

Educación física · 1.º Bachillerato · La Rioja

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

Normativa Decreto 22/2022, de 27 de julio

Generado 26/05/2026 21:05

5 Competencias	11 Criterios	99 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	La Rioja
Decreto autonómico	Decreto 22/2022, de 27 de julio
Particularidad	Sin particularidad autonómica destacada en la ficha.

2. Competencias específicas

Educación Física

CE.1 · Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su activi...

TEXTO OFICIAL

Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como 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 físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas ...

TEXTO OFICIAL

Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas, 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 y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de ...

TEXTO OFICIAL

Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

RESUMEN CLARO

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

QUÉ HACE EL ALUMNADO

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

NO ES

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

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

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

valorar

CE.4 · Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad seg...

TEXTO OFICIAL

Analizar críticamente e investigar acerca de 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, practicándolas 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 · Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrol...

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

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, 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, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos.</p> <p>Planifica, elabora y aplica un programa personal de actividad física para mejorar o mantener la salud, evaluando los resultados.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega un programa personal de actividad física escrito, evidencia de su implementación y una autoevaluación de los resultados obtenidos.</p> <p><i>Contexto:</i> Diseña su programa en clase, lo aplica durante varias semanas y presenta una memoria con autoevaluación.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo el plan escrito sin verificar su puesta en práctica y la autoevaluación.</p>	<p>Portfolio</p> <p>Verbo: Planificar</p>
1.2	CE.1	<p>Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios.</p> <p>Aplicar autónomamente procesos de activación, autorregulación, alimentación, postura y relajación, reflexionando sobre su vínculo con futuros estudios o profesiones.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega un plan personal de práctica motriz donde documenta la activación, dosificación, alimentación, postura e higiene, y reflexiona sobre su relevancia profesional.</p> <p><i>Contexto:</i> Diseño de un plan personal de actividad física semanal que integre los procesos mencionados, con reflexión final.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la teoría (ej. escribir ejercicios de calentamiento) sin comprobar la autonomía en la práctica real.</p>	<p>Portfolio</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
1.3	CE.1	<p>Actuar de forma crítica, comprometida y responsable, conociendo los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y nutricional 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.</p> <p>Aplica medidas de prevención de lesiones y primeros auxilios, identificando transferencias al ámbito profesional.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado aplica de manera autónoma medidas de prevención y primeros auxilios en simulaciones, y justifica su relevancia profesional.</p> <p><i>Contexto:</i> Simulación de situación de emergencia en la que el alumnado aplica primeros auxilios y explica transferencias profesionales.</p> <p><i>Evitar:</i> Confundir la identificación de transferencias profesionales con una simple enumeración de salidas laborales, sin demostrar conexión con las medidas aplicadas.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: aplicar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.4	CE.1	<p>Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p> <p>Analizar críticamente estereotipos corporales y conductas de riesgo en la información recibida, aplicando criterios científicos.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega un análisis escrito de dos fuentes mediáticas sobre imagen corporal, identificando sesgos y contrastándolos con datos científicos.</p> <p><i>Contexto:</i> Debate y análisis en clase de anuncios y redes sociales sobre cuerpos ideales.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la condición física sin exigir reflexión crítica sobre estereotipos</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: analizar</p>
1.5	CE.1	<p>Reflexionar y reconocer las oportunidades que aporta la Educación física valorando el aprendizaje que los contenidos proporcionan en relación con posibles estudios posteriores y las posibilidades de futuros desempeños profesionales</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>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
1.6	CE.1	<p>Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con los contenidos de la materia y la gestión de la actividad física, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.</p>	
1.7	CE.1	<p>Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones</p>	
3.1	CE.3	<p>Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente 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, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas.</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
3.2	CE.3	<p>Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas 3.3. 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, afectivosexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.</p> <p>Cooperar mostrando iniciativa en proyectos motrices y resolver imprevistos de forma coordinada.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado se coordina con el equipo para solventar imprevistos durante producciones motrices.</p> <p><i>Contexto:</i> Durante la creación de un circuito de habilidades, los grupos deben adaptarse a cambios inesperados.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la ejecución técnica individual, ignorando la colaboración y la iniciativa.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: resolver</p>
4.1	CE.4	<p>Comprender la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual y pasado, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</p> <p>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 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 u otros miembros de la comunidad.</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>

4. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Actividad física, Salud y estilo de vida: Concepto. Beneficios y riesgos. Actividades físicas saludables	
2	Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud.	
3	Evaluación de la condición física: tipos, objetivos y requisitos en la aplicación de los test motores. Conocimiento y aplicación de Test de campo.	
4	Auto medición del nivel de la forma física personal: antropométrica, de composición corporal, aptitud aeróbica y cardiovascular y músculo esquelética.	
5	El entrenamiento de la condición física: concepto, finalidad y objetivos. Principios fundamentales y factores de la carga de entrenamiento. Leyes de adaptación al esfuerzo físico.	
6	Conocimiento y aplicación de los sistemas para el desarrollo de la condición física. Clasificación y características.	
7	Planificación del entrenamiento: Fases y periodización. Estructura de una sesión.	
8	Autonomía en la elaboración con un enfoque saludable y puesta en práctica de un plan personal de acondicionamiento físico conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad en función del nivel inicial de sus capacidades.	
9	Selección de ejercicios idóneos, concreción de objetivos y evaluación de la aplicación del plan personal.	
10	Actuación responsable de puesta en práctica del plan personal de mejora de la condición física.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
11	Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.	
12	Las actividades físicas, ocio y tiempo libre. Relación y Clasificación de las actividades físicas.	
13	Aplicación autónoma de técnicas de activación y de recuperación en la actividad física siguiendo una pauta de trabajo que combine adecuadamente el orden de actividades la intensidad y duración.	
14	El control y cálculo de la intensidad del esfuerzo en el ejercicio físico. Umbrales de entrenamiento y zona saludable.	
15	Postura óptima. Factores condicionantes de la postura corporal. Identificación de problemas posturales básicos y recomendaciones para la mejora.	
16	Importancia de la columna vertebral en la postura corporal y desarrollo de los músculos principales de la columna.	
17	Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física.	
18	Mecánica de la respiración. Fases o tipos de respiración. Aplicación práctica.	
19	Aplicación de técnicas de relajación: Jacobson y Schultz. Maniobras de masaje y automasaje.	
20	Hábitos sociales nocivos para la salud, complicaciones y enfermedades asociadas (sedentarismo, consumo de alcohol y tabaquismo, consumo de otras sustancias).	
21	Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.	
22	Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.	
23	Metabolismo y movimiento: vías de obtención de energía. Necesidades energéticas y cálculo del volumen calórico necesario personal.	
24	La dieta equilibrada: aspectos cualitativos y cuantitativos de la dieta. Rueda y pirámide de alimentos.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
25	Elaboración de plantillas que permita comprobar el equilibrio nutricional de su dieta personal u otras.	
26	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. y recomendaciones de posibles situaciones de riesgo para una actividad física segura. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Características de un correcto calzado y elección de la ropa deportiva adecuada.	
27	Conocimiento y aplicación de las pautas básicas de primeros auxilios ante situaciones críticas de emergencia o accidente. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados	
28	Conocimiento y aplicación adecuada de los protocolos de evacuación de los diferentes lugares en los que se encuentren. Protocolos ante alertas escolares y medidas colectivas de seguridad.	
29	Actuación y aplicación adecuada de los primeros auxilios frente a accidentes deportivos más comunes.	
30	Actuación ante una parada cardio-respiratoria. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).	
31	Conocimiento del funcionamiento de un desfibrilador semiautomático externo. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).	
32	Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).	
33	Elementos básicos de un botiquín de urgencia.	
34	Estudios reglados relacionados con el deporte y la actividad física y salidas profesionales.	
35	Enseñanzas no regladas y formaciones deportivas complementarias.	
36	Pruebas de aptitud física para acceder a diferentes estudios o profesiones.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
37	Eficacia en la utilización tecnológica y obtención de datos de fuentes fiables para la mejora de su aprendizaje y adopción de medidas básicas de seguridad y respeto a la privacidad en el tratamiento de información.	
38	Uso asiduo de herramientas digitales para la gestión de la actividad física: uso de dispositivos y aplicaciones móviles de registro de actividad y redes sociales deportivas.	
39	Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.	
40	Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	
41	Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de actividades.	
42	Asunción de buen grado de las labores encomendadas ya sean individual o de equipo.	
43	Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha.	
44	Puntualidad y cumplimiento de plazos y condiciones de realización y entrega de las tareas.	
45	Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo.	
46	Aceptación de las diferencias, respeto a las ejecuciones de los demás y ayuda en el seno de los equipos y en el aula.	
47	Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.	
48	Autocontrol ante cualquier tipo de situación que genere tensión en el desarrollo de cualquier actividad.	
49	Asunción del juego como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal	
50	Mantenimiento de una higiene adecuada y uso apropiado del material, de la indumentaria y calzado deportivo.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
51	Cuidado y respeto por el material y las instalaciones.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.	
2	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades y similar).	
3	Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).	
4	Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.	
5	Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.	
6	Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.	
7	Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.	
8	Los sistemas de juego ofensivo.	
9	Los sistemas de juego defensivo.	
10	Los sistemas de transición. (Contraataque y sus fases. Repliegue defensivo y fases).	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
11	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales y 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.	
12	Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.	
13	Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.	
14	Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego ofensivo, defensivo y de transición.	

