

Educación física · 1.º Bachillerato · Canarias

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

Normativa Decreto 73/2023, de 13 de abril

Generado 10/07/2026 23:25

5 Competencias	6 Criterios	18 Saberes
--------------------------	-----------------------	----------------------

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. Competencias específicas (explicadas)
 3. Criterios de evaluación (con evidencia)
 4. Saberes básicos (con actividad de aula)
 5. Rúbricas IA por competencia (niveles 1-4)
- Sugerencias DUA por CE
 - Cómo programar paso a paso

1. Resumen normativo

Materia	Educacion fisica
Curso	1.º Bachillerato
Comunidad Autónoma	Canarias
Decreto autonómico	Decreto 73/2023, de 13 de abril
Particularidad	Canarias incorpora contenidos específicos sobre el medio natural canario y la realidad insular.

2. Competencias específicas

Educación Física

CE.1 · (c1) Con el desarrollo de esta competencia el alumnado vivenciará su estilo de vida planificando la práctica de actividad...

TEXTO OFICIAL

(c1) Con el desarrollo de esta competencia el alumnado vivenciará su estilo de vida planificando la práctica de actividad física y entendiéndola como elemento fundamental en la mejora de la salud física, mental y social. Las prácticas motrices introyectivas facilitarán el autoconocimiento, el equilibrio y la respiración. Aprenderá a reconocer y utilizar las acciones motrices vinculándolas a su efecto sobre el organismo y niveles de salud para incorporarlas a su estilo de vida con seguridad, de manera continua y equilibrada, identificando en el proceso posibles salidas profesionales relacionadas con el ámbito del deporte y la actividad física. Gestionará conceptos de intensidad, duración, especificidad y continuidad, planificando autónomamente la práctica motriz a partir de la autoevaluación personal.

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.2 · (c2) Esta competencia específica pretende que el alumnado adapte autónomamente los procesos de percepción, decisión y ej...

TEXTO OFICIAL

(c2) Esta competencia específica pretende que el alumnado adapte autónomamente los procesos de percepción, decisión y ejecución en retos motores variados. Conlleva definir metas para un amplio abanico de prácticas motrices, llevando a cabo lo planificado y analizando el proceso y resultado, donde el alumnado asumirá sus fortalezas y reflexionará sobre sus opciones de mejora para adaptarse a las propuestas considerando la incertidumbre de las diversas posibilidades de las acciones motrices y barajando las respuestas alternativas, tanto en situaciones individuales como grupales. Además, da la posibilidad de proponer, guiar y evaluar situaciones motrices diseñadas para otras personas, atendiendo a la lógica interna de las mismas, manejando distintos grados de incertidumbre en contextos variados de práctica motriz asociados a las capacidades físicas y coordinativas, los desafíos tanto individuales, como cooperativos, de oposición y de cooperaciónoposición.

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.3 · (c3) Esta competencia pretende que el alumnado promueva e intervenga en numerosas situaciones motrices con distintos gra...

TEXTO OFICIAL

(c3) Esta competencia pretende que el alumnado promueva e intervenga en numerosas situaciones motrices con distintos grados y tipos de interacción, mostrando una actitud positiva, crítica y respetuosa en las relaciones interpersonales, valorando positivamente las diferencias individuales. El alumnado aprende a valorar y gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos diversos de práctica motriz, aceptando las reglas y las normas como principios reguladores de una convivencia positiva. Se pretende que el alumnado se identifique con otras personas, comprendiendo sus sentimientos y emociones, lo que le permitirá comprender la importancia de la empatía, el respeto a la diferencia y el diálogo para una convivencia positiva y una ciudadanía justa y activa.

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.4 · (c4) El desarrollo de esta competencia implica que el alumnado, partiendo de la práctica motriz, investigará, aplicará, ...

TEXTO OFICIAL

(c4) El desarrollo de esta competencia implica que el alumnado, partiendo de la práctica motriz, investigará, aplicará, consolidará y evaluará las manifestaciones de la cultura motriz como elemento de su identidad cultural. Se desarrollará a través de la contextualización en un mundo culturalmente diverso, permitiéndole crear, poner en práctica, conocer, comprender y evaluar globalmente cada manifestación desde los factores históricos, políticos o socioeconómicos con los que se relaciona. Para abordarlo se fomentarán las prácticas de manifestaciones motrices expresivas para crear y realizar movimientos corporales con intención expresiva, así como la práctica de bailes y manifestaciones lúdico-deportivas de Canarias y de otras culturas, que enriquezcan su desarrollo personal y social, permitiendo valorarlas como situaciones motrices con un marcado arraigo cultural.

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.5 · (c5) Esta competencia incide en la práctica de actividades físico-deportivas en contextos variados, impulsa actitudes qu...

TEXTO OFICIAL

(c5) Esta competencia incide en la práctica de actividades físico-deportivas en contextos variados, impulsa actitudes que fomentan una ciudadanía activa y comprometida con el medio ambiente. Permite el desarrollo de la conciencia ecológica y el reconocimiento de los diversos entornos de Canarias como espacios de actividad física favorecedores de una vida plena y saludable, con la posibilidad de utilizar las actividades físico-deportivas como recurso para prestar servicios a la comunidad. Además, permitirá identificar los distintos entornos de Canarias como posibles espacios de vida activa y saludable que posibilitan una gran variedad de prácticas motrices.

