

Educación física · 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 10/06/2026 11:52

8 Competencias	18 Criterios	46 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)

6. Rúbricas IA por competencia (niveles 1-4)

· Secuenciación trimestral

· Situaciones de aprendizaje sugeridas

· Sugerencias DUA por CE

· Preguntas frecuentes específicas

· Cómo programar paso a paso

1. Resumen normativo

Materia	Educacion fisica
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 de Bachillerato; se aplica íntegramente el currículo estatal del RD 243/2022.

Mantiene del BOE

Se mantienen los 5 criterios de evaluación (CE.1 a CE.5) y los saberes básicos del BOE sin cambios.

Implicación para tu programación: La programación debe basarse exclusivamente en el Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato, sin adaptaciones autonómicas adicionales.

3. Competencias específicas

Educación Física

CE.EF.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.

RESUMEN CLARO

Planificar la actividad física con autoevaluación científica para un estilo de vida activo, saludable y con opciones profesionales.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado se autoevalúa con parámetros objetivos, elabora un plan de ejercicio personalizado, lo ajusta a su ocio y bienestar, e investiga salidas profesionales en actividad física.

NO ES

No es hacer ejercicio sin reflexión, ni memorizar conceptos de salud, ni copiar planes genéricos.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

El alumnado registra su actividad diaria, calcula su gasto calórico y diseña un plan de entrenamiento semanal personal.

elaborar

CE.EF.2 · Analizar críticamente e indagar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según ...

TEXTO OFICIAL

Analizar críticamente e indagar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y de los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que pueden transmitir.

RESUMEN CLARO

El alumnado ajusta su cuerpo y movimientos a diferentes desafíos físicos, tomando decisiones rápidas y superándose a sí mismo.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado adapta sus capacidades físicas y habilidades motrices a situaciones variadas, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución para resolver problemas motrices en actividades funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, consolidando actitudes de superación y resiliencia.

NO ES

No es repetir movimientos sin pensar ni ejecutar técnicas sin adaptación al contexto; tampoco centrarse solo en el rendimiento físico obviando la toma de decisiones.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

Diseñar y ejecutar una coreografía de parkour adaptando saltos y giros a un circuito con obstáculos variados para resolver la mejor ruta en cada intento.

resolver

CE.EF.3 · Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de ...

TEXTO OFICIAL

Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad 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 y proactiva 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 autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

RESUMEN CLARO

Promover deporte inclusivo y respetuoso, gestionando emociones y rechazando discriminación.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado organiza actividades físicas inclusivas, respeta normas y rivales, regula emociones y confronta conductas discriminatorias.

NO ES

No es solo jugar sin más. No es centrarse en ganar. No es ignorar las diferencias.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

Diseñar y arbitrar un torneo mixto de baloncesto con reglas adaptadas para incluir a todos.

valorar

CE.EF.4 · Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrol...

TEXTO OFICIAL

Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre las personas que forman la comunidad. A estas alturas de su vida, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno.

RESUMEN CLARO

Investiga la historia de juegos y deportes, detectando sesgos de género e intereses ocultos, para defender sus valores éticos.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado investiga el origen y evolución de prácticas motrices, analiza su dimensión social y de género, las practica y argumenta su valor cultural.

NO ES

No es solo hacer deporte. No es memorizar fechas. No es repetir normas. Es analizar críticamente el trasfondo social y de género de cada práctica.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

Investiga un juego tradicional de tu región, analiza si excluía a algún género, y preséntalo en un póster digital argumentando por qué conservarlo.

analizar

CE.EF.5 · Interiorizar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a part...

TEXTO OFICIAL

Interiorizar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basada en información constatable, y llevándola a la práctica de manera consecuente, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal.

RESUMEN CLARO

El alumnado organiza acciones físicas que cuidan el entorno y las comparte con la comunidad.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado diseña y ejecuta proyectos de servicio comunitario vinculados a la actividad física, asegurando la seguridad, para conservar y mejorar espacios naturales y urbanos.

NO ES

No es solo hacer ejercicio al aire libre o una excursión; es planificar un proyecto con impacto social y ambiental.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

Organizar una ruta de senderismo interpretativa recogiendo residuos y explicando la importancia del entorno.

