

Educación física · 1.º Bachillerato · Comunidad de Madrid

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

Normativa Decreto 64/2022, de 20 de julio

Estado normativo Fallback boe

Generado 26/05/2026 18:55

5 Competencias	15 Criterios	100 Saberes	3 SDAs
--------------------------	------------------------	-----------------------	------------------

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

Índice

1. Resumen normativo

2. Comparativa Comunidad de Madrid vs BOE

3. Competencias específicas (explicadas)

4. Criterios de evaluación (con evidencia)

5. Saberes básicos (con actividad de aula)

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

· Situaciones de aprendizaje sugeridas

· Sugerencias DUA por CE

· Preguntas frecuentes específicas

· Cómo programar paso a paso

1. Resumen normativo

Materia	Educación física
Curso	1.º Bachillerato
Comunidad Autónoma	Comunidad de Madrid
Decreto autonómico	Decreto 64/2022, de 20 de julio
Particularidad	La Comunidad de Madrid ha aplicado refuerzos curriculares específicos en Matemáticas y Lengua tras los informes PISA.
Referencia normativa	Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

2. Comparativa Comunidad de Madrid vs BOE

Estado normativo: Fallback boe

Madrid no ha publicado decreto propio; aplica íntegramente el RD 217/2022 de enseñanzas mínimas de Bachillerato.

Mantiene del BOE

Sí, se mantienen todos los criterios de evaluación, competencias específicas y saberes básicos del currículo estatal.

Implicación para tu programación: Los docentes deben elaborar la programación conforme al RD 217/2022, sin adaptaciones autonómicas. Se recomienda incorporar elementos del contexto madrileño como ejemplo, pero sin desviarse de lo establecido.

3. 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 funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación y crecimiento 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 cualquier diferencia, 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.

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 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 apropiado y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarroll...

TEXTO OFICIAL

Implementar un estilo de vida apropiado 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. A estas alturas de su vida, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida apropiado y comprometida 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

4. 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, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, 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>Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</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>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>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>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.</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>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.</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>
2.1	CE.2	<p>Desarrollar proyectos motores de carácter individual o de colaboración-oposición, 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.</p> <p>Gestionar autónomamente proyectos motores, resolviendo imprevistos y ajustándose a objetivos de forma creativa y eficiente.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega y ejecuta un proyecto motor (individual, cooperativo o colaborativo) resolviendo imprevistos y ajustando su planificación.</p> <p><i>Contexto:</i> Diseño y ejecución práctica de una actividad física con imprevistos simulados o reales.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar un trabajo escrito sobre el proyecto en lugar de la ejecución práctica motriz.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: desarrollar</p>
2.2	CE.2	<p>Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboraciónoposición 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.</p> <p>Resuelve autónomamente situaciones de oposición/colaboración ajustando estrategias a cambios en el juego.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado participa en juegos o deportes modificados adaptando su toma de decisiones a condiciones cambiantes.</p> <p><i>Contexto:</i> Práctica de deporte modificado con reglas variables y equipos mixtos.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la ejecución motriz sin valorar la adaptación estratégica y los procesos de percepción-decisión.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: resolver</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
2.3	CE.2	<p>Identificar, analizar y comprender los factores clave 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.</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>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: analizar</p>
3.1	CE.3	<p>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, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, etc., al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p> <p>Diseñar y dirigir actividades motrices valorando su aplicación profesional y beneficios personales y sociales.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado diseña y ejecuta una sesión de actividad físico-deportiva, asumiendo diferentes roles (organizador, líder, participante) y reflexiona sobre su valor profesional y social.</p> <p><i>Contexto:</i> Cada estudiante prepara y dirige una sesión de un deporte alternativo, evaluando su impacto en salud y convivencia.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la ejecución técnica sin considerar la organización, liderazgo y reflexión sobre los beneficios.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: diseñar</p>
3.2	CE.3	<p>Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda surgir a lo largo del proceso.</p> <p>Cooperar mostrando iniciativa en proyectos motrices y resolver imprevistos de forma coordinada.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado se coordina con el equipo para solventar imprevistos durante producciones motrices.</p> <p><i>Contexto:</i> Durante la creación de un circuito de habilidades, los grupos deben adaptarse a cambios inesperados.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la ejecución técnica individual, ignorando la colaboración y la iniciativa.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: resolver</p>
3.3	CE.3	<p>Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de las</p> <p>Mediar en conflictos y establecer relaciones de respeto durante prácticas motrices, aplicando estrategias de prevención y posicionándose críticamente ante la discriminación.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado participa en juegos grupales resolviendo conflictos mediante diálogo, respetando diferencias y aplicando estrategias de prevención de violencia.</p> <p><i>Contexto:</i> Juegos cooperativos o deportes modificados donde surjan diferencias de habilidad, género o cultura.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar el conocimiento de estrategias mediante examen escrito en lugar de observar su aplicación práctica en situaciones reales de conflicto.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: mediar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.1	CE.4	<p>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.</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, 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>
5.1	CE.5	<p>Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>Participar en actividades físicas en entornos naturales minimizando el impacto ambiental y contribuyendo a su conservación.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado participa activamente en una actividad físico-deportiva en el medio natural y describe oralmente o por escrito las acciones de sostenibilidad realizadas.</p> <p><i>Contexto:</i> Salida al medio natural (parque, playa) para realizar una actividad de bajo impacto, evaluando su huella ecológica.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la condición física o técnica deportiva sin considerar las acciones de conservación y mejora del entorno.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: participar</p>
5.2	CE.5	<p>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.</p> <p>Organizar y practicar actividades físicas seguras en espacios naturales y urbanos.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado organiza una ruta por el parque urbano aplicando las normas de seguridad y supervisando a sus compañeros.</p> <p><i>Contexto:</i> Salida didáctica al parque o entorno urbano cercano.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo con un examen escrito sobre seguridad en lugar de la práctica real.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: organizar</p>

5. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Salud física.	
2	Programa personal de actividad física atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	
3	Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): estrategias, técnicas y herramientas de medida.	
4	Identificación del tipo y formulación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal.	
5	Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.	
6	Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable.	
7	Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.	
8	Dietas equilibradas suficientes según las características físicas y personales. Balance energético.	
9	Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física.	
10	Identificación de problemas posturales básicos: movimientos, posturas, y desequilibrios.	
11	Planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares.	
12	Técnicas básicas de descarga postural y relajación.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
13	La musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para el entrenamiento de la fuerza y el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas.	
14	Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).	
15	Uso de herramientas digitales para la gestión de la actividad física.	
16	Salud social.	
17	Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud.	
18	Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.	
19	Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.	
20	Ventajas e inconvenientes del deporte profesional.	
21	Historias de vida de deportistas profesionales.	
22	Salud mental.	
23	Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva y emocional.	
24	Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.	
25	Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en la publicidad y los medios de comunicación.	
26	Detección y análisis de actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o malas experiencias, con la finalidad de abordar las situaciones planteadas.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Elección de la práctica física.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: (tipo de deporte, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y similares).	
3	Preparación de la práctica motriz.	
4	Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva.	
5	Selección responsable y sostenible del material deportivo.	
6	Análisis crítico de diversas estrategias publicitarias de promoción de la actividad física.	
7	Planificación y autorregulación de proyectos motores.	
8	Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos sus niveles (motivacional, organizativo, social o similar).	
9	Prevención de accidentes en las prácticas motrices.	
10	Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física según las características de la actividad física.	
11	Gestión del riesgo propio y del de los demás: previsión, organización y planificación de actuaciones frente a los factores de riesgo en actividades físicas.	
12	Actuaciones críticas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.	
13	Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer.	
14	Desplazamientos y transporte de accidentados.	
15	Contenido básico del kit de asistencia (botiquín) de primeros auxilios.	
16	Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).	
17	Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).	
18	Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
19	Protocolos de actuaciones básicas ante alertas escolares.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Toma de decisiones.	
2	Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.	
3	Análisis conjunto de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades de grupo.	
4	Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.	
5	Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y debilidades del rival.	
6	Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos que se llevan a cabo para conseguir los objetivos del equipo.	
7	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.	
8	Integración del esquema corporal.	
9	Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto.	
10	Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas y métodos de entrenamiento.	
11	Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.	
12	Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
13	Deportes y actividades individuales: atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatín o patinaje, entre otros.	
14	Deportes de bate y campo: béisbol, kickball, rounders o softbol, entre otros.	
15	Deportes y actividades de blanco y diana: boccia , bolos, chito, golf, minigolf o petanca, entre otros.	
16	Deportes y actividades de combate: lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas o taekwondo , entre otros.	
17	Deportes de invasión: baloncesto, balonkorf , balonmano, colpbol , fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball , rugby , rugby tag , touch rugby , ultimate , unihockey o vórtel , entre otros.	
18	Deportes de red y muro: bádminton, bossaball , fistball , frontenis, futvoley , mini tenis, pádel, palas, paladós, pickleball o voleibol, entre otros.	
19	Creatividad motriz.	
20	Creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Gestión emocional.	
2	Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.	
3	Habilidades sociales.	
4	Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.	
5	Respeto a las reglas.	
6	Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play , educación en el deporte base y similares.	
7	Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
8	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.	
2	Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural.	
3	Usos comunicativos de la corporalidad.	
4	Técnicas específicas de expresión corporal: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.	
5	Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.	
6	Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.	
7	Actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo. Influencia de las redes sociales (ejemplos como el absurdmob , el flashmob , el smartmob , etc.).	
8	Deporte y género.	
9	Estereotipos en contextos físicos y deportivos. Presencia en medios de comunicación.	
10	Influencia del deporte en la cultura actual.	
11	Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.	
12	Deporte, política y economía.	
13	Análisis crítico de su influencia en la sociedad.	
14	Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean el deporte.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Normas de uso.	
2	Promoción y fomento de la movilidad activa, segura y saludable en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.	
3	Nuevos espacios y prácticas deportivas.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
4	Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc.	
5	Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares).	
6	Utilización de espacios naturales y urbanos desde la motricidad: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, parkour , rapel, senderismo, etc.	
7	Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano.	
8	Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	
9	Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).	
10	Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.	
11	Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.	
12	El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.	
13	Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.	

