" y "Salto Pasiego"

#### Saberes básicos

- Profundización en el conocimiento de juegos tradicionales cántabros
- Puesta en práctica de juegos culturales de Cantabria
- Técnica y estrategia en juegos tradicionales
- Capacidades físicas básicas

#### Situaciones de aprendizaje

 [Día rural](#)

#### Actividades de evaluación

- ✓ Situación de aprendizaje - Registro diario
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica

# 4

## Situación de aprendizaje 1

### Calentamiento resistencia

#### Descripción

Creación por grupos, de un calentamiento específico para una sesión de resistencia, previamente por escrito, y después presentada oralmente en clase.

#### Actividades

- Creación y explicación: Explicaremos previamente en qué consiste un calentamiento específico.

A continuación, por grupos, deben diseñar un calentamiento específico para una sesión de resistencia que después tendrán que realizar con el resto de la clase.

#### Evaluación

##### Procedimientos

Análisis de producciones

##### Actividades

Situación de aprendizaje

##### Instrumentos

Rúbrica

# 4

## Situación de aprendizaje 2

### Torneo de baloncesto

#### Descripción

El grupo completo debe diseñar un torneo de baloncesto en equipos, el cual se llevará a cabo después en clase.

Para ello pueden utilizar aplicaciones digitales que ayuden a la creación.

#### Actividades

- Diseño del torneo: Deben diseñar el torneo en grupo completo. Tendrán que especificar los equipos, quién es el encargado del material, quien es el preparador físico de cada equipo, el entrenador, el capitán...

#### Evaluación

##### Procedimientos

Análisis de producciones

##### Actividades

Situación de aprendizaje

##### Instrumentos

Rúbrica

# 4

## Situación de aprendizaje 3

### Día rural

#### Descripción

Diseño y puesta en práctica de un día rural con juegos de Cantabria.

##### Actividades

- Diseño del día rural: En gran grupo, deberán dividirse las funciones para organizar un día rural en Cantabria con juegos populares.

Deben especificar quién es el portavoz, quién el capitán de cada equipo, quién participa en los juegos, quién se encarga de la organización del material...

#### Evaluación

##### Procedimientos

Análisis de producciones

##### Actividades

Situación de aprendizaje

##### Instrumentos

Rúbrica

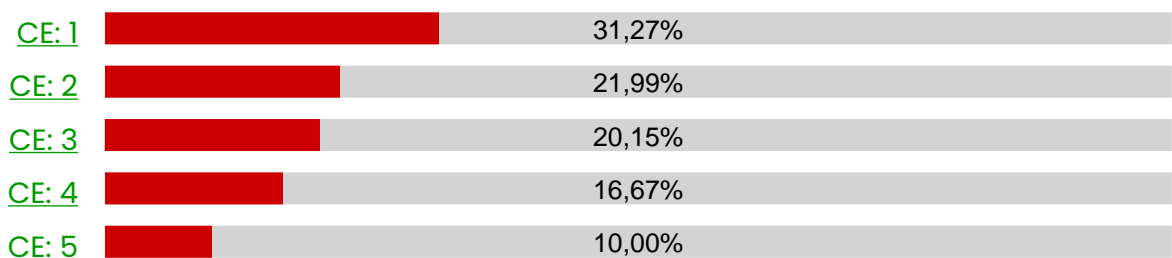
# 6

## Evaluación

### Competencias y porcentajes

#### Competencias

En la gráfica siguiente se muestran las competencias junto al porcentaje que representan. Para ver el texto completo de cada competencia, haga clic en el código de esta.



Competencia: 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida. , , , , y (CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4)

Competencia: 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 consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos y resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. , , y (CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)

Competencia: 3. 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 progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. , , , y (CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3)

# 6

## Evaluación

### Competencias y porcentajes

Competencia: 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. , , , , y (CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

Competencia: 5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. , , y (STEM5, CC4, CE1, CE3)



# 7

## Evaluación

### Criterios y actividades

### Criterios y actividades

En este apartado se detallan el proceso de evaluación. Desde las competencias, pasando por los criterios de evaluación y hasta las actividades concretas.

#### Criterio: 1.1

6,20%

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.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

✓ Situación de aprendizaje (SA) – Rúbrica – [UD2](#)

#### Criterio: 1.2

7,00%

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.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

✓ Participación en dinámica de clase – Registro diario – [UD1](#)

# 7

## Evaluación

### Criterios y actividades

#### Criterio: 1.3

7,00%

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.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Participación en dinámica de clase - Registro diario - [UD1](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD2](#)

#### Criterio: 1.4

5,00%

Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Examen escrito - Rúbrica - [UD2](#)

#### Criterio: 1.5

3,00%

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.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Examen escrito - Rúbrica - [UD2](#)

# 7

## Evaluación

### Criterios y actividades

#### Criterio: 1.6

3,07%

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.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Participación en dinámica de clase - Registro diario - [UD3](#)

#### Criterio: 2.1

6,15%

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.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas - [UD5](#)
- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas - [UD2](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)

#### Criterio: 2.2

6,61%

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.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD4](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD3](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD6](#)

# 7

## Evaluación

### Criterios y actividades

#### Criterio: 2.3

9,23%

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.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD1](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD4](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD5](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD3](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD6](#)

#### Criterio: 3.1

6,15%

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, participante u otros.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD6](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)

# 7

## Evaluación

### Criterios y actividades

#### Criterio: 3.2

9,00%

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.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Autoevaluación - Parrila de autoevaluación - [UD5](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD7](#)

#### Criterio: 3.3

5,00%

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 la violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas - [UD5](#)
- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas - [UD2](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)

# 7

## Evaluación

### Criterios y actividades

#### Criterio: 4.1

3,07%

Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, 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, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD7](#)

#### Criterio: 4.2

4,60%

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 ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD6](#)

#### Criterio: 4.3

9,00%

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 diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

✓ Trabajo en grupo - Rúbrica - [UD5](#)

# 7

## Evaluación

### Criterios y actividades

#### Criterio: 5.1

3,00%

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.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

✓ Situación de aprendizaje - Registro diario - [UD7](#)

#### Criterio: 5.2

7,00%

Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD7](#)