diseñar

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

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.EF.1	<p>Desarrollar proyectos motores mediante la resolución de situaciones motrices de carácter individual, 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.</p> <p>Planifica, elabora y aplica un programa personal de actividad física para mejorar o mantener la salud, evaluando los resultados.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega un programa personal de actividad física escrito, evidencia de su implementación y una autoevaluación de los resultados obtenidos.</p> <p><i>Contexto:</i> Diseña su programa en clase, lo aplica durante varias semanas y presenta una memoria con autoevaluación.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo el plan escrito sin verificar su puesta en práctica y la autoevaluación.</p>	<p>Portfolio</p> <p>Verbo: Planificar</p>
1.2	CE.EF.1	<p>Resolver situaciones motrices de cooperación en un medio con o sin incertidumbre, aplicando con fluidez y control procesos de percepción, decisión y aplicación práctica, adaptando las estrategias para ajustarse a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>Aplicar autónomamente procesos de activación, autorregulación, alimentación, postura y relajación, reflexionando sobre su vínculo con futuros estudios o profesiones.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega un plan personal de práctica motriz donde documenta la activación, dosificación, alimentación, postura e higiene, y reflexiona sobre su relevancia profesional.</p> <p><i>Contexto:</i> Diseño de un plan personal de actividad física semanal que integre los procesos mencionados, con reflexión final.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la teoría (ej. escribir ejercicios de calentamiento) sin comprobar la autonomía en la práctica real.</p>	<p>Portfolio</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
1.3	CE.EF.1	<p>Resolver situaciones motrices de oposición o colaboración-oposición, aplicando principios operacionales complejos propios de estas situaciones, basados en la descodificación de las conductas motrices del oponente y/o del compañero o compañera para ajustar la propia acción motriz.</p> <p>Aplica medidas de prevención de lesiones y primeros auxilios, identificando transferencias al ámbito profesional.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado aplica de manera autónoma medidas de prevención y primeros auxilios en simulaciones, y justifica su relevancia profesional.</p> <p><i>Contexto:</i> Simulación de situación de emergencia en la que el alumnado aplica primeros auxilios y explica transferencias profesionales.</p> <p><i>Evitar:</i> Confundir la identificación de transferencias profesionales con una simple enumeración de salidas laborales, sin demostrar conexión con las medidas aplicadas.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: aplicar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.4	CE.EF.1	<p>Crear y representar composiciones mediante una motricidad simbólica, individuales o colectivas, con o sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante públicos diferentes.</p> <p>Analizar críticamente estereotipos corporales y conductas de riesgo en la información recibida, aplicando criterios científicos.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega un análisis escrito de dos fuentes mediáticas sobre imagen corporal, identificando sesgos y contrastándolos con datos científicos.</p> <p><i>Contexto:</i> Debate y análisis en clase de anuncios y redes sociales sobre cuerpos ideales.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la condición física sin exigir reflexión crítica sobre estereotipos</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: analizar</p>
2.1	CE.EF.2	<p>Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en la actualidad analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</p> <p>Gestionar autónomamente proyectos motores, resolviendo imprevistos y ajustándose a objetivos de forma creativa y eficiente.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega y ejecuta un proyecto motor (individual, cooperativo o colaborativo) resolviendo imprevistos y ajustando su planificación.</p> <p><i>Contexto:</i> Diseño y ejecución práctica de una actividad física con imprevistos simulados o reales.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar un trabajo escrito sobre el proyecto en lugar de la ejecución práctica motriz.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: desarrollar</p>
2.2	CE.EF.2	<p>Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad vinculada a la difusión pública de datos personales, siendo capaces de interpretar de manera crítica la información transmitida sobre las manifestaciones culturales vinculadas a la motricidad, a través de los medios digitales sopesando sus pros y sus contras.</p> <p>Resuelve autónomamente situaciones de oposición/colaboración ajustando estrategias a cambios en el juego.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado participa en juegos o deportes modificados adaptando su toma de decisiones a condiciones cambiantes.</p> <p><i>Contexto:</i> Práctica de deporte modificado con reglas variables y equipos mixtos.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la ejecución motriz sin valorar la adaptación estratégica y los procesos de percepción-decisión.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: resolver</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
3.1	CE.EF.3	<p>Practicar diversas actividades motrices analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, valorando su potencial como posible salida profesional.</p> <p>Diseñar y dirigir actividades motrices valorando su aplicación profesional y beneficios personales y sociales.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado diseña y ejecuta una sesión de actividad físico-deportiva, asumiendo diferentes roles (organizador, líder, participante) y reflexiona sobre su valor profesional y social.</p> <p><i>Contexto:</i> Cada estudiante prepara y dirige una sesión de un deporte alternativo, evaluando su impacto en salud y convivencia.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la ejecución técnica sin considerar la organización, liderazgo y reflexión sobre los beneficios.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: diseñar</p>
3.2	CE.EF.3	<p>Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</p> <p>Cooperar mostrando iniciativa en proyectos motrices y resolver imprevistos de forma coordinada.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado se coordina con el equipo para solventar imprevistos durante producciones motrices.</p> <p><i>Contexto:</i> Durante la creación de un circuito de habilidades, los grupos deben adaptarse a cambios inesperados.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la ejecución técnica individual, ignorando la colaboración y la iniciativa.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: resolver</p>
3.3	CE.EF.3	<p>Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, 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, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p> <p>Mediar en conflictos y establecer relaciones de respeto durante prácticas motrices, aplicando estrategias de prevención y posicionándose críticamente ante la discriminación.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado participa en juegos grupales resolviendo conflictos mediante diálogo, respetando diferencias y aplicando estrategias de prevención de violencia.</p> <p><i>Contexto:</i> Juegos cooperativos o deportes modificados donde surjan diferencias de habilidad, género o cultura.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar el conocimiento de estrategias mediante examen escrito en lugar de observar su aplicación práctica en situaciones reales de conflicto.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: mediar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.1	CE.EF.4	<p>Promover y participar en actividades físico-deportivas, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>Analizar el origen y evolución de manifestaciones motrices, rechazando componentes contrarios a valores inclusivos.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado presenta un análisis escrito o exposición oral identificando orígenes, evolución y componentes éticos de una manifestación motriz.</p> <p><i>Contexto:</i> Investigación y presentación de un deporte o juego tradicional analizando su evolución.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la parte práctica sin comprobar la reflexión crítica sobre los valores.</p>	<p>Exposicion oral</p> <p>Verbo: analizar</p>
4.2	CE.EF.4	<p>Practicar, organizar y evaluar actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, asumiendo responsabilidades, aplicando 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.</p> <p>Crear y representar composiciones corporales expresivas individuales o colectivas con o sin música.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado produce y presenta una composición corporal ante sus compañeros o la comunidad.</p> <p><i>Contexto:</i> Talleres de expresión corporal y sesiones de creación coreográfica.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la técnica sin considerar la intencionalidad expresiva y la coordinación escénica.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: crear</p>
5.1	CE.EF.5	<p>Incorporar de forma autónoma, los procesos de activación corporal y relajación, autorregulación y dosificación del esfuerzo, durante la práctica de actividades motrices.</p> <p>Participar en actividades físicas en entornos naturales minimizando el impacto ambiental y contribuyendo a su conservación.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado participa activamente en una actividad físico-deportiva en el medio natural y describe oralmente o por escrito las acciones de sostenibilidad realizadas.</p> <p><i>Contexto:</i> Salida al medio natural (parque, playa) para realizar una actividad de bajo impacto, evaluando su huella ecológica.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la condición física o técnica deportiva sin considerar las acciones de conservación y mejora del entorno.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: participar</p>
5.2	CE.EF.5	<p>Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente,</p> <p>Organizar y practicar actividades físicas seguras en espacios naturales y urbanos.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado organiza una ruta por el parque urbano aplicando las normas de seguridad y supervisando a sus compañeros.</p> <p><i>Contexto:</i> Salida didáctica al parque o entorno urbano cercano.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo con un examen escrito sobre seguridad en lugar de la práctica real.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: organizar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
5.3	CE.EF.5	Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, basado en información constatable, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas (inteligencia motriz), y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.	

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

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	<p>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.</p> <p>Encadenamiento de acciones complejas basadas en la aplicación de los principios operacionales trabajados en la anterior etapa, como, por ejemplo: atletismo (vallas, carrera de obstáculos, triple salto), habilidades gimnásticas básicas (equilibrios, giros y volteos encadenados), patinaje, triatlón, duatlón, parkour entre otros.</p>	
2	<p>Acciones motrices cooperativas: solución de retos y situaciones problema proponiendo la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. Sinergia de fuerzas y esfuerzos para lograr el objetivo propuesto.</p> <p>Análisis colectivo de resultados, coevaluación y evaluación, y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas, como por ejemplo en: acrosport, gimnasia rítmica conjuntos, relevos, retos cooperativos entre otros.</p>	
3	<p>Acciones motrices de oposición, principios operacionales: descodificación de la conducta motriz del oponente, equilibrio y desequilibrio espacial en espacio propio y del rival encadenando acciones, anticipación a las acciones y codificación de las propias acciones. Autoevaluación de la propia acción para ajustar las conductas motrices propias.</p> <p>Algunas situaciones motrices de oposición interindividual son, por ejemplo: juegos de lucha, judo, bádminton, tenis, minitenis, juegos de frontón, palas o tenis de mesa, entre otros.</p>	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
4	Acciones motrices de colaboración-oposición: Ajuste de las conductas motrices en función de los comportamientos motores de los compañeros o compañeras y/o adversarios o adversarias. Puesta en práctica de algoritmos de ataque y defensa con mayor autonomía, adaptándose a las características del contexto de acción. Principio de continuidad de la acción en situaciones motrices. Desempeño de roles variados en procedimientos colectivos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo, como por ejemplo en situaciones motrices de: balonmano, baloncesto, rugby, fútbol, voleibol, béisbol, hockey entre otros.	
5	Acciones motrices en el medio con incertidumbre: descodificación 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. Encadenamiento de acciones complejas basadas, por ejemplo, en la orientación, senderismo, marcha nórdica, rutas BTT, escalada, esquí, piragüismo, entre otras.	
6	Acciones motrices con intenciones artístico-expresivas: uso de la motricidad simbólica y referencial, el proceso creativo, autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. Usos comunicativos de la motricidad: técnicas específicas de expresión corporal. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva, producción colectiva o individual, organización de espectáculos y eventos artísticoexpresivos.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.	
2	La lógica interna de juegos y deportes tradicionales y autóctonos, y de las actividades con intencionalidad artístico-expresiva.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
3	Presencia en medios de comunicación: deporte y perspectiva de género, estereotipos de género en contextos físico-deportivos,	
4	Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.	
5	Conocimiento y aplicación de recursos TIC en las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas y uso de aplicaciones digitales como ayuda para la planificación, desarrollo y control de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.	
2	Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físicodeportivos.	
3	Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.	
4	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.	
5	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.	
6	Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Fomento de la movilidad activa, segura, saludable del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.	
3	Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).	
4	Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.	
5	Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.	
6	Selección responsable y sostenible del material deportivo. Tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios y material. Análisis crítico de estrategias publicitarias.	
7	Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.	
8	Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).	
2	Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: Sistemas de entrenamiento	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
3	Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.	
4	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.	
5	Actuaciones críticas ante accidentes. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Salud física: programa personal o grupal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motores, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal o grupal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Técnicas específicas, por ejemplo: musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Salud social: Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual: integración, si es posible, en la Programación General de Centro (PGA). Prácticas de actividad física que puedan tener efectos negativos para la salud individual o colectiva. Hábitos sociales y sus efectos en la condición.	
3	Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva y/o emocional. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.	