6. Rúbricas IA por competencia específica

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

CE.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 %**Observacion sistematica**

Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reg...

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. Ensaya 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 los intereses económicos, políticos y sociales...

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**

Implementar un estilo de vida apropiado 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 d...

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>

Situaciones de aprendizaje sugeridas

SDA 1 · Muévete Madrid: un podcast activo

Promoviendo hábitos saludables en nuestro instituto

Reto central: Diseñar y publicar un podcast (3-5 episodios) que proponga un plan personalizado de actividad física semanal, incluyendo consejos de salud, uso de apps y actividades en espacios verdes de Madrid, y que sea difundido entre los estudiantes del centro para fomentar un estilo de vida activo.

Contexto. En 1.º de Bachillerato del IES Gran Vía de Madrid, los estudiantes son conscientes de la importancia de la actividad física pero muchos llevan una vida sedentaria. Además, el entorno urbano ofrece oportunidades para la práctica al aire libre que no siempre se aprovechan. Esta SDA les reta a crear un recurso digital (podcast) para motivar a sus compañeros a moverse más.

Recursos: Ordenadores con internet y auriculares. · Software de edición de audio: Audacity (gratuito) o similar. · Aplicaciones móviles: Strava, Google Fit, MapMyRun. · Dispositivos de grabación (móviles o micrófonos USB). · Infraestructura: aula con mesas, posibilidad de salida al patio o parque cercano. · Guías de parques y espacios naturales de Madrid (folletos, web del Ayuntamiento).

Transversales: Educación para la salud (hábitos activos), Competencia digital (edición de audio, apps), Educación cívica (colaboración, respeto por el entorno), Emprendimiento (difusión del producto).

