

# Educación física · 1.º ESO · Aragón

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

**Normativa** Orden ECD/1172/2022, de 2 de agosto

**Estado normativo** Fallback boe

**Generado** 10/06/2026 12:36

|                          |                        |                      |                  |
|--------------------------|------------------------|----------------------|------------------|
| <b>5</b><br>Competencias | <b>18</b><br>Criterios | <b>34</b><br>Saberes | <b>3</b><br>SDAs |
|--------------------------|------------------------|----------------------|------------------|

Curso bisagra entre Primaria y la evaluación competencial completa. Recibe alumnado de procedencia muy heterogénea, lo que exige evaluación inicial diagnóstica documentada y plan de refuerzo proporcional.

## Índice

1. Resumen normativo

2. Comparativa Aragón vs BOE

3. Competencias específicas (explicadas)

4. Criterios de evaluación (con evidencia)

5. Saberes básicos (con actividad de aula)

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

· Secuenciación trimestral

· Situaciones de aprendizaje sugeridas

· Sugerencias DUA por CE

· Preguntas frecuentes específicas

· Cómo programar paso a paso

## 1. Resumen normativo

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Materia</b>              | Educacion fisica  |
| <b>Curso</b>                | 1.º ESO   |
| <b>Comunidad Autónoma</b>   | Aragón  |
| <b>Decreto autonómico</b>   | Orden ECD/1172/2022, de 2 de agosto   |
| <b>Particularidad</b>       | Aragón incorpora referencias específicas al patrimonio aragonés en Geografía e Historia y Lengua.   |
| <b>Referencia normativa</b> | 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 Aragón vs BOE

### **Estado normativo:** Fallback boe

Aragón no ha publicado decreto propio, por lo que aplica el currículo estatal del RD 217/2022 en Educación Física de 1.º ESO.

### **Mantiene del BOE**

Sí, mantiene íntegramente las competencias específicas y criterios de evaluación del Real Decreto 217/2022.

**Implicación para tu programación:** Debe tomarse como referencia directa la normativa estatal, sin adaptaciones autonómicas adicionales.

### 3. Competencias específicas

---

#### Educación Física

##### **CE.EF.1 · Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices según su lógica interna (las capacidades físicas, pe...**

###### **TEXTO OFICIAL**

Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices según su lógica interna (las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución) para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

###### **RESUMEN CLARO**

El alumnado elige voluntariamente mantenerse activo fuera de clase, diferenciando los hábitos beneficiosos de las modas estéticas o pseudociencias peligrosas.

###### **QUÉ HACE EL ALUMNADO**

El alumnado diseña y pone en práctica planes de actividad física para su tiempo libre, analizando críticamente los mitos sobre el cuerpo y la salud.

###### **NO ES**

No es solo hacer deporte en el instituto. No es memorizar dietas. No es imitar influencers de fitness sin criterio científico ni seguridad.

###### **EJEMPLO DE ACTIVIDAD**

El alumnado crea un diario semanal de actividad física personal, justificando por qué sus rutinas son seguras frente a retos virales de internet.

aplicar

## **CE.EF.2 · Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos e...**

### **TEXTO OFICIAL**

Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrece la acción motriz y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

### **RESUMEN CLARO**

El alumnado ajusta sus movimientos y capacidades físicas para solucionar retos en juegos, deportes o actividades expresivas, ganando confianza y autonomía.

### **QUÉ HACE EL ALUMNADO**

El alumnado analiza qué ocurre en una actividad física, decide la mejor respuesta motriz y la ejecuta con eficacia para superar el desafío planteado.

### **NO ES**

No es medir marcas atléticas aisladas ni repetir gestos técnicos perfectos fuera de contexto. No es simplemente estar en forma, sino saber usar el cuerpo.

### **EJEMPLO DE ACTIVIDAD**

Participar en un partido de ultimate frisbee adaptando los pases y desmarques según la posición de los oponentes y el viento.

resolver

## **CE.EF.3 · Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y d...**

### **TEXTO OFICIAL**

Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica 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 con progresiva proximidad en los que se participa.