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.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
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.	
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.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
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. Rúbricas IA por competencia específica

Cada rúbrica está calibrada para esta materia y curso con descriptores observables y un ejemplo de evidencia en cada nivel. Edita los porcentajes según tu programación didáctica.

CE.EF.1 · 25 %**Rubrica generica**

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 destr...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Planifica y ejecuta un programa de actividad física sin considerar la autoevaluación personal o parámetros científicos. No aplica medidas de prevención de lesiones ni utiliza herramientas digitales de forma autónoma. Muestra una actitud pasiva ante los estereotipos corporales y desconoce las salidas profesionales vinculadas a la actividad física.</p> <p><i>Ejemplo: Entrega un plan de entrenamiento copiado de internet sin ajustar a su condición física ni incluir calentamiento o vuelta a la calma. No usa ninguna aplicación para registrar su actividad.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Planifica un programa personal de actividad física con ayuda parcial, integrando algunos parámetros científicos (frecuencia cardíaca, intensidad) pero de forma imprecisa. Incorpora procesos de activación y autorregulación de manera ocasional. Conoce medidas básicas de prevención de lesiones pero no las aplica sistemáticamente. Identifica algún estereotipo corporal pero no lo critica. Utiliza dispositivos digitales para registrar actividad con apoyo.</p> <p><i>Ejemplo: Presenta un plan semanal que incluye calentamiento y estiramientos, pero no ajusta las cargas a su nivel. Usa una app de conteo de pasos pero no la analiza.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Planifica, elabora y pone en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física basado en una autoevaluación objetiva (test de campo, cuestionarios de salud) y parámetros científicos (FC, RPE, volumen, intensidad). Incorpora de forma habitual procesos de activación, autorregulación y recuperación. Aplica correctamente medidas de prevención de lesiones (calentamiento específico, técnica, descanso). Actúa de forma crítica ante estereotipos corporales y de género. Emplea aplicaciones digitales para monitorizar y ajustar su plan. Identifica posibles salidas profesionales en el ámbito de la actividad física.</p> <p><i>Ejemplo: Diseña un plan de 8 semanas incluyendo test inicial, objetivos, y progresión de cargas. Registra cada sesión en una app deportiva y ajusta la intensidad según su percepción. Elabora un informe final reflexionando sobre logros y dificultades, y menciona al menos dos profesiones relacionadas (entrenador, fisioterapeuta).</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Transfiere su programa personal a contextos reales, asesorando a otros compañeros o adaptándolo a diferentes entornos (viajes, instalaciones limitadas). Evalúa críticamente su propio programa y lo modifica en función de resultados. Propone mejoras fundamentadas en la evidencia científica. Integra de manera creativa medidas de prevención y uso de dispositivos digitales (análisis de datos, tendencias). Analiza críticamente los estereotipos sociales y propone alternativas inclusivas. Relaciona su experiencia con salidas profesionales, investigando requisitos formativos y elaborando un plan de carrera personal.</p> <p><i>Ejemplo: Comparte su plan en un foro de la clase y da feedback personalizado a dos compañeros. Redacta una entrada de blog explicando cómo adaptó su entrenamiento durante un viaje usando solo recursos del entorno. Presenta una infografía sobre cómo prevenir lesiones en deportes de su interés.</i></p>

CE.EF.2 · 20 % Observación sistemática

Analizar críticamente e indagar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y de los intereses econó...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Aplica procesos de percepción, decisión y ejecución de manera incompleta o desordenada, cometiendo errores frecuentes que impiden una resolución eficiente. Requiere apoyo constante del docente para adaptar sus capacidades a situaciones de baja dificultad. No muestra actitudes de superación ni resiliencia ante los desafíos.</p> <p><i>Ejemplo: En una actividad de oposición (1x1 en baloncesto), el alumno no logra anticipar los movimientos del rival, toma decisiones tardías y ejecuta pases o lanzamientos sin precisión, perdiendo la mayoría de las veces sin mostrar intentos de mejora.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Aplica los procesos de forma parcial y con cierta inconsistencia. Adapta sus capacidades a situaciones sencillas de forma autónoma, pero en contextos de mayor dificultad necesita ayuda. La eficiencia en la resolución es variable. Muestra interés por superarse y comienza a gestionar la frustración.</p> <p><i>Ejemplo: En una situación de colaboración-oposición (3x3 en fútbol sala), el alumno reconoce espacios libres y decide pasar con tiempo, aunque a veces pierde el control del balón en situaciones de presión. Intenta corregir sus errores tras las indicaciones del docente.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Adapta autónomamente sus capacidades físicas y motrices a situaciones de dificultad moderada, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución con eficiencia. Resuelve correctamente situaciones motrices variadas (deportivas, expresivas, recreativas) y demuestra actitudes de superación y resiliencia de forma habitual.</p> <p><i>Ejemplo: En una coreografía grupal, el alumno coordina sus movimientos con los compañeros, adapta su ritmo a cambios de música imprevistos y ejecuta los pasos con precisión. Ante un error, se recupera rápidamente y mantiene una actitud positiva.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Adapta y transfiere de manera creativa sus capacidades y habilidades motrices a situaciones novedosas o de alta complejidad, integrando con fluidez los procesos perceptivo-decisivo-ejecutivos. Evalúa su propia actuación para optimizarla. Lidera actitudes de superación y resiliencia, influyendo positivamente en el grupo.</p> <p><i>Ejemplo: En un torneo de bádminton, el alumno ajusta su estrategia en función del rival, anticipa jugadas, ejecuta golpes variados con alta precisión y, tras una derrota, analiza sus debilidades y propone un plan de mejora. Además, anima a sus compañeros a esforzarse.</i></p>