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Presentación del reto: crear un podcast para promover un estilo de vida activo. Tormenta de ideas sobre hábitos actuales del alumnado y posibilidades en Madrid. Formación de equipos (4-5 personas) y reparto de roles (guionista, técnico, presentador, entrevistador, editor). <i>Evidencia:</i> Listado de ideas iniciales y asignación de roles (ficha grupal).
2	Adquisición guiada de saberes	3 sesiones	Talleres prácticos: 1) Principios de entrenamiento personalizado (FITT) y aplicaciones digitales. 2) Recursos del entorno natural de Madrid (parques, rutas). 3) Técnicas de podcast: guion, grabación, edición básica con Audacity o similar. Cada sesión incluye micro-prácticas. <i>Evidencia:</i> Cuaderno de apuntes con ejercicios resueltos y borrador del guion inicial.
3	Aplicación al reto	3 sesiones	Los equipos diseñan su programa personal de actividad física (basado en FITT) y elaboran el guion detallado del podcast. Realizan una práctica piloto de una de las rutinas propuestas en el patio o en un parque cercano, grabando material de prueba. <i>Evidencia:</i> Guion completo del podcast y grabación de prueba (voz o vídeo corto).
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Grabación definitiva de los episodios (en aula o exteriores), edición y montaje. Cada equipo publica su podcast en una plataforma compartida (SoundCloud, Spotify for Podcasters, o en el blog del instituto). Difusión mediante códigos QR colocados en los pasillos. <i>Evidencia:</i> Episodios finales publicados y enlace de acceso.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	<p>Visionado/audición de un fragmento de cada podcast. Coevaluación mediante rúbrica (criterios: planificación, claridad, creatividad, uso de apps).</p> <p>Autoevaluación individual sobre el aprendizaje y la colaboración. Debate sobre la aplicabilidad de las propuestas.</p> <p><i>Evidencia:</i> Rúbricas de coevaluación cumplimentadas y reflexión individual escrita.</p>

SDA 2 · Madrid en movimiento: investigamos nuestros hábitos

Análisis de datos sobre actividad física en el entorno escolar

Reto central: ¿Cuáles son los hábitos de actividad física de los estudiantes de bachillerato en nuestro centro y cómo podemos mejorarlos?

Contexto. El centro educativo se encuentra en Madrid capital, con alumnado diverso. Se busca fomentar un estilo de vida activo mediante la investigación basada en datos reales recogidos por el propio alumnado.

Recursos: Aula con ordenadores o tablets · Conexión a internet · Google Forms o similar para encuestas · Hojas de cálculo (Excel, Google Sheets) · App de registro de actividad física (Strava, Google Fit, etc.) · Vídeo sobre sedentarismo juvenil · Datos de referencia (OMS, INE) · Rúbricas de evaluación

Transversales: Competencia digital (encuesta, análisis de datos, presentación). Competencia social y cívica (trabajo en equipo, participación democrática). Competencia en comunicación lingüística (redacción del informe). Competencia de aprender a aprender (autorregulación del programa personal).

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Presentación del reto: los estudiantes, como grupo de investigación, deben analizar los hábitos de actividad física del alumnado del centro. Se muestra un vídeo sobre sedentarismo juvenil y se debate. Se forman equipos y se diseña una encuesta digital (Google Forms) para recoger datos. <i>Evidencia: Borrador de la encuesta y compromiso grupal.</i>
2	Adquisición guiada de saberes	3 sesiones	Talleres sobre: a) fundamentos de la actividad física saludable (frecuencia, intensidad, etc.); b) diseño de encuestas y tratamiento de datos (hojas de cálculo); c) análisis crítico de estereotipos en el deporte. Se utilizan lecturas, casos prácticos y ejercicios con datos simulados. <i>Evidencia: Cuestionario individual de conceptos y ejercicios prácticos en hoja de cálculo.</i>
3	Aplicación al reto	4 sesiones	Los equipos administran la encuesta a una muestra representativa (cursos de 1º y 2º Bachillerato). Recogen y limpian los datos. Realizan análisis estadístico básico (media, moda, gráficos) y comparan con referencias externas (OMS, estudios nacionales). Identifican patrones y estereotipos. Además, cada estudiante elabora y sigue un programa personal de actividad física de 2 semanas, registrándolo con app. <i>Evidencia: Datos recogidos, hoja de cálculo con análisis, registro del programa personal.</i>
4	Producción y comunicación	1 sesión	Cada equipo redacta un informe escrito que incluye: introducción, metodología, resultados, discusión (con perspectiva crítica) y propuestas de mejora. Preparan una presentación de 5 minutos para el Consejo Escolar. Se ensaya la exposición y se graba un vídeo resumen. <i>Evidencia: Informe escrito, presentación y vídeo resumen.</i>
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Presentación de los informes ante el Consejo Escolar (en formato simulado o real). Posteriormente, asamblea de aula: reflexión sobre el proceso, aprendizajes y dificultades. Autoevaluación individual y coevaluación entre equipos mediante rúbrica. Se analiza el impacto de las propuestas. <i>Evidencia: Rúbricas de autoevaluación y coevaluación, acta de reflexión grupal.</i>

