

Educación física y vida activa · 1.º

Bachillerato · Aragón

Cuadernillo de trabajo del profesorado: currículo oficial, secuenciación trimestral, situaciones de aprendizaje, rúbricas competenciales, DUA y comparativa autonómica frente al BOE.

Normativa Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio

Estado normativo Fallback boe

Generado 10/07/2026 20:43

3 Competencias	4 Criterios	13 Saberes	3 SDAs
--------------------------	-----------------------	----------------------	------------------

Primer curso post-obligatorio. El alumnado entra con motivación y nivel muy variables tras 4.º ESO. Los criterios LOMLOE exigen ya razonamiento de nivel medio-alto y autonomía en el aprendizaje.

Índice

1. Resumen normativo

2. Comparativa Aragón vs BOE

3. Competencias específicas (explicadas)

4. Criterios de evaluación (con evidencia)

5. Saberes básicos (con actividad de aula)

· Secuenciación trimestral

· Situaciones de aprendizaje sugeridas

· Preguntas frecuentes específicas

1. Resumen normativo

Materia	Educación física y vida activa
Curso	1.º Bachillerato
Comunidad Autónoma	Aragón
Decreto autonómico	Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio
Particularidad	Aragón incorpora referencias específicas al patrimonio aragonés en Geografía e Historia y Lengua.
Referencia normativa	Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

2. Comparativa Aragón vs BOE

Estado normativo: Fallback boe

Aragón no ha publicado decreto propio para Bachillerato; aplica íntegramente el RD 243/2022 estatal.

Mantiene del BOE

Sí, la comunidad autónoma de Aragón adopta sin modificaciones las competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos del Real Decreto 243/2022 para Educación Física y Vida Activa en 1.º de Bachillerato.

Implicación para tu programación: Las programaciones didácticas deben basarse exclusivamente en el RD 243/2022 estatal. No es necesario incorporar elementos autonómicos adicionales.

3. Competencias específicas

Educación Física y Vida Activa

CE.EFVA.1 · Adaptar autónomamente la motricidad para resolver situaciones motrices según la lógica interna de las mismas (capacidades...

TEXTO OFICIAL

Adaptar autónomamente la motricidad para resolver situaciones motrices según la lógica interna de las mismas (capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución) y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

CE.2 · CE.EFVA 2. Gestionar y poner en práctica proyectos de promoción de la actividad física que permitan adoptar un estilo de...

TEXTO OFICIAL

CE.EFVA 2. Gestionar y poner en práctica proyectos de promoción de la actividad física que permitan adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de la autoevaluación y coevaluación para hacer un uso saludable y autónomo, satisfaciendo sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como para mejorar la calidad de vida.

CE.EFVA.2 · Gestionar y poner en práctica proyectos de promoción de la actividad física que permitan adoptar un estilo de vida activ...

TEXTO OFICIAL

Gestionar y poner en práctica proyectos de promoción de la actividad física que permitan adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de la autoevaluación y coevaluación para hacer un uso saludable y autónomo, satisfaciendo sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como para mejorar la calidad de vida. 2.1. Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos motores de promoción de la actividad física con la intención de mejorar su contexto social próximo. 2.2. Participar de manera activa en las actividades propuestas, realizar los proyectos encomendados en grupo o de manera individual adquiriendo habilidades sociales manteniendo interacciones positivas, utilizando el diálogo y la negociación en situaciones conflictivas para conseguir el objetivo común.

4. Criterios de evaluación

Educación Física y Vida Activa

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.EFVA.1	Planificar, desarrollar y evaluar proyectos motores basados en la resolución de situaciones motrices de carácter individual, de cooperación, de oposición, de colaboración-oposición o artístico expresivas, en un medio con o sin incertidumbre, aplicando principios operacionales propios del tipo de práctica, siendo capaces de gestionar autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma reflexiva, cognitiva, eficiente y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.	
1.2	CE.EFVA.1	Participar de manera activa y responsable en las actividades propuestas, cumpliendo las reglas, normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes, y rutinas establecidas en clase para contribuir al buen desarrollo de las sesiones.	
2.1	CE.EFVA.2	Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos motores de promoción de la actividad física con la intención de mejorar su contexto social próximo.	
2.2	CE.EFVA.2	Participar de manera activa en las actividades propuestas, realizar los proyectos encomendados en grupo o de manera individual adquiriendo habilidades sociales manteniendo interacciones positivas, utilizando el diálogo y la negociación en situaciones conflictivas para conseguir el objetivo común.	