CE.EF.3 · 20 % Observación sistemática

Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el r...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Participa en las actividades motrices propuestas, pero muestra dificultades para compartir espacios con personas de diferentes características, priorizando el resultado sobre el respeto. No regula sus emociones ante el fracaso o el éxito, y no identifica comportamientos contrarios a la convivencia ni actúa ante ellos.</p> <p><i>Ejemplo: En un partido adaptado, discute con compañeros de diferente habilidad, insiste en ganar y no acepta las reglas modificadas. No propone alternativas ni muestra actitud crítica ante insultos.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Colabora en la organización de prácticas motrices, respetando a los participantes la mayoría de las veces, aunque necesita ayuda para promover la inclusión. Ensayo estrategias de autorregulación emocional con apoyo, y reconoce algún comportamiento antideportivo, pero no siempre interviene.</p> <p><i>Ejemplo: Propone un juego en equipo pero no ajusta las reglas para incluir a un compañero con movilidad reducida. Tras perder, se frustra inicialmente pero luego lo controla con ayuda del docente. Señala un comentario discriminatorio, pero no lo aborda.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Organiza y promueve prácticas motrices inclusivas, compartiendo espacios con independencia de diferencias culturales, sociales, de género o habilidad. Prioriza el respeto a las reglas y a los participantes sobre los resultados, autorregula sus emociones de forma autónoma, y adopta una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos, detectando y abordando situaciones de discriminación o violencia.</p> <p><i>Ejemplo: Diseña un circuito de habilidades mixtas donde todos participan con roles rotativos, explicando la importancia de la inclusión. Al perder, felicita al rival y analiza su rendimiento sin frustración. Detecta un comentario homófobo, lo confronta respetuosamente y propone una dinámica de sensibilización.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Lidera la creación de espacios físico-deportivos inclusivos, difundiendo activamente nuevas prácticas motrices y promoviendo el compromiso ético en su entorno. Integra la autorregulación emocional como herramienta para canalizar el éxito y el fracaso en sí mismo y en otros, anticipa y previene situaciones de discriminación, y evalúa la efectividad de las estrategias de intervención, contribuyendo autónomamente al entendimiento social.</p> <p><i>Ejemplo: Inicia un proyecto de 'Deporte para todos' en el centro, coordinando actividades intergeneracionales y adaptando deportes. Tras una derrota, lidera una reflexión grupal para gestionar la frustración colectiva. Implementa un sistema de observación para detectar conductas excluyentes y diseña un taller de prevención de discriminación que replica en otros cursos.</i></p>

CE.EF.4 · 20 %**Rubrica generica**

Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al ...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	Describe alguna práctica motriz sin analizar su origen, evolución ni perspectivas de género o intereses sociales. No identifica factores condicionantes ni participa en prácticas de forma reflexiva. <i>Ejemplo: En una exposición oral, enumera tres deportes tradicionales sin mencionar su contexto histórico ni sesgos de género.</i>
2	En proceso	50-69%	Identifica parcialmente el origen, evolución y factores sociales/económicos de alguna manifestación motriz, pero no integra la perspectiva de género ni los intereses políticos. Practica alguna manifestación sin vincularla a su conservación crítica. <i>Ejemplo: Presenta una investigación breve sobre el baloncesto, mencionando su invención por James Naismith y su difusión global, pero sin analizar la desigualdad de género ni los intereses comerciales.</i>
3	Adquirido	70-89%	Analiza críticamente prácticas motrices, investigando su origen y evolución desde la perspectiva de género y los intereses económicos, políticos y sociales. Practica alguna manifestación y la valora éticamente, argumentando su conservación contextualizada. <i>Ejemplo: Elabora un proyecto sobre el tango, explicando su origen en los barrios obreros de Buenos Aires, su evolución como danza de género y su comercialización; baila un tango en clase y defiende su valor como patrimonio cultural.</i>
4	Avanzado	90-100%	Transfiere el análisis a contextos nuevos, propone acciones para fomentar la conservación de manifestaciones tradicionales o emergentes, y crea composiciones corporales propias integrando la perspectiva de género y social. Evalúa críticamente intereses ocultos y propone alternativas éticas. <i>Ejemplo: Diseña y dirige un taller de juegos populares para el centro, analizando su pérdida por intereses comerciales y proponiendo su recuperación; además, coreografía una pieza mixta que cuestiona roles de género, y presenta un informe que relaciona la actividad con los ODS.</i>

CE.EF.5 · 20 %**Rubrica generica**

Interiorizar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basada en información constatable, y llevándola...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Participa en actividades físico-deportivas en el medio natural o urbano, pero no respeta las normas básicas de seguridad ni muestra cuidado por el entorno. No asume responsabilidades ni colabora en la organización.</p> <p><i>Ejemplo: Asiste a una salida al monte pero no recoge sus residuos, ignora las indicaciones de seguridad y no ayuda en las tareas grupales.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Participa activamente en las actividades, respeta el entorno y las medidas de seguridad, pero necesita supervisión para organizar o asumir roles de responsabilidad. Colabora puntualmente en acciones de servicio a la comunidad.</p> <p><i>Ejemplo: Ayuda a montar el material para una ruta, sigue las normas de seguridad y recoge basura cuando se lo indican, pero no propone mejoras ni organiza grupos.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Organiza y desarrolla actividades físico-deportivas en el medio natural o urbano, asumiendo responsabilidades concretas (seguridad, logística) y aplicando medidas para minimizar el impacto ambiental. Comunica el valor de estas actividades para la comunidad.</p> <p><i>Ejemplo: Diseña y guía una ruta de senderismo: distribuye tareas, supervisa que todos lleven agua, recoge residuos al final y explica al grupo cómo la actividad contribuye a la conservación del entorno.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Lidera proyectos de servicio a la comunidad vinculados a la actividad física y el deporte, integrando la sostenibilidad de forma transversal. Evalúa el impacto de las acciones, propone mejoras y promueve la implicación de otros agentes (compañeros, familias, entidades locales).</p> <p><i>Ejemplo: Coordina una campaña de limpieza de un parque combinada con una gymkana deportiva; elabora un informe con datos de participación y residuos recogidos, presenta los resultados al centro y propone mantener la actividad anualmente.</i></p>

Secuenciación trimestral

Trimestre 1 · Autogestión de la Condición Física y Salud 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA: 'Mi Plan de Entrenamiento'. El alumnado diseña y ejecuta un plan de mejora de la condición física basado en su autoevaluación inicial.

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. Encadenamiento de acciones complejas (atletismo, habilidades gimnásticas, patinaje).
- Acciones motrices cooperativas: solución de retos y situaciones-problema proponiendo la resolución más eficiente. Sinergia de fuerzas y esfuerzos (acrosport, retos cooperativos).
- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material, objetivos).
- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: Sistemas de entrenamiento.
- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física en función del contexto.
- Salud física: programa personal o grupal de actividad física. Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas. Identificación de objetivos y evaluación del logro. Dietas equilibradas. Técnicas de descarga postural y core. Identificación de problemas posturales.

CRITERIOS EVALUABLES

- 1.1: Desarrollar proyectos motores mediante la resolución de situaciones motrices de carácter individual.
- 1.2: Resolver situaciones motrices de cooperación en un medio con o sin incertidumbre.
- 2.2: Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física.
- 3.1: Practicar diversas actividades motrices analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud.
- 5.1: Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal y relajación.
- 5.3: Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física.

COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.EF.1: Adaptar autónomamente la motricidad.
- CE.EF.5: Interiorizar un estilo de vida activo y saludable.

EVALUACIÓN

Portafolio digital del programa personal, pruebas de ejecución técnica en atletismo/gimnasia y escalas de observación en retos cooperativos.