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

3. Criterios de evaluación

Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.1	<p>Planificar, poner en práctica y autoevaluar iniciativas y prácticas motrices y prácticas introyectivas relacionadas con la salud y bajo pautas de seguridad, con la posibilidad de analizar y utilizar recursos y aplicaciones digitales que ayuden y faciliten su práctica, partiendo de su realidad individual, necesidades y expectativas, para incorporarlas a un estilo de vida saludable, con responsabilidad, conciencia y actitud cívica.</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>
2.1	CE.2	<p>Diseñar, implementar y evaluar retos de prácticas motrices diversas con distintos grados de interacción, participación e incertidumbre, evaluando su desempeño y el de sus iguales en la aplicación de los mecanismos de percepción, toma de decisiones y ejecución, incidiendo en aquellos aspectos que condicionan su práctica, así como consolidando actitudes de superación y resiliencia que favorezcan su transferencia a otros contextos.</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>
3.1	CE.3	<p>Promover, practicar y evaluar diferentes situaciones motrices desde una perspectiva inclusiva y respetuosa con las diferencias individuales y las normas establecidas, mostrando tolerancia y fomentando el juego limpio, para gestionar emociones y habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz.</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 sistematica</p> <p>Verbo: diseñar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.1	CE.4	<p>Investigar, poner en práctica y evaluar las distintas manifestaciones motrices de la cultura canaria y de otras culturas, favoreciendo su conservación mediante procesos reflexivos en el marco social en el que se generan, para contribuir al desarrollo de una visión contextualizada, diversa y sostenible.</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.4	<p>Crear y representar manifestaciones artísticas mediante los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, disfrutando con imaginación y creatividad, para enriquecer su desarrollo personal y social.</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.5	<p>Organizar, practicar y evaluar el impacto de las actividades motrices en entornos naturales y urbanos, con la posibilidad de prestar acciones al servicio de la comunidad, aportando ideas codiseñando, aplicando normas de seguridad y disfrutando del entorno de manera sostenible para preservar la salud, el bienestar emocional y el medio ambiente.</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>

4. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Planificación, puesta en práctica y autoevaluación de actividades de acondicionamiento físico saludable.	
2	Planificación, puesta en práctica y autoevaluación de actividades introyectivas.	
3	Prevención, cuidado y pautas de actuación seguras en actividades motrices asociadas a la alimentación, la educación postural, los primeros auxilios o la prevención de lesiones entre otros.	
4	Gestión de la actividad física con opción de empleo de herramientas digitales que enriquezcan su práctica.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Diseño, implementación y evaluación de actividades motrices asociadas a las capacidades condicionales: capacidades físicas y capacidades coordinativas.	
2	Diseño, implementación y evaluación de actividades motrices a través de desafíos individuales.	
3	Diseño, implementación y evaluación de actividades motrices a través de desafíos cooperativos.	
4	Diseño, implementación y evaluación de actividades motrices a través de desafíos de oposición.	
5	Diseño, implementación y evaluación de actividades motrices a través de desafíos de cooperación-oposición.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Promoción, puesta en práctica y evaluación de actividades motrices inclusivas.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Promoción, puesta en práctica y evaluación de actividades para el autoconocimiento, la gestión de las emociones y las habilidades sociales en la actividad física.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Investigación, puesta en práctica y evaluación de actividades motrices de la cultura canaria.	
2	Investigación, puesta en práctica y evaluación de actividades motrices de otras culturas.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Creación y representación de actividades motrices con finalidad artístico-expresiva.	
2	Creación y representación de actividades motrices con finalidad rítmico-expresiva.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Organización, participación y evaluación de actividades motrices sostenibles en entornos urbanos y naturales.	
2	Organización, participación y evaluación de actividades motrices con desplazamiento a pie o sobre ruedas, a través de una movilidad sostenible y segura.	
3	Organización, participación y evaluación de actividades motrices sostenibles y seguras vinculadas al tiempo libre, a una ciudadanía activa y al compromiso cívico.	

5. 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.1 · 25 % **Rubrica generica**

(c1) Con el desarrollo de esta competencia el alumnado vivenciará su estilo de vida planificando la práctica de actividad física y entendiéndola como elemento fundamental en la mejora de la salud fisi...

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.2 · 20 %**Observación sistemática**

(c2) Esta competencia específica pretende que el alumnado adapte autónomamente los procesos de percepción, decisión y ejecución en retos motores variados. Conlleva definir metas para un amplio abanico...

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.3 · 20 %

Observacion sistematica

(c3) Esta competencia pretende que el alumnado promueva e intervenga en numerosas situaciones motrices con distintos grados y tipos de interacción, mostrando una actitud positiva, crítica y respetuosa...

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.4 · 20 %**Rubrica generica**

(c4) El desarrollo de esta competencia implica que el alumnado, partiendo de la práctica motriz, investigará, aplicará, consolidará y evaluará las manifestaciones de la cultura motriz como elemento de...

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.5 · 20 %**Rubrica generica**

(c5) Esta competencia incide en la práctica de actividades físico-deportivas en contextos variados, impulsa actitudes que fomentan una ciudadanía activa y comprometida con el medio ambiente. Permite e...

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>

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.

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.