5. Saberes básicos

Educación Física y Vida Activa

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Atendiendo a la dinámica de la materia se presentan diversas opciones de conocimientos, destrezas y actitudes que el alumnado deberá seleccionar en función del proyecto o unidad didáctica que se comprometan desarrollar durante el curso.	
2	Acciones motrices individuales: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente las características de la lógica interna de la situación individual. Reajuste de la motricidad a partir de la reflexión y autoevaluación sobre su práctica.	
3	Acciones motrices cooperativas: solución de retos y situaciones problema proponiendo la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles.	
4	Acciones motrices de oposición, principios operacionales: decodificación de la conducta motriz del oponente, equilibrio y desequilibrio espacial (propio y del rival), encadenando acciones a partir de la alternancia táctica.	
5	Acciones motrices de colaboración-oposición: Ajuste de las conductas motrices en función de los comportamientos motores de los compañeros/as y/o adversarios/as. Puesta en práctica de algoritmos de ataque y defensa con mayor autonomía, adaptándose a las características del contexto de acción.	
6	Acciones motrices en el medio con incertidumbre: decodificación de la incertidumbre del medio para crear proyectos de acción individuales o colectivos. Reflexionar sobre la práctica provocando una autoevaluación para ajustar sus conductas motrices.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
7	Acciones motrices con intenciones artístico-expresivas: uso de la motricidad simbólica y referencial, el proceso creativo, autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. Proyectos de acción: el proceso creativo, producción colectiva o individual, organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	En el desarrollo de los proyectos de aprendizaje servicio es importante tener en cuenta la contextualización del proyecto. Fomento de compromisos personales claros. Mostrar confianza en las personas. Tener claro lo que vamos a aprender con el proyecto.	
2	Vigilar la organización (espacial, material y de las personas). Dar a conocer el proyecto.	
3	Valores individuales, sociales y medioambientales: dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Basados en la participación democrática, la autonomía personal, el respeto a la diversidad, desarrollo del sentido crítico, la oposición frente a la intolerancia y la violencia, etc.	
4	Destrezas básicas en la puesta en práctica de los proyectos a desarrollar: dar información al destinatario/a, organizar (personas, espacios y materiales), correcciones generales y específicas, control del grupo y gestión del tiempo.	
5	Conductas sostenibles y ecológicas. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad durante la práctica de la actividad física en el medio natural y urbano. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.	
6	Profesiones que rodean al deporte y buenas prácticas profesionales en el deporte.	

6. Rúbrica orientativa 1-4

Nivel	Descriptor	Uso docente
1	Inicial: evidencia incompleta o con errores de base.	Refuerzo guiado y nueva evidencia breve.
2	En proceso: cumple parte del criterio con ayuda o imprecisiones.	Feedback específico y práctica focalizada.
3	Adecuado: cumple el criterio con autonomía suficiente.	Consolidación y transferencia.
4	Excelente: domina, justifica y transfiere el criterio.	Ampliación o reto competencial.

Secuenciación trimestral

Trimestre 1 · Fundamentos de la Motricidad y Diseño de Proyectos Sociales 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA 1: 'Cimentando el Cambio'. Creación de la estructura del proyecto ApS y mejora de la autoeficacia motriz individual y grupal.

SABERES PRINCIPALES

- Acciones motrices individuales: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente las características de la lógica interna de la situación individual. Reajuste de la motricidad a partir de la reflexión y autoevaluación sobre su práctica.
- Acciones motrices cooperativas: solución de retos y situaciones problema proponiendo la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles.
- Contextualización del proyecto de aprendizaje servicio: fomento de compromisos personales claros, demostración de confianza en las personas e identificación de los aprendizajes previstos en el proyecto.

CRITERIOS EVALUABLES

- 1.1: Planificar, desarrollar y evaluar proyectos motores basados en la resolución de situaciones motrices
- 1.2: Participar de manera activa y responsable en las actividades propuestas, cumpliendo las reglas, norm
- 2.1: Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos motores de promoción de la actividad física co

COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.EFVA.1
- CE.EFVA.2

EVALUACIÓN

Rúbricas de coevaluación en retos cooperativos, diario de reflexión sobre el ajuste motriz y portafolio de diseño del proyecto ApS.