### **RESUMEN CLARO**

Jugar con cualquier compañero respetando las normas y gestionando las emociones, anteponiendo el juego limpio y la inclusión al hecho de ganar.

### **QUÉ HACE EL ALUMNADO**

El alumnado participa en juegos colectivos aceptando a todos, respeta el reglamento, controla sus reacciones al perder o ganar y rechaza conductas violentas o discriminatorias.

### **NO ES**

No es ganar competiciones ni demostrar quién es el más hábil. No es solo cumplir las reglas por miedo al castigo, sino por convicción ética y respeto.

### **EJEMPLO DE ACTIVIDAD**

Organizar un torneo de deportes alternativos donde los equipos sean mixtos y se otorguen puntos extra por acciones de deportividad y ayuda mutua.

valorar

## **CE.EF.4 · Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectiv...**

### **TEXTO OFICIAL**

Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

### **RESUMEN CLARO**

Comprender el deporte y la expresión corporal como fenómenos sociales, analizando críticamente las desigualdades de género y los intereses económicos actuales.

### **QUÉ HACE EL ALUMNADO**

El alumnado utiliza su cuerpo para expresarse y reflexiona sobre cómo el dinero y los estereotipos de género afectan al mundo del deporte profesional.

### **NO ES**

No es simplemente jugar un partido o bailar. No es memorizar datos históricos. Es cuestionar las injusticias sociales que ocurren dentro del ámbito deportivo.

### **EJEMPLO DE ACTIVIDAD**

Analizar en grupos las portadas de diarios deportivos para identificar sesgos de género y proponer una versión más equitativa.

analizar

## **CE.EF.5 · Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, seleccionando e incorporando intencionalmente ...**

### **TEXTO OFICIAL**

Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, partiendo de la aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, para tomar decisiones encaminadas hacia la salud integral (física, mental y social), y hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre, mejorando su calidad de vida.

### **RESUMEN CLARO**

Practicar deporte cuidando el entorno, respetando normas de seguridad y realizando acciones que ayuden a mejorar la comunidad y el medio ambiente.

### **QUÉ HACE EL ALUMNADO**

El alumnado realiza actividades físicas seguras en la naturaleza o ciudad, colaborando en proyectos que protegen el entorno y fomentan hábitos sostenibles.

### **NO ES**

No es solo dar un paseo por el campo. No es estudiar ecología teórica. No es hacer deporte ignorando el impacto ambiental o los riesgos.

### **EJEMPLO DE ACTIVIDAD**

Organizar una jornada de plogging en un parque cercano, planificando previamente las medidas de seguridad y el equipo necesario.

aplicar

## 4. Criterios de evaluación

### Educación Física

| Código | CE      | Criterio + evidencia y contexto  | Instrumento  |
|--------|---------|--|--|
| 1.1    | CE.EF.1 | <p><b>Aplicar los principios operacionales básicos en las situaciones motrices individuales, para resolver las situaciones propias de la especialidad.</b></p> <p>Diseñar y estructurar rutinas básicas de ejercicio físico adaptadas a las capacidades personales, fomentando hábitos saludables y la autonomía en la práctica deportiva cotidiana.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega una ficha técnica o diario de entrenamiento donde organiza una secuencia lógica de ejercicios de calentamiento o actividad física adaptada a su nivel.</p> <p><i>Contexto:</i> Tras realizar test de condición física, los alumnos diseñan una rutina de ejercicios personalizada para mejorar su salud durante el tiempo libre.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar el nivel de condición física o el rendimiento deportivo en lugar de evaluar la capacidad de planificación y organización de la actividad.</p>         | <p><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Planificar</b></p>   |
| 1.2    | CE.EF.1 | <p><b>Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales básicos del juego, para encadenar acciones tácticas sencillas propias de la lógica interna de dichas situaciones.</b></p> <p>Integrar de forma autónoma hábitos de calentamiento, higiene, postura y alimentación saludable durante la práctica física para mejorar el bienestar personal.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza de forma autónoma el calentamiento, controla su esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca y mantiene hábitos de higiene y postura correctos en clase.</p> <p><i>Contexto:</i> Durante las fases de activación y vuelta a la calma de las sesiones de condición física o juegos deportivos.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar la condición física o el rendimiento deportivo del alumno en lugar de evaluar la correcta ejecución y autonomía en las rutinas de salud e higiene.</p>        | <p><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>Aplicar</b></p> |
| 1.3    | CE.EF.1 | <p><b>Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones.</b></p> <p>Aplicar medidas de seguridad y prevención de lesiones de forma autónoma durante la actividad física, identificando riesgos potenciales en el entorno y la práctica.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza protocolos de calentamiento específicos, utiliza el equipamiento adecuado y supervisa el estado del espacio de juego para evitar accidentes de forma proactiva.</p> <p><i>Contexto:</i> Durante las fases iniciales de la sesión y el desarrollo de juegos motores, donde el alumnado debe preparar su cuerpo y el entorno.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar la prevención mediante un examen teórico sobre tipos de lesiones en lugar de valorar la conducta preventiva real durante las clases.</p> | <p><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>Aplicar</b></p> |