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.	
2	Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.	
3	Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.	
4	Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.	
5	Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.	
6	Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
7	Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.	
8	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas)	
9	Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.	
10	Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Los juegos, deportes y danzas tradicionales y autóctonos, práctica y análisis de su vínculo cultural: origen y evolución.	
2	Práctica e investigación de juegos multiculturales y danzas del mundo.	
3	Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.	
4	Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.	
5	Uso de técnicas específicas de expresión corporal sencillas como la improvisación o la mímica y más complejas como todos los tipos de teatro, los juegos de roles o las actividades circenses.	
6	Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva (percusión corporal, bailes...).	
7	Creación de composiciones expresivas colaborando y utilizando las técnicas aprendidas más adecuadas.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
8	Representación de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad, desinhibición, carácter estético y/o expresivo.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.	
2	El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc...	
3	Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.	
4	Planificación y aplicación del cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.	
5	Organización, planificación y puesta en práctica de las técnicas de orientación.	
6	Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios, ...)	
7	Nociones sobre supervivencia, acampada y pernoctación: normas de seguridad, elección del terreno y precauciones que tienen que tenerse en cuenta a la hora de montar tiendas	
8	Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural (de orientación, meteorología,)	
9	Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas.	
10	Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
11	Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.	
12	Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad y seguridad o similares).	
13	Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, y la necesidad de la consecución de una buena condición física.	
14	Reconocimiento de nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, skate, parkour o similares), para ponerlas en práctica como hábitos rutinarios.	
15	Perfeccionamiento en el conocimiento de la escalada en rocódromos urbanos.	
16	Adquisición de una autonomía para el desarrollo de la forma física dentro de un medio no habitual	

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 el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a 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 físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a 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 y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el r...

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

CE.4 · 20 % **Rubrica generica**

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>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.</p> <p><i>Ejemplo: En una exposición oral, enumera tres deportes tradicionales sin mencionar su contexto histórico ni sesgos de género.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>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.</p> <p><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></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>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.</p> <p><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></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>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.</p> <p><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></p>

CE.5 · 20 %**Rubrica generica**

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<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.