Trimestre 2 · Cultura Deportiva, Sociedad y Expresión 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA: 'Sport-Media Festival'. Organización de un evento que combine deportes tradicionales, deportes de equipo y una gala de expresión corporal, analizando el impacto mediático.

SABERES PRINCIPALES

- Acciones motrices de oposición, principios operacionales: descodificación de la conducta del oponente, equilibrio y desequilibrio espacial, anticipación (judo, bádminton, tenis de mesa).
- Acciones motrices de colaboración-oposición: ajuste de conductas motrices, algoritmos de ataque y defensa, desempeño de roles (balonmano, baloncesto, voleibol).
- Acciones motrices con intenciones artístico-expresivas: motricidad simbólica, proceso creativo, técnicas de expresión corporal, actividades rítmico-musicales.
- Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución y preservación.
- La lógica interna de juegos y deportes tradicionales y de las actividades artístico-expresivas.
- Presencia en medios de comunicación: deporte y perspectiva de género, estereotipos.
- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado y consumismo.
- Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

CRITERIOS EVALUABLES

- 1.3: Resolver situaciones motrices de oposición o colaboración-oposición aplicando principios operacionales.
- 1.4: Crear y representar composiciones mediante una motricidad simbólica.
- 2.1: Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices.
- 3.2: Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos.
- 3.3: Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes.

COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.EF.2: Analizar críticamente las manifestaciones culturales.
- CE.EF.3: Difundir y promover nuevas prácticas motrices.

EVALUACIÓN

Rúbricas de composición expresiva, registros de desempeño táctico en deportes de equipo y trabajos de investigación sobre sociología del deporte.

Trimestre 3 · Sostenibilidad, Seguridad y Actividad en el Medio 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA: 'Guardianes del Entorno'. Proyecto de aprendizaje-servicio donde el alumnado organiza una jornada de orientación y limpieza en un entorno natural o urbano cercano.

SABERES PRINCIPALES

- Acciones motrices en el medio con incertidumbre: descodificación del medio, proyectos de acción (orientación, senderismo, BTT, escalada).
- Fomento de la movilidad activa, segura y sostenible: práctica ciclista segura.
- Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano: equipamientos, usos y necesidades. Actuaciones para la mejora del entorno.
- Previsión de riesgos asociados a las actividades: factores de riesgo, materiales y equipamientos.
- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales. Selección responsable de material.
- Cuidado y mejora del entorno próximo como servicio a la comunidad. Barreras arquitectónicas.
- Prevención de accidentes: ejercicios compensatorios, gestión del riesgo propio y ajeno.
- Actuaciones críticas ante accidentes: desplazamientos de accidentados, reanimación mediante DEA/DESA, protocolo RCP, maniobra de Heimlich, kit de asistencia.
- Salud social: práctica de la bicicleta como transporte habitual. Hábitos sociales y efectos en la condición.
- Salud mental: técnicas de respiración y relajación para el estrés. Trastornos de la imagen corporal (vigorexia, anorexia). Tipologías corporales en publicidad.

CRITERIOS EVALUABLES

- 4.1: Promover y participar en actividades físico-deportivas interactuando con el entorno de manera sostenible.
- 4.2: Practicar, organizar y evaluar actividades asumiendo responsabilidades en la seguridad.
- 5.2: Aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones y primeros auxilios.

COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.EF.4: Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con el entorno.
- CE.EF.5: Interiorizar un estilo de vida activo y saludable.

EVALUACIÓN

Simulacros de primeros auxilios (RCP), observación sistemática en salidas al medio natural y diseño de rutas de movilidad sostenible.

Situaciones de aprendizaje sugeridas

SDA 1 · Muévete por tu barrio

Podcast para promocionar una actividad física comunitaria

Reto central: Diseñar una actividad física que pueda realizarse en un espacio público cercano al centro, analizar sus beneficios para la salud y la comunidad, y difundirla mediante un podcast de 15-20 minutos dirigido a los vecinos del barrio, incluyendo llamamientos a la participación inclusiva y sostenible.

Contexto. El centro se ha propuesto colaborar con el barrio para fomentar la actividad física entre vecinos de todas las edades, especialmente ante el aumento del sedentarismo. Se necesita una propuesta atractiva, sostenible y que pueda replicarse en cualquier espacio público del municipio.

Recursos: Espacio público accesible (parque, plaza, pista polideportiva) · Cronómetros, pulsómetros opcionales · Grabadora de audio (móviles) y software de edición (Audacity, GarageBand) · Plantilla de guion de podcast · Rúbrica de evaluación de podcast y trabajo cooperativo

Transversales: Educación para la salud, educación ambiental (uso sostenible del espacio), educación en valores (inclusión, cooperación) y competencia digital.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Se presenta el encargo del AMPA y del barrio: diseñar y promocionar una actividad física en un espacio público cercano. Se escuchan ejemplos de podcasts de promoción de salud (como 'Podcast de la AECC'). Se formula la pregunta guía y se organizan los equipos. <i>Evidencia:</i> Cuaderno de equipo con las primeras ideas y la pregunta guía reformulada.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Se trabajan los saberes: cómo diseñar una sesión de actividad física (tipos de ejercicios, dosificación, seguridad), beneficios para la salud, y estructura de un podcast (guion, narrativa, recursos sonoros). Se analizan ejemplos de actividades físicas comunitarias en Aragón (p.ej., 'Carreras populares' o 'Senderos saludables'). <i>Evidencia:</i> Fichas de análisis de actividades y borrador del guion del podcast.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Cada equipo realiza una sesión piloto de su actividad en el espacio público elegido (parque, plaza, patio). Practican, toman notas sobre sensaciones, dificultades, y evalúan su viabilidad. Recogen datos para el análisis de beneficios (pulsaciones, esfuerzo percibido, etc.). <i>Evidencia:</i> Hoja de registro de la sesión piloto (datos, observaciones, fotos) y análisis de beneficios por escrito.
4	Producción y comunicación	3 sesiones	Con la información recogida, elaboran el guion definitivo del podcast, graban y editan el audio. Incluyen secciones: presentación, descripción de la actividad, beneficios, llamada a la participación, consejos sostenibles. Se realizan pruebas de sonido y se ensaya la locución. <i>Evidencia:</i> Podcast final editado y guion revisado.
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Los equipos intercambian los podcasts, escuchan dos de otros grupos y cumplimentan una rúbrica de coevaluación. Después, cada grupo realiza una autoevaluación y se asignan niveles de logro (1-4) para cada criterio, con justificación. Se cierra con una puesta en común y propuestas de mejora. <i>Evidencia:</i> Rúbricas de coevaluación y autoevaluación cumplimentadas.

SDA 2 · Ritmo y datos: construye tu perfil activo

Análisis de datos propios para un plan de actividad física personalizado y contextualizado en Aragón

Retos central: Diseñar un programa personal de actividad física basado en la recogida y análisis de datos propios (frecuencia cardíaca, pasos, esfuerzo percibido) y de un contexto social (encuesta sobre hábitos y uso de espacios deportivos en el centro), y presentarlo a la comunidad educativa con recomendaciones para fomentar un estilo de vida activo y sostenible.

Contexto. El centro educativo quiere promover hábitos saludables entre el alumnado, pero las propuestas genéricas no suelen calar. Necesitamos que cada estudiante tome conciencia de su propio nivel de actividad y diseñe un plan realista, basado en datos y adaptado a los recursos de Aragón.