Trimestre 2 · Táctica Deportiva, Gestión de Grupos y Ámbito Profesional 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA 2: 'En Juego por la Comunidad'. Implementación de torneos inclusivos y análisis de salidas profesionales vinculadas a la gestión deportiva.

SABERES PRINCIPALES

- Acciones motrices de oposición, principios operacionales: decodificación de la conducta motriz del oponente, equilibrio y desequilibrio espacial (propio y del rival), encadenando acciones a partir de la alternancia táctica.
- Acciones motrices de colaboración-oposición: Ajuste de las conductas motrices en función de los comportamientos motores de los compañeros/as y/o adversarios/as. Puesta en práctica de algoritmos de ataque y defensa con mayor autonomía, adaptándose a las características del contexto de acción.
- Vigilar la organización (espacial, material y de las personas) y difundir el proyecto para su visibilización.
- Profesiones que rodean al deporte y buenas prácticas profesionales en el deporte.

CRITERIOS EVALUABLES

- 1.1: Planificar, desarrollar y evaluar proyectos motores basados en la resolución de situaciones motrices
- 1.2: Participar de manera activa y responsable en las actividades propuestas, cumpliendo las reglas, norm
- 2.2: Participar de manera activa en las actividades propuestas, realizar los proyectos encomendados en gr

COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.EFVA.1
- CE.EFVA.2

EVALUACIÓN

Observación sistemática de la alternancia táctica, registro de desempeño en la gestión de grupos y análisis crítico de roles profesionales.

Trimestre 3 · Expresión Creativa, Sostenibilidad y Acción en el Medio 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA 3: 'Huella Positiva'. Festival artístico-expresivo final y jornadas de actividad física en el medio natural con enfoque ecológico.

SABERES PRINCIPALES

- Acciones motrices en el medio con incertidumbre: decodificación de la incertidumbre del medio para crear proyectos de acción individuales o colectivos. Reflexionar sobre la práctica provocando una autoevaluación para ajustar sus conductas motrices.
- Acciones motrices con intenciones artístico-expresivas: uso de la motricidad simbólica y referencial, el proceso creativo, autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. Proyectos de acción: el proceso creativo, producción colectiva o individual, organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- Conductas sostenibles y ecológicas. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad durante la práctica de la actividad física en el medio natural y urbano. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.

CRITERIOS EVALUABLES

- 1.1: Planificar, desarrollar y evaluar proyectos motores basados en la resolución de situaciones motrices
- 2.1: Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos motores de promoción de la actividad física co
- 2.2: Participar de manera activa en las actividades propuestas, realizar los proyectos encomendados en gr

COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.EFVA.1
- CE.EFVA.2

EVALUACIÓN

Panel de evaluación del proceso creativo, lista de control de conductas sostenibles en el medio natural y memoria final del proyecto ApS.

Situaciones de aprendizaje sugeridas

SDA 1 · Muévete por Aragón

Crea un podcast de promoción de actividad física en tu entorno

Reto central: Diseñar, planificar y ejecutar una ruta de actividad física (senderismo, bicicleta, etc.) que ponga en valor un recurso local de Aragón, y producir un podcast de 3-4 episodios que difunda la experiencia y promueva hábitos saludables en la comunidad.

Contexto. El instituto quiere contribuir al bienestar de la comunidad local fomentando la actividad física. Aragón posee un rico patrimonio natural y cultural (parques nacionales, vías verdes, rutas históricas) que a menudo es desconocido para el alumnado. Se propone crear un podcast que ponga en valor estos recursos y anime a las familias y a otros cursos a realizar actividad al aire libre.