| Código | CE      | Criterio + evidencia y contexto  | Instrumento  |
|--------|---------|--|--|
| 1.4    | CE.EF.1 | <p><b>Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales básicos para elaborar acciones tácticas sencillas propias de estas situaciones motrices.</b></p> <p>Aplicar protocolos de seguridad y técnicas básicas de primeros auxilios ante lesiones o accidentes comunes ocurridos durante la práctica de actividades físicas y deportivas.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza simulacros de intervención siguiendo el protocolo PAS y técnicas de socorrismo básico ante supuestas lesiones deportivas en el gimnasio o pistas.</p> <p><i>Contexto:</i> Simulaciones prácticas de accidentes durante las sesiones de educación física donde se debe asegurar la zona y atender al herido.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar el criterio únicamente mediante un examen escrito sobre teoría de primeros auxilios sin realizar ninguna práctica o simulación de conducta motriz.</p>  | <p><b>Observación sistemática</b></p> <p>Verbo: <b>Aplicar</b></p> |
| 1.5    | CE.EF.1 | <p><b>Descodificar la incertidumbre generada por un entorno físico inestable para resolver las situaciones motrices que se lleven a cabo en dichos espacios de acción, aprovechando las posibilidades del centro escolar y del entorno próximo, aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.</b></p> <p>Identificar y reflexionar sobre hábitos perjudiciales para la salud y la convivencia, comprendiendo sus consecuencias negativas y comprometiéndose a no repetirlos en su vida diaria.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un breve informe o cuestionario de autoevaluación donde identifica comportamientos de riesgo y propone alternativas saludables para mejorar el bienestar personal y grupal.</p> <p><i>Contexto:</i> Debate grupal o trabajo escrito tras visualizar vídeos sobre estereotipos corporales, suplementación no supervisada o conductas antideportivas en el entorno escolar.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar este criterio basándose únicamente en el cumplimiento de normas de higiene (traer el neceser) en lugar de analizar críticamente los comportamientos y su impacto real.</p> | <p><b>Rubrica producción</b></p> <p>Verbo: <b>Analizar</b></p>     |
| 1.6    | CE.EF.1 | <p><b>Expresar y comunicar a través del desarrollo de la motricidad simbólica mediante la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas, con y sin base musical, creando de forma guiada su propio proyecto expresivo.</b></p> <p>Organizar y registrar la actividad física diaria de forma segura, utilizando herramientas digitales para planificar y compartir hábitos saludables con el grupo.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega un registro digital o plan de entrenamiento personal donde utiliza aplicaciones para monitorizar su actividad física y comparte los resultados de forma segura.</p> <p><i>Contexto:</i> Uso de aplicaciones de salud o podómetros para registrar la actividad física extraescolar y compartir los datos en una plataforma educativa común.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