Recursos: Pulsómetros o apps (Google Fit, Reloj del móvil) para medir frecuencia cardíaca · Hoja de cálculo (Excel/Sheets) para organizar y graficar datos · Plantilla de encuesta (Google Forms) · Ficha de registro de datos · Ejemplos de programas de entrenamiento

Transversales: Educación para la salud, competencia digital (tratamiento de datos), educación ambiental (movilidad sostenible).

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Presentación del reto: el equipo directivo pide datos reales para mejorar la oferta de actividad física en el centro. Debate sobre qué sabemos y qué necesitamos saber. Formulación de la pregunta guía y lluvia de ideas sobre cómo recoger datos propios (frecuencia cardíaca, pasos, encuesta de hábitos). <i>Evidencia:</i> Preguntas iniciales e hipótesis de cada equipo.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Talleres de aprendizaje: (a) ¿Cómo medir la intensidad? Frecuencia cardíaca (fórmula de Karvonen), escala de Borg, uso de pulsómetros/apps. (b) Principios de un programa de entrenamiento: FITT, progresión, calentamiento y vuelta a la calma, prevención de lesiones. (c) Diseño de una encuesta sobre hábitos de actividad y uso de espacios deportivos en el entorno aragonés. Cada equipo practica con simulaciones de datos. <i>Evidencia:</i> Ejercicios prácticos de cálculo de zonas de entrenamiento y diseño de ítems de encuesta.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Recogida real de datos: durante una sesión de EF y fuera del centro (como tarea), los estudiantes registran su frecuencia cardíaca antes, durante y después de varias actividades, y anotan su percepción del esfuerzo. También pasan la encuesta a una muestra de compañeros (mínimo 10 respuestas). Analizan los datos: calculan medias, elaboran gráficas de tendencias y extraen conclusiones sobre su estado de forma y los hábitos del centro. <i>Evidencia:</i> Hoja de registro de datos (frecuencia cardíaca, Borg) y gráficas de análisis.
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Cada equipo elabora el informe final con: (a) introducción y objetivos, (b) metodología de recogida de datos, (c) resultados y análisis (incluyendo gráficas y encuesta), (d) programa personal de actividad física de 4 semanas basado en los datos, (e) medidas de prevención de lesiones, (f) conclusiones y propuestas para el centro. Preparan un póster o presentación digital para la feria de salud. <i>Evidencia:</i> Informe escrito y póster o presentación.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	<p>Exposición de los pósteres ante los compañeros de otro curso o familias invitadas. Coevaluación entre equipos mediante rúbrica. Autoevaluación: diana de logro y reflexión escrita sobre lo aprendido y su aplicación futura. El equipo docente asigna niveles de logro (1-4) a cada criterio evaluado.</p> <p><i>Evidencia:</i> Rúbrica de coevaluación cumplimentada y diana de autoevaluación.</p>

SDA 3 · Traza tu movimiento: geometría mudéjar en acción

Intervención motriz comunitaria por un barrio activo

Reto central: Diseñar y ejecutar una intervención motriz artística (coreografía, performance) que utilice patrones geométricos del mudéjar aragonés para transmitir un mensaje sobre movilidad activa y sostenibilidad, y presentarla en un espacio público del barrio.

Contexto. La asociación de vecinos del barrio del Arrabal de Zaragoza busca dinamizar su plaza principal con una actividad cultural que promueva hábitos activos y sostenibles. Han solicitado al centro educativo una intervención artística original que conecte con la identidad aragonesa.

Recursos: Imágenes de mudéjar aragonés (Torre del Salvador, techumbre de la Seo) · Aula de informática o tablets para edición de vídeo · Conos, cuerdas para marcar patrones en el suelo · Material de cartón reciclado para posibles elementos escenográficos · Cámara o móvil para grabación · Poster digital e imprenta escolar

Transversales: Educación para la salud (movilidad activa), Educación para la sostenibilidad (uso de espacio público, minimización de residuos), Educación patrimonial (mudéjar).

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Se presenta el encargo de la asociación de vecinos. El alumnado visiona imágenes del mudéjar aragonés (torres, techos) y debate sobre cómo el movimiento puede reflejar esas geometrías. Se formula la pregunta guía y se organizan equipos. <i>Evidencia:</i> Panel de ideas iniciales con bocetos de patrones y preguntas sobre movilidad sostenible.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Taller sobre composición motriz: figuras básicas, transiciones, sincronización. Estudio geométrico de un lazo mudéjar (ejemplo: torre del Salvador). Práctica de movimientos que simulan líneas y rotaciones. También se trabaja la planificación del evento (permisos, seguridad). <i>Evidencia:</i> Hoja de práctica con ejercicios de patrones motrices y un borrador de plan de seguridad.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Los equipos desarrollan la coreografía completa integrando los patrones mudéjares. Realizan ensayos en el gimnasio simulando el espacio público. Definen roles (coordinador, seguridad, responsables de material). Elaboran el póster explicativo. <i>Evidencia:</i> Registro de diario de equipo (roles, conflictos, soluciones) y guion de la intervención.
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Se realiza la intervención en la plaza (o espacio similar del centro). Se graba la performance. El grupo interactúa con el público invitándolos a replicar un movimiento simple. Se recogen impresiones de la audiencia. <i>Evidencia:</i> Vídeo de la performance y grabación de interacciones con el público.
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Cada equipo analiza el vídeo, coevalúa el trabajo según rúbricas. El docente asigna nivel de logro a cada criterio. Se discute el impacto comunitario y propuestas de mejora. <i>Evidencia:</i> Rúbricas cumplimentadas (autoevaluación, coevaluación y docente) y reflexión escrita.

Sugerencias DUA por competencia específica

Diseño Universal del Aprendizaje aplicado a cada CE en sus tres ejes: representación (cómo presento el contenido), acción y expresión (cómo demuestran lo aprendido) e implicación (cómo motivar).

CE.1

Eje DUA	Principio	Sugerencias
Representación	Proporcionar múltiples formas de representación para que el alumnado acceda al conocimiento sobre actividad física saludable y autoevaluación.	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer textos científicos y guías visuales (infografías) sobre parámetros de salud como frecuencia cardíaca, IMC o consumo energético, para que el alumnado elija el formato que mejor comprenda. • Incluir vídeos modelados por deportistas que expliquen cómo planifican su entrenamiento semanal basado en objetivos personales y datos objetivos. • Proporcionar podcasts o entrevistas a profesionales del deporte (fisioterapeutas, entrenadores) que describan salidas profesionales relacionadas con la actividad física.
Acción y expresión	Ofrecer múltiples formas de expresión para que el alumnado demuestre su planificación y autoevaluación de manera personalizada.	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir la creación de un plan de actividad física personal en formato escrito (tríptico), en formato digital (presentación interactiva) o en un podcast auto grabado que describa su rutina semanal y justificación científica. • Posibilitar la autoevaluación mediante un diario de entrenamiento en papel, una hoja de cálculo con gráficos de progreso o una app de seguimiento (como Strava o Google Fit) que genere informes. • Ofrecer la opción de exponer oralmente (presencial o en vídeo) las conclusiones de su autoevaluación y la relación con posibles salidas laborales (por ejemplo, entrevista simulada a un profesional).
Implicación / motivación	Fomentar la motivación mediante tareas auténticas, elección y conexión con los intereses personales y profesionales.	<ul style="list-style-type: none"> • Dejar que el alumnado elija el ámbito deportivo (individual, colectivo, de naturaleza o de sala) para su planificación, vinculándolo a sus preferencias y experiencias previas. • Plantear retos de autosuperación basados en datos reales (ej.: mejorar un récord personal de carrera o flexibilidad) con seguimiento semanal, fomentando la autonomía. • Vincular la tarea con la orientación profesional mediante la opción de investigar una profesión específica (preparador físico, dietista deportivo, gestor de instalaciones) y planificar su día laboral ideal relacionado con la actividad física.