Recursos: Grabadoras digitales o teléfonos móviles · Software de edición de audio (Audacity) · Mapas de la zona (físicos o digitales) · Material de senderismo (opcional) · Ordenadores con conexión a internet

Transversales: Educación para la salud, competencia digital, conciencia emocional y trabajo en equipo.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Se presenta el encargo: crear un podcast para promocionar la actividad física aprovechando recursos aragoneses. Lluvia de ideas sobre posibles rutas y se formula la pregunta guía. <i>Evidencia:</i> Listado inicial de recursos locales y primeras ideas.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Talleres sobre planificación de rutas (seguridad, meteorología, mapas), técnicas de podcasting (guión, entrevistas, edición) y argumentos de promoción de salud. <i>Evidencia:</i> Ejercicios de guión y ficha técnica de la ruta.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Ejecución de la ruta (salida práctica) y grabación de material (sonidos ambiente, entrevistas a compañeros o viandantes). Se aplican los saberes sobre seguridad y trabajo en equipo. <i>Evidencia:</i> Grabaciones de audio y observación de la participación.
4	Producción y comunicación	3 sesiones	Edición del podcast (Audacity), elaboración de carátula y notas del programa, y difusión: presentación a los grupos de ESO y envío a familias y ayuntamiento. <i>Evidencia:</i> Podcast final y plan de difusión.
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Autoevaluación (diana), coevaluación entre equipos y asignación de niveles de logro para cada criterio mediante las rúbricas. <i>Evidencia:</i> Dianas y rúbricas cumplimentadas.

SDA 2 · Pasos que suman: diseño de una ruta saludable intergeneracional

Investigación sobre la movilidad de las personas mayores en tu localidad

Reto central: Recoger datos primarios mediante encuestas y observaciones sobre los hábitos de movilidad y las dificultades de las personas mayores del entorno, analizarlos, y diseñar una ruta saludable que sea segura, accesible y motivadora, con un plan de promoción dirigido a este colectivo.

Contexto. El municipio quiere promover el envejecimiento activo y ha solicitado al instituto propuestas basadas en datos reales sobre las barreras y preferencias de las personas mayores para realizar actividad física al aire libre.

Recursos: Plantilla de encuesta · Hoja de cálculo para análisis de datos · Mapa del barrio (Google Maps o impreso) · Material para póster (papel, rotuladores o digital) · Rúbrica de evaluación

Transversales: Educación para la salud, educación cívica y participación ciudadana, tratamiento crítico de datos.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	2 sesiones	Presentación del encargo municipal y de la pregunta guía. Lluvia de ideas sobre lo que saben de las personas mayores y la actividad física. Contacto inicial con el centro de mayores para acordar colaboración. <i>Evidencia:</i> Cuaderno de hipótesis iniciales y preguntas de investigación.
2	Adquisición guiada de saberes	3 sesiones	Taller sobre técnicas de encuesta y observación. Práctica de recogida de datos con un grupo piloto (compañeros simulando ser mayores). Análisis de ejemplos de rutas adaptadas. <i>Evidencia:</i> Encuesta prototipo y hoja de observación validada.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Salida al barrio para recoger datos reales: encuestas a personas mayores y observación de espacios públicos. Vuelta al aula: volcado de datos, cálculo de frecuencias y representación gráfica. <i>Evidencia:</i> Datos brutos y gráficos de resultados.
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Diseño de la ruta saludable (itinerario, puntos de ejercicio, descansos) basado en los datos. Elaboración del informe, póster y presentación. Ensayo de la defensa. <i>Evidencia:</i> Informe escrito y póster terminados.
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Presentación ante la audiencia real (concejal y mayores). Coevaluación entre equipos y autoevaluación. Asignación de niveles de logro a cada criterio mediante rúbrica. <i>Evidencia:</i> Rúbricas cumplimentadas, grabación de la exposición (opcional).

SDA 3 · Ritmo Activo: Coreografía Intergeneracional

Diseña y comparte una coreografía que promueva la actividad física en un centro de día

Reto central: Crear una coreografía original y adaptada para personas mayores, grabarla en vídeo junto con una guía de pasos, y presentarla al centro de día para su uso en sus actividades semanales.

Contexto. El centro de día de la localidad ha solicitado al instituto propuestas de actividades físicas adaptadas a sus usuarios. El alumnado debe diseñar una coreografía que pueda ser realizada por personas mayores, combinando movimientos seguros y música motivadora.

