I.E.S.O. PINARES DE PEDRAJAS

Junta de Castilla y León

EVALUACIÓN 3º ESO

AÑO 2026/2027

Víctor Fernández Herrero

1. 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 del tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA2**,** CPSAA4.

2. *Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.*

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM1, STEM3, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2**,** CE3.

3. *Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.*

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3.

4. *Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde*

los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3**,** CCEC4.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM2, STEM5, CC4, CE1**,** CE3.

2. Criterios de evaluación, indicadores de logro y contenidos que se asocia.

Criterios de Evaluación	**Peso CE**	**Contenidos**	**Indicadores de Logro (IL)**	**Peso IL**
1.1 Autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	**5%**	A1, A2, A3, B1, B4, C3	1.1.1 Aplica de forma autónoma métodos básicos para la mejora de la condición física desde un enfoque saludable.	**2.5%**
			1.1.2 Participa activamente en la mejora de sus capacidades físicas acorde a su desarrollo motor.	**2.5%**
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	**5%**	A1, A2, A3, B1, B4, C3	1.2.1 Elabora un calentamiento personalizado como proceso de activación corporal, interiorizando las rutinas de una práctica motriz saludable.	**2.5%**
			1.2.2 Adapta la intensidad de los esfuerzos realizados controlando la frecuencia cardíaca correspondientes a los márgenes de mejora.	**2.5%**
1.3 Introducir en sus rutinas diarias el desarrollo de una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2,	**5%**	A1, A2, A3, B1, B4, C3	1.3.1 Incorpora en sus rutinas diarias unos hábitos de alimentación saludable.	**2.5%**
			1.3.2 Adopta una adecuada educación postural y actividades de respiración respetando sus	**2.5%**

Criterios de Evaluación	Peso CE	Contenidos	Indicadores de Logro (IL)	Peso IL
CPSAA4)			características individuales.	
1.4 Comenzar a adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)	**5%**	A1, A2, A3, B3	1.4.1 Incorpora normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices de forma saludable y responsable.	**2.5%**
			1.4.2 Adopta hábitos saludables en su vida diaria.	**2.5%**
1.5 Empezar a adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)	**5%**	A1, A2, A3, B6, B7	1.5.1 Emplea de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones en la práctica de actividad física.	**2.5%**
			1.5.2 Identifica situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva durante la práctica de actividad física.	**2.5%**
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	**5%**	A1, B6, B7	1.6.1 Actúa correctamente en la aplicación de los protocolos de intervención ante accidentes más comunes en la práctica de actividad física.	**2.5%**
			1.6.2 Conoce técnicas específicas de primeros auxilios.	**2.5%**
1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)	**5%**	D4	1.7.1 Demuestra una actitud comprometida rechazando los estereotipos asociados al ámbito corporal y la diversidad sexual.	**5%**
1.8 Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	**5%**	B5	1.8.1 Utiliza de manera eficaz aplicaciones digitales para el registro de su actividad física.	**2.5%**
			1.8.2 Comparte de forma segura mediante TICs actividad física realizada.	**2.5%**
1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, seleccionando y valorando información relacionada con la	**5%**	B5	1.9.1 Selecciona información relevante en la búsqueda de ejercicios orientados a la mejora de sus capacidades.	**2.5%**
			1.9.2 Elabora documentos	**2.5%**

Criterios de Evaluación	Peso CE	Contenidos	Indicadores de Logro (IL)	Peso IL
actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)			digitales con información relacionada con actividad física.	
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	**5%**	B1, B4, D2	2.1.1 Elabora proyectos motores de carácter cooperativo o colaborativo.	**2.5%**
			2.1.2 Autoevalua su participación dentro del desarrollo del proyecto motor creado.	**2.5%**
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	**5%**	C1, C2, C4	2.2.1 Demuestra habilidades en la adaptación y actuación ante situaciones con un elevada incertidumbre.	**2.5%**
			2.2.2 Aplica de forma autónoma procesos de percepción, decisión y ejecución en diferentes contextos.	**2.5%**
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	**5%**	C1, C2, C4	2.3.1 Demuestra dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa.	**2.5%**
			2.3.2 Resuelve problemas relacionados con diferentes situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	**2.5%**
2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades y valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)	**5%**	C1, C2, C4	2.4.1 Muestra actitudes de esfuerzo y superación personal, considerando la retroalimentación del profesorado necesario para el aprendizaje.	**2.5%**
			2.4.2 Participa activamente en situaciones de aprendizaje variadas.	**2.5%**
3.1 Practicar y colaborar en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las	**5%**	D1, D2, D3, D4	3.1.1 Colabora y participa en la organización de las actividades motrices desde los roles de público, participante y	**2.5%**