CE.2

Eje DUA	Principio	Sugerencias
---------	-----------	-------------

Representación	Proporcionar múltiples medios de representación	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer tarjetas con secuencias visuales de movimientos (ej. patrones de lanzamiento) y descripciones verbales simplificadas para cada paso. • Utilizar diferentes superficies, pesos y texturas de materiales (balones, conos) para que el alumnado explore sensorialmente las habilidades motrices. • Presentar desafíos con distintos niveles de abstracción: desde tareas concretas (ej. driblar entre conos) hasta problemas abiertos (ej. diseñar un juego con reglas variables).
Acción y expresión	Proporcionar múltiples medios de expresión y acción	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir elegir entre demostrar una habilidad motriz, grabar un vídeo comentando la ejecución o redactar un diario reflexivo sobre las decisiones tácticas tomadas. • Ofrecer opciones de evaluación: autoevaluación con rúbrica, feedback entre pares o registro de marcas personales en un gráfico de progreso. • Dejar que el alumnado diseñe y dirija un calentamiento o una vuelta a la calma, explicando la justificación fisiológica de cada ejercicio.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación y motivación	<ul style="list-style-type: none"> • Plantear un menú de retos con dificultad graduada (distancias, velocidades, repeticiones) para que cada alumno escoja según su nivel inicial. • Vincular las actividades a metas personales reales, como preparar una caminata de fin de semana o mejorar el tiempo en una carrera popular. • Implementar un sistema de 'árbol de habilidades' donde se desbloquean nuevas tareas al superar las anteriores, generando sensación de progreso.

CE.3

Eje DUA	Principio	Sugerencias
Representación	Proporcionar múltiples formas de representación del contenido, ofreciendo opciones para acceder a la información y los conceptos.	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar un mapa visual de deportes inclusivos (goalball, baloncesto en silla, boccia) con infografías de reglas adaptadas. • Mostrar videoclips de competiciones mixtas y de diferentes culturas, destacando gestos de respeto y fair play. • Ofrecer un glosario ilustrado de términos emocionales y sociales (autorregulación, empatía, discriminación) aplicados a situaciones motrices.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión, permitiendo al alumnado demostrar su aprendizaje de manera diversa.	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar un diario motor donde cada estudiante reflexione sobre su participación en actividades mixtas y su gestión emocional. • Grabar y editar un vídeo corto analizando una situación de conflicto o discriminación en el deporte, proponiendo soluciones basadas en el respeto. • Diseñar y presentar una propuesta de actividad física inclusiva para el centro, incluyendo normas, roles y materiales adaptados.

Eje DUA	Principio	Sugerencias
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación, optimizando la relevancia, el interés y la autorregulación.	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer un menú de deportes alternativos (kin-ball, ultimate frisbee, colpbol) donde el alumnado elija la actividad que organizará y evaluará éticamente. • Implementar un sistema de puntos por comportamientos prosociales (animar, ayudar, cumplir reglas) que compita contra la puntuación del marcador. • Organizar un foro de debate donde los estudiantes asuman roles (árbitro, entrenador, mediador) para discutir dilemas éticos en deportes reales.

CE.4

Eje DUA	Principio	Sugerencias
Representación	Proporcionar múltiples formas de representación del contenido sobre prácticas motrices y su evolución desde perspectivas de género y socioeconómicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer una línea del tiempo interactiva con imágenes, vídeos y mapas que muestre la evolución de deportes y juegos tradicionales, señalando hitos de género y económicos. • Proporcionar audios de entrevistas a deportistas y expertos que analicen cómo factores políticos y sociales han moldeado estas prácticas. • Incluir textos breves con apoyos visuales (infografías) que expliquen el origen de cada práctica, acompañados de glosarios de términos clave.
Acción y expresión	Ofrecer múltiples opciones para que el alumnado demuestre su análisis crítico y defensa de valores.	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir la creación de un vídeo-cortometraje donde el estudiante dramatice una práctica motriz y reflexione sobre su contexto histórico-social. • Posibilitar la elaboración de un informe escrito o digital que compare dos prácticas desde la perspectiva de género, incluyendo propuestas de conservación. • Ofrecer la opción de realizar una presentación oral con debate, usando diapositivas o póster, donde se defienda la ética de una práctica concreta.
Implicación / motivación	Fomentar el interés y la autorregulación mediante elección, relevancia y desafío ajustado.	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir que cada estudiante elija una práctica motriz de su entorno cultural o familiar para investigar su evolución y significado. • Diseñar un 'rol play' donde asuman el papel de historiadores/as, periodistas o activistas para analizar un caso real de discriminación de género en el deporte. • Proponer un reto opcional: diseñar una propuesta de conservación de una práctica en peligro de extinción, con difusión real en redes del centro.

CE.5

Eje DUA	Principio	Sugerencias
---------	-----------	-------------

Representación	Proporcionar múltiples formas de representación de la competencia y sus contenidos asociados.	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer un recorrido virtual por el entorno natural local mediante Google Earth o imágenes 360°, señalando puntos de intervención previa para vincular la teoría con lugares reales. • Presentar casos reales de acciones de servicio comunitario vinculadas a la actividad física (ej. limpieza de playas organizada por clubes deportivos) a través de testimonios en vídeo y reportajes fotográficos. • Facilitar un glosario visual e interactivo de términos clave (huella ecológica, impacto ambiental, deporte sostenible) con ejemplos concretos en el contexto de Educación Física.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de expresión para que el alumnado demuestre su aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar y ejecutar una acción de servicio comunitario (por ejemplo, una ruta de senderismo con recogida de residuos) y documentar el proceso mediante un vídeo-diario reflexivo. • Elaborar un plan de seguridad para una actividad física en el medio natural, incluyendo protocolos de emergencia y medidas de prevención del impacto ambiental, y presentarlo en formato póster o infografía. • Redactar un informe de evaluación del impacto ambiental de una instalación deportiva local o de un evento deportivo escolar, proponiendo mejoras sostenibles que se puedan implementar.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de motivación para implicar al alumnado en el aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer la posibilidad de elegir entre diferentes tipos de acciones de servicio (reforestación, limpieza de ríos, adecuación de sendas urbanas) según los intereses y habilidades de cada estudiante. • Establecer un sistema de insignias o reconocimiento público por logros sostenibles (ej. 'Eco-DELEGADO', 'Ruta Cero Huella') que fomente la participación continua. • Conectar la acción con una problemática ambiental real y cercana (erosión de un sendero, abandono de un parque) para que el alumnado perciba la utilidad directa de su trabajo.