Recursos: Altavoz portátil y música seleccionada · Cámara o móvil para grabación · Plantilla de guía ilustrada (Canva o similar) · Conos y colchonetas para marcar espacios

Transversales: Educación para la salud, trabajo en equipo y empatía intergeneracional.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Se presenta el encargo del centro de día y se visionan ejemplos de coreografías adaptadas. El alumnado reflexiona sobre las necesidades motrices de las personas mayores y formula preguntas-guía. <i>Evidencia:</i> Lista de ideas iniciales y preguntas en el cuaderno de equipo.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Se trabajan los principios de calentamiento, movilidad articular, ritmo y adaptación de movimientos. Se analiza la música y se practican pasos básicos. <i>Evidencia:</i> Registro de ejercicios de calentamiento y propuesta de pasos adaptados.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Los equipos diseñan la coreografía completa, la ensayan y realizan ajustes según la dificultad. Se graba un borrador y se autoevalúan. <i>Evidencia:</i> Grabación del ensayo y hoja de autoevaluación del equipo.
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Se graba el vídeo final de la coreografía y se elabora la guía ilustrada con los pasos y recomendaciones. Se prepara una breve presentación para el centro de día. <i>Evidencia:</i> Vídeo final y guía ilustrada terminados.
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Se presenta el material al centro de día (virtual o presencialmente) y se recoge feedback. Cada equipo evalúa su propio proceso y el de los demás mediante rúbricas. <i>Evidencia:</i> Rúbricas cumplimentadas y diana de autoevaluación individual.

Preguntas frecuentes específicas de Aragón

1. ¿Qué particularidades incluye el currículo aragonés de Educación Física y Vida Activa en 1.º de Bachillerato respecto al BOE?

El decreto autonómico de Aragón no añade cambios significativos al BOE para esta materia. Se mantienen 3 horas semanales, 3 competencias específicas, 4 criterios de evaluación y 13 saberes básicos, sin elementos diferenciadores.

2. ¿En qué se diferencia la programación de Educación Física y Vida Activa en Aragón respecto a la de Cataluña para 1.º de Bachillerato?

Cataluña tiene su propio decreto (Decreto 171/2022) que organiza la materia en ámbitos, mientras Aragón sigue una estructura por competencias específicas con 4 criterios y 13 saberes. Aragón no incluye el bloque de 'actividades en el medio natural' como obligatorio.

3. ¿Cómo se distribuyen las 3 horas semanales de Educación Física y Vida Activa en 1.º de Bachillerato en Aragón?

Las 3 horas semanales suelen distribuirse en tres sesiones de 55 minutos. Se recomienda alternar contenidos teórico-prácticos y dedicar al menos una sesión a la actividad física y salud, otra a expresión corporal y otra a juegos y deportes.

4. ¿Cómo se recuperan los criterios de evaluación no superados en Educación Física y Vida Activa de 1.º de Bachillerato en Aragón?

La recuperación se planifica al final de cada evaluación o en una prueba global en junio. Se diseñan actividades específicas para cada criterio no superado, como trabajos prácticos o pruebas de condición física. No hay examen único; se prioriza la evidencia de mejora.

5. ¿Qué medidas de atención a la diversidad se aplican en Educación Física y Vida Activa en 1.º de Bachillerato en Aragón?

Se adaptan las actividades según las necesidades: ajustes en la carga física para alumnos con problemas de salud, uso de materiales alternativos, y apoyos visuales o verbales. Para altas capacidades, se proponen retos adicionales como diseño de sesiones o análisis biomecánico.

6. ¿Con qué materias se puede coordinar Educación Física y Vida Activa en 1.º de Bachillerato en Aragón?

Se coordina con Biología (fisiología del ejercicio), Matemáticas (estadística de rendimiento), y Educación Plástica (diseño de coreografías). También con Lengua para trabajos escritos de análisis de actividad física y salud.

7. ¿Qué aspectos específicos revisa la inspección educativa en la programación de Educación Física y Vida Activa de 1.º de Bachillerato en Aragón?

La inspección verifica que los 4 criterios de evaluación estén vinculados a los 3 competencias específicas y que los 13 saberes se trabajen de forma equilibrada. También comprueba la inclusión de la educación postural y la prevención de lesiones en las sesiones.

8. ¿Qué recursos y bibliografía se recomiendan para Educación Física y Vida Activa en 1.º de Bachillerato en Aragón?

Se recomiendan manuales como 'Educación Física y Salud' de Blázquez y 'Didáctica de la Educación Física' de Contreras. Recursos digitales: aplicaciones de análisis de movimiento (Coach's Eye) y plataformas de entrenamiento funcional. El BOE y el currículo aragonés son referencia obligada.

documentos administrativos del centro.