

# Educación física · 1.º Bachillerato · Extremadura

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

**Normativa** Decreto 113/2022, de 25 de agosto

**Generado** 26/05/2026 18:59

<b>5</b> Competencias	<b>19</b> Criterios	<b>81</b> 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

<b>Materia</b>	Educacion fisica
<b>Curso</b>	1.º Bachillerato
<b>Comunidad Autónoma</b>	Extremadura
<b>Decreto autonómico</b>	Decreto 113/2022, de 25 de agosto
<b>Particularidad</b>	Extremadura incorpora contenidos específicos sobre Portugal y la frontera lingüística como recurso pedagógico.

## 2. Competencias específicas

---

### Educación Física

#### **CE.1 · Interiorizar y desarrollar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad...**

##### **TEXTO OFICIAL**

Interiorizar y desarrollar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basada en parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

##### **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 · Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y des...**

### **TEXTO OFICIAL**

Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de las modalidades practicadas, en diferentes situaciones y con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas, para resolver situaciones motrices vinculadas a distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

### **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 · Difundir, promover y participar activamente en prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva c...**

### **TEXTO OFICIAL**

Difundir, promover y participar activamente en 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, contribuyendo 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.4 · Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, analizando e inve...**

### **TEXTO OFICIAL**

Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, analizando e investigando de manera crítica las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución, desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, además de planificarlas, organizarlas y practicarlas de forma autónoma y fomentando su conservación para ser capaz de defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que transmiten.

### **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 · Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno a través de la práctica, pl...**

### **TEXTO OFICIAL**

Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno a través de la práctica, planificación y organización de actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, al tiempo que asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado tanto del medio natural como del urbano y para dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

### **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><b>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, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.</b></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><b>Portfolio</b></p> <p>Verbo: <b>Planificar</b></p>
1.2	CE.1	<p><b>Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</b></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><b>Portfolio</b></p> <p>Verbo: <b>Aplicar</b></p>
1.3	CE.1	<p><b>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, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</b></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><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>aplicar</b></p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.4	CE.1	<p><b>Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</b></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><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: analizar</p>
1.5	CE.1	<p><b>Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.</b></p> <p>Usar autónomamente apps y dispositivos para gestionar actividad física respetando privacidad y seguridad de datos.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado utiliza de forma autónoma una app o dispositivo digital para planificar y registrar su actividad física, justificando las medidas de privacidad y seguridad adoptadas.</p> <p><i>Contexto:</i> Seleccionan una app, la usan una semana y presentan un informe sobre su uso y configuración de privacidad.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo el manejo técnico de la app sin comprobar la comprensión y aplicación de medidas de privacidad y seguridad.</p>	<p><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: Aplicar</p>
1.6	CE.1	<p><b>Investigar y conocer las posibles salidas profesionales relacionadas con las diferentes manifestaciones de la motricidad, así como el impacto laboral, económico, social y ecológico de las mismas y su repercusión en el entorno más cercano.</b></p>	
2.1	CE.2	<p><b>Desarrollar proyectos motores de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</b></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><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: desarrollar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
2.2	CE.2	<p><b>Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</b></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><b>Observacion sistemática</b></p> <p>Verbo: resolver</p>
2.3	CE.2	<p><b>Identificar, analizar y comprender los factores clave, tanto propios como ajenos, que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</b></p> <p>Analiza los factores que condicionan la motricidad en gestos técnicos, identifica errores y propone soluciones.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado identifica y analiza factores clave, detecta errores en gestos técnicos y propone soluciones durante la práctica o mediante un análisis escrito.</p> <p><i>Contexto:</i> Los alumnos ejecutan una habilidad motriz y analizan los factores que la condicionan.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar la ejecución técnica en lugar del análisis cognitivo de los factores motrices.</p>	<p><b>Observacion sistemática</b></p> <p>Verbo: analizar</p>
2.4	CE.2	<p><b>Analizar la actuación motriz en diferentes situaciones, reales o adaptadas, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación, para poner en práctica actuaciones encaminadas a minimizar los errores.</b></p>	
3.1	CE.3	<p><b>Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, a la vez que adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</b></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><b>Observacion sistemática</b></p> <p>Verbo: diseñar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
3.2	CE.3	<p><b>Cooperar o 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.</b></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><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: resolver</p>
3.3	CE.3	<p><b>Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia en cualquiera de sus formas, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.</b></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><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: mediar</p>
4.1	CE.4	<p><b>Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, 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.</b></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><b>Exposicion oral</b></p> <p>Verbo: analizar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.2	CE.4	<p><b>Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.</b></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><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>crear</b></p>
4.3	CE.4	<p><b>Utilizar de forma autónoma los recursos expresivos para resolver retos en las creaciones y representaciones artísticas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones.</b></p>	
4.4	CE.4	<p><b>Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y de la sociedad a la que pertenecen.</b></p>	
5.1	CE.5	<p><b>Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, 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.</b></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><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>participar</b></p>
5.2	CE.5	<p><b>Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y 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.</b></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><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>organizar</b></p>

## 4. Saberes básicos

### Educación Física

#### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	
2	Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.	
3	Identificación de objetivos motrices, de actividad, saludables o similares, alcanzables con un programa de actividad física personal.	
4	Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.	
5	Salidas laborales y perfil profesional vinculados a la actividad física, la salud y otras expresiones de la motricidad.	
6	Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Pautas, ejemplificaciones y diseño.	
7	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física, la salud, la alimentación y otros hábitos.	
8	Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Puesta en práctica y aplicación a contextos habituales.	
9	Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza e higiene postural.	
10	Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.	
11	Prácticas y hábitos de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva.	
12	Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: alternativas de movilidad sostenible (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...).	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
13	Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.	
14	Ventajas e inconvenientes de la práctica de deporte profesional.	
15	Historia del deporte desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos.	
16	Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.	
17	Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.	
18	Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.	