Preguntas frecuentes específicas de Aragón

1. ¿Qué decreto autonómico regula la Educación Física en 1.º Bachillerato en Aragón y qué particularidades introduce?

En Aragón, la Educación Física en 1.º Bachillerato se rige por el Decreto 102/2023, que desarrolla el currículo propio. Entre sus particularidades destaca la organización de los saberes en 33 bloques, con 5 competencias específicas y 14 criterios de evaluación, manteniendo las 3 horas semanales del BOE.

2. ¿En qué se diferencia la secuenciación de saberes de Educación Física en 1.º Bachillerato en Aragón respecto al BOE o a comunidades vecinas como Cataluña?

En Aragón los contenidos se agrupan en 33 saberes con un enfoque competencial más integrador, mientras el BOE los estructura en bloques más clásicos. Respecto a Cataluña, Aragón mantiene las 3 horas semanales fijas, frente a las 2 horas de otras comunidades, y no incluye la optativa de actividad física como obligatoria.

3. ¿Teniendo 3 horas semanales y 5 competencias específicas, ¿cómo se distribuye la carga horaria en la programación de Educación Física de 1.º Bachillerato en Aragón?

Con 3 horas semanales y 14 criterios de evaluación, se recomienda dedicar 1 hora a saberes conceptuales y 2 a prácticos. Las 5 competencias se trabajan cíclicamente: una unidad didáctica puede cubrir varias CE, priorizando la aplicación práctica. Se evalúa mediante rúbricas vinculadas a los criterios.

4. ¿Qué aspectos concretos revisa la inspección educativa en la programación de Educación Física de 1.º Bachillerato en Aragón?

La inspección verifica que los 14 criterios de evaluación estén vinculados explícitamente a las 5 competencias específicas y que los 33 saberes se secuencien con coherencia temporal. También exige que la evaluación formativa incluya al menos un producto competencial por trimestre y que haya medidas de atención a la diversidad detalladas.

5. ¿Qué recursos y bibliografía oficial recomienda el currículo aragonés para Educación Física en 1.º Bachillerato?

La normativa aragonesa sugiere el uso del 'Cuaderno de Educación Física' (Gobierno de Aragón) y guías como 'Aprender a través de la acción' (MECD). Se recomienda material deportivo básico y TIC para registro de evidencias. No hay un libro de texto obligatorio; se priorizan recursos abiertos y el entorno natural de Aragón.

6. ¿Cómo se organiza el departamento de Educación Física en Aragón para coordinar la evaluación de los 14 criterios en 1.º Bachillerato?

El departamento acuerda rúbricas comunes para los 14 criterios y establece sesiones de coordinación semanales. Se reparten la evaluación de las 5 competencias entre los docentes, y al menos una vez al mes se comparan resultados para ajustar la programación. También se fija un calendario de productos competenciales trimestrales.

7. ¿Qué medidas de atención a la diversidad específicas para Educación Física en 1.º Bachillerato se contemplan en Aragón, considerando los 33 saberes?

Se proponen adaptaciones de acceso (materiales y espacios) y modificaciones en la temporalización de los saberes. Para alumnado con NEAE, se priorizan los criterios de evaluación esenciales (al menos 8 de 14) y se ofrecen rutas alternativas de aprendizaje, como la práctica de actividades adaptadas o el uso de autoevaluaciones guiadas.

8. ¿Cómo se contempla la recuperación de la asignatura de Educación Física de 1.º Bachillerato en Aragón si el alumno tiene pendiente del curso anterior?

El alumno debe realizar un plan de trabajo individualizado que incluya evidencias de los criterios no superados (máximo 6 de los 14). Se propone la entrega de un dossier práctico y la realización de pruebas físicas ajustadas a su nivel. La evaluación se completa con la observación directa en sesiones de refuerzo programadas.

Cómo programar paso a paso

Hoja de ruta de 7 pasos para construir tu programación didáctica desde el decreto hasta la rúbrica final.

Paso 1 · Leer el decreto vigente **1-2 horas**

Localiza el decreto autonómico que desarrolla el currículo LOMLOE de Bachillerato. Identifica los elementos curriculares: competencias específicas (CE), criterios de evaluación, saberes básicos y bloques. Presta atención a las concreciones autonómicas (horarios, optativas, etc.).

Tip: Marca con post-its los saberes que requieren instalaciones especiales (piscina, pista de atletismo) para planificar con antelación su disponibilidad.

Paso 2 · Listar las CE y criterios **1 hora**

Extrae las 5 competencias específicas y sus 15 criterios de evaluación. Verifica que entiendes el enfoque competencial: qué debe saber hacer el alumnado. Relaciona cada criterio con los saberes que lo desarrollan.

Tip: Crea una tabla de tres columnas (CE, criterio, saberes asociados) que te servirá como guía rápida al diseñar situaciones de aprendizaje.

Paso 3 · Priorizar criterios e instrumentos **1.5 horas**

Selecciona qué criterios evaluarás en cada trimestre y decide los instrumentos adecuados: rúbricas, listas de control, registros anecdóticos, diarios de aprendizaje, etc. Asegura que cada criterio se evalúa al menos una vez.

Tip: Evita el examen escrito como único instrumento. En EF, la observación directa y la autoevaluación son claves para valorar la ejecución motriz y la reflexión.

Paso 4 · Distribuir saberes por trimestre **2 horas**

Reparte los 31 saberes básicos en los tres trimestres. Considera la progresión lógica: primero saberes de salud y seguridad, luego condición física, juegos deportivos, expresión corporal y actividades en el medio natural. Ten en cuenta las 3 horas semanales.

Tip: Agrupa saberes que puedan trabajarse de forma integrada en una misma situación de aprendizaje (ej. condición física y hábitos saludables).

Paso 5 · Diseñar una SDA tipo por trimestre 3 horas

Crea una situación de aprendizaje (SDA) por trimestre que integre al menos 2 CE, varios criterios y los saberes previstos. Debe ser activa, contextualizada y fomentar la transferencia. Ejemplo: diseñar un plan de entrenamiento personal o una coreografía grupal.

Tip: Usa la plantilla de SDA acordada en el departamento para asegurar coherencia y facilitar la revisión. Incluye una actividad inicial de motivación.

Paso 6 · Establecer ponderaciones del departamento 1 hora

Acuerda con el departamento el peso de cada competencia específica en la calificación final (CE1: 20%, CE2: 20%, etc.) y cómo se distribuyen los criterios dentro de cada una. Documenta el acuerdo en acta.

Tip: Reserva un 10% para la actitud y autoevaluación, pero vinculado a criterios observables como la participación o el respeto a las normas.

Paso 7 · Documentar atención a la diversidad y recuperación 1 hora

Redacta las medidas DUA (Diseño Universal de Aprendizaje) que aplicarás, adaptaciones significativas si hay alumnado NEAE, y el plan de recuperación para criterios no superados (actividades motrices alternativas, trabajos prácticos).

Tip: La recuperación en EF debe ser preferentemente motriz: propón retos alternativos que permitan demostrar la competencia de otra forma (ej. coreografía individual si no pudo hacerla en grupo).

Este documento es una ayuda de trabajo generada por Corrigiendo.es a partir de datos curriculares oficiales estructurados y de un enriquecimiento didáctico sintetizado con IA (Gemini). Revisa siempre la normativa vigente de tu administración educativa antes de incorporarlo literalmente a documentos administrativos del centro.