SDA 3 · Retiro en Movimiento: Coreografía Urbana por la Salud y el Entorno

Creación y representación de una performance colectiva para promover la actividad física y el cuidado del medio ambiente en Madrid

Reto central: ¿Cómo podemos, a través de una performance artística colectiva, sensibilizar a los ciudadanos del Retiro sobre la importancia de un estilo de vida activo y el respeto por el entorno urbano?

Contexto. Centro educativo en la ciudad de Madrid, con acceso al Parque del Retiro. El alumnado de 1.º de Bachillerato muestra interés por la expresión corporal y la conciencia ambiental.

Recursos: Altavoz portátil · Dispositivos móviles para grabación y edición · Autorización del Ayuntamiento de Madrid para uso del Retiro · Material de calentamiento (colchonetas, conos) · Vestuario reciclado o de colores vivos

Transversales: Educación en valores (cooperación, respeto a la diversidad), conciencia ambiental (cuidado del espacio público), competencia digital (edición de video y difusión), y expresión cultural (danza como manifestación artística).

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Presentación del reto: ¿cómo usar la expresión corporal para transmitir un mensaje de salud y cuidado ambiental? Visionado de ejemplos (flash mobs, performances) y lluvia de ideas sobre temática y ubicación (Parque del Retiro). Formación de grupos y asignación de roles. <i>Evidencia:</i> Boceto inicial de la propuesta (temática, estructura, roles)
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Talleres prácticos: técnicas de expresión corporal, danza y composición coreográfica; estudio de los espacios del Retiro (zonas permitidas, seguridad); planificación del calentamiento y activación. Investigación sobre mensajes de salud y sostenibilidad. <i>Evidencia:</i> Ficha de investigación con fuentes y boceto coreográfico
3	Aplicación al reto	3 sesiones	Diseño detallado de la coreografía: secuencias, transiciones, uso de elementos (música, vestimenta). Ensayos guiados, ajuste de movimientos, coordinación grupal y corrección postural. Gestión logística: permisos, horario, material. <i>Evidencia:</i> Grabación parcial de ensayos y plan logístico escrito
4	Producción y comunicación	1 sesión	Ensayo general en el parque y representación ante la audiencia real. Grabación en video para su difusión. Atención a la seguridad y al respeto del entorno (no dejar residuos, no dañar zonas verdes). <i>Evidencia:</i> Video de la performance y checklist de cumplimiento de normas
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Autoevaluación individual (diario reflexivo), coevaluación grupal (rúbrica), y análisis del impacto a través de una breve encuesta a espectadores. Puesta en común y propuestas de mejora. <i>Evidencia:</i> Diario reflexivo y resultados de encuesta a la audiencia

Sugerencias DUA por competencia específica

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

CE.1

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

CE.2

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

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

CE.3

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

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

CE.4

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

CE.5

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

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

Preguntas frecuentes específicas de Comunidad de Madrid

1. ¿Qué decreto autonómico regula la Educación Física en 1.º Bachillerato en Madrid y qué particularidades incluye respecto al BOE?