Criterios de Evaluación	Peso CE	Contenidos	Indicadores de Logro (IL)	Peso IL
prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)			espectador, rechazando las prácticas antideportivas y evitando la competitividad desmedida.	
			3.1.2 Actúa con respeto y deportividad durante la práctica de actividades físico-deportivas asumiendo diferentes roles.	**2.5%**
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con progresiva autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	**5%**	D1, D2, D3, D4	3.2.1 Colabora y coopera en la práctica de actividades físico deportivas para alcanzar los objetivos.	**2.5%**
			3.2.2 Participa de forma autónoma en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles.	**2.5%**
3.3 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	**5%**	D1, D2, D3, D4	3.3.1 Participa en la creación de proyectos relacionados con la mejora de condición física y la calidad de vida.	**2.5%**
			3.3.2 Incorpora técnicas de relaciones interpersonales respetando la diversidad , ya sea de género, afectivo-sexual o cualquier tipo de violencia.	**2.5%**
4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes y evolución. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	**5%**	E1, E4	4.1.1 Comprende la diversidad cultural presente en Castilla y León y otros lugares.	**2.5%**
			4.1.2 Identifica y reconoce la influencia social del deporte en las sociedades actuales, así como sus orígenes y su evolución.	**2.5%**
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes	**5%**	D4	4.2.1 Adopta una actitud crítica frente a comportamientos	**5%**

Criterios de Evaluación	Peso CE	Contenidos	Indicadores de Logro (IL)	Peso IL
acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)			sexistas que se producen en algunos contextos de la motricidad.	
4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	**5%**	E2, E3	4.3.1 Elabora composiciones colectivas de manera coordinada.	**2.5%**
			4.3.2 Adapta los diferentes elementos relacionados con el cuerpo y el movimiento (espacio, tiempo…) como herramientas de expresión y comunicación.	**2.5%**
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, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	**5%**	F1, F3, F5, F7	5.1.1 Participa en actividades físico-deportivas sin emisión de residuos en entornos naturales, terrestres o acuáticos.	**2.5%**
			5.1.2 Minimiza el impacto ambiental con la recogida de residuos, así como otras acciones para la consecución del sello ecosostenible.	**2.5%**
5.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)	**5%**	F1, F3, F4, F5, F6, F7	5.2.1 Organiza actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano.	**2.5%**
			5.2.2 Asume responsabilidades y aplica normas de seguridad individuales y colectivas.	**2.5%**

3. Instrumentos de evaluación.

Los instrumentos de evaluación serán variados para facilitar y asegurar la evaluación integral del alumno permitiendo una valoración objetiva del mismo.

Se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación:

Prueba práctica: 66% de la nota final.

Proyecto:14% de la nota final.

Registro anecdótico: 10% de la nota final.

Guía de observación: 10% de la nota final.

4. Criterios de calificación.

Los referentes para la evaluación del alumno son los **criterios de evaluación**, de tal forma que la calificación de las diferentes evaluaciones será la relación directa de los criterios de evaluación trabajados en las unidades didácticas de dicha evaluación. Para ello se utilizarán los instrumentos de evaluación anteriormente mencionado que tendrán un peso determinado en cada unidad.

Unidades Didácticas	Peso
SA 1	2%
SA 2	16%
SA 3	14%
SA 4	10%
SA 5	14%
SA 6	12%
SA 7	10%
SA 8	12%
SA 9	10%

La entrega de trabajos, actividades o tareas se realizarán en fecha y hora. La entrega de un día de retraso significará la reducción de 1 punto del mismo y si la entrega se realizara dos días después no se tendrá en cuenta para la evaluación.

Se destaca la valoración de manera continua del material obligatorio para las clases de educación física: ropa deportiva, camiseta de cambio y útiles de aseo. No traer este material obligatorio el alumno será amonestado y durante esa hora deberá realizar un trabajo asignado por el profesor y entregado al finalizar la sesión.

En lo referente al redondeo de la nota final de la evaluación, se subirá a la nota superior a partir del 0,7, siempre y cuando ésta sea superior a 5, es decir, se hará truncamiento con la nota que sea inferior a 5.