### 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	Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de propuestas.	
3	Selección responsable y sostenible del material deportivo.	
4	Análisis crítico de estrategias publicitarias.	
5	Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos.	
6	Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar.	
7	Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
8	Fases de planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.	
9	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física.	
10	Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.	
11	Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados; conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).	
12	Indicios, técnicas específicas y protocolos ante accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias.	
13	Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).	
14	Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.	
2	Análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades deportivas y recreativas.	
3	Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición.	
4	Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físicodeportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
5	Desempeño de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnicotácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y del equipo.	
6	Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.	
7	Integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales.	
8	Reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.	
9	Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales.	
10	Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Principios, puesta en práctica y diseño.	
11	Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.	
12	Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas.	
13	Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.	
14	Creación de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físicodeportivos.	
15	Resolución eficiente de retos y situaciones motrices de acuerdo a los recursos disponibles.	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en las situaciones motrices planteadas.	
3	Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.	
4	Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares.	
5	Desempeño de funciones relacionadas con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otras.	
6	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas, LGTBIfóbicas o de cualquier tipo).	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Aportaciones del movimiento y las diferentes manifestaciones motrices a la herencia cultural de Extremadura: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.	
2	Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación. Investigación y posibilidades de desarrollo. Puesta en práctica.	
3	Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos expresivos anteriormente aprendidos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.	
4	Actividades artístico-expresivas como herramientas para la toma de conciencia y autogestión emocional.	
5	Análisis de la influencia cultural y social en la actualidad de las diferentes manifestaciones motrices.	
6	Práctica, análisis y creación de actividades o composiciones rítmicomusicales con intencionalidad estética o expresiva.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
7	Organización de eventos o proyectos de exhibición artístico-expresivos. Funciones organizativas y responsabilidades.	
8	Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos.	
9	Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.	
10	Presencia en medios de comunicación.	
11	Análisis crítico y actuaciones ante situaciones de desigualdad o discriminación.	
12	Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.	
13	Comunicación no verbal en las redes sociales y medios de comunicación. Análisis crítico e intervención.	
14	Salidas laborales y perfil profesional asociado a las diferentes manifestaciones de la motricidad.	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Fomento del transporte activo movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura o de otros medios sostenibles.	
2	Criterios básicos para la organización de eventos en diferentes espacios y prácticas.	
3	Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.	
4	Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).	
5	Técnicas específicas necesarias para el desarrollo de actividades en el medio natural o urbano. Aplicación práctica.	
6	Normas de uso de espacios de práctica motriz.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
7	Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).	
8	Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.	
9	Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.	
10	Conocimiento, promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Referentes en la Comunidad Autónoma de Extremadura.	
11	Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.	
12	El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.	
13	Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	
14	Análisis crítico de impacto en el medio de las prácticas deportivas. Consideraciones sociales, económicas, políticas y de salud.	

## 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**

Interiorizar y desarrollar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basada en parámetros científicos...

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**

Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de las modalidades practicadas, en diferentes situaciones...

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 %** Observación sistemática

Difundir, promover y participar activamente en prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad...

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**

Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, analizando e investigando de manera crítica las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas...

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**

Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno a través de la práctica, planificación y organización de actividades físico-deportivas en entornos urbanos ...

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
<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación para que el alumnado acceda al conocimiento sobre actividad física saludable y autoevaluación.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Incluir vídeos modelados por deportistas que expliquen cómo planifican su entrenamiento semanal basado en objetivos personales y datos objetivos.</li><li>• Proporcionar podcasts o entrevistas a profesionales del deporte (fisioterapeutas, entrenadores) que describan salidas profesionales relacionadas con la actividad física.</li></ul>
<b>Acción y expresión</b>	Ofrecer múltiples formas de expresión para que el alumnado demuestre su planificación y autoevaluación de manera personalizada.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• 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.</li><li>• 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).</li></ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Fomentar la motivación mediante tareas auténticas, elección y conexión con los intereses personales y profesionales.	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Plantear retos de autosuperación basados en datos reales (ej.: mejorar un récord personal de carrera o flexibilidad) con seguimiento semanal, fomentando la autonomía.</li><li>• 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.</li></ul>

### CE.2

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

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

### CE.3

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

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

## CE.4

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

## CE.5

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

<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación de la competencia y sus contenidos asociados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Facilitar un glosario visual e interactivo de términos clave (huella ecológica, impacto ambiental, deporte sostenible) con ejemplos concretos en el contexto de Educación Física.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples formas de expresión para que el alumnado demuestre su aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de motivación para implicar al alumnado en el aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Establecer un sistema de insignias o reconocimiento público por logros sostenibles (ej. 'Eco-DELEGADO', 'Ruta Cero Huella') que fomente la participación continua.</li> <li>• 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.</li> </ul>

## 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.