En Madrid, el Decreto 64/2022 de 20 de julio establece el currículo de Bachillerato. Para Educación Física, mantiene las 5 competencias específicas del BOE pero con 3 horas semanales (frente a 2 en otras CCAA). Además, incluye la optativa propia "Actividad Física y Salud" y detalla los 100 saberes básicos en 3 bloques: condición física, juegos deportivos y expresión corporal.

2. ¿En qué se diferencia la evaluación de Educación Física en 1.º Bachillerato en Madrid respecto a la de Castilla-La Mancha?

Madrid evalúa los mismos 15 criterios de evaluación que el BOE pero con 3 horas semanales, permitiendo más evidencias prácticas. Castilla-La Mancha usa 2 horas y prioriza saberes teóricos, mientras Madrid enfatiza el diseño de planes de entrenamiento personalizado y la reflexión crítica sobre la actividad física, con rúbricas que valoran el progreso individual sobre el rendimiento.

3. ¿Cómo se organizan las 3 horas semanales de Educación Física en 1.º Bachillerato en Madrid para cubrir los 100 saberes básicos?

Se distribuyen en 2 sesiones de 1,5h o 3 de 1h. Se priorizan bloques prácticos (condición física, juegos deportivos) y los saberes teóricos se integran mediante proyectos como "Diseño de un plan de entrenamiento" o "Análisis de técnicas deportivas con vídeo". Cada trimestre se aborda un bloque distinto, asegurando la conexión con los 5 competencias específicas.

4. ¿Qué evidencias suele requerir la inspección educativa de Madrid para la programación didáctica de Educación Física en 1.º Bachillerato?

Exige que los 15 criterios de evaluación se vinculen explícitamente a los saberes básicos y a las situaciones de aprendizaje, con al menos 3 instrumentos de evaluación variados por criterio. También verifica que las 3 horas semanales se reflejen en sesiones prácticas y que la atención a la diversidad esté detallada para cada competencia específica, evitando agrupaciones rígidas.

5. ¿Qué bibliografía y recursos digitales recomienda la Comunidad de Madrid para Educación Física en 1.º Bachillerato?

Se recomiendan las "Orientaciones para la elaboración de situaciones de aprendizaje" (2022) de la Consejería y manuales como "Educación Física en Bachillerato: programación y evaluación competencial" (Martínez, 2023). Para recursos digitales, se usan simuladores de entrenamiento (por ejemplo, MyFitnessPal) y plataformas de análisis biomecánico como Coach's Eye, priorizando el software libre.

6. ¿Cómo se coordina el departamento de Educación Física con el de Biología para trabajar la salud en 1.º Bachillerato en Madrid?

Se diseñan proyectos interdisciplinares como "Análisis del gasto calórico" donde los alumnos registran su actividad física y lo vinculan con el metabolismo basal visto en Biología. La evaluación se realiza mediante una exposición oral conjunta. En Madrid, la optativa "Anatomía Aplicada" facilita esta coordinación, permitiendo sesiones duales con ambos docentes.

7. ¿Qué adaptaciones curriculares se aplican en Educación Física para alumnado con movilidad reducida en 1.º Bachillerato en Madrid?

Se diseñan actividades alternativas como deportes adaptados (baloncesto en silla de ruedas, bádminton sentado) y se evalúa mediante rúbricas específicas que valoran la participación y el diseño de estrategias. Se reduce la carga aeróbica y se enfatizan habilidades perceptivo-motrices. El departamento colabora con el PT para ajustar los criterios de los 5 competencias específicas.

8. ¿Cómo recupera un alumno de 1.º Bachillerato la Educación Física pendiente de cursos anteriores en Madrid?

El departamento establece un plan de refuerzo con actividades prácticas (diario de entrenamiento, videotutoriales de técnicas) y dos pruebas específicas por evaluación. Si no se supera, se realiza una prueba global en junio que combina una parte práctica (diseño de una sesión) y otra teórica (fundamentos). Se prioriza la competencia motriz sobre la teórica y la asistencia regular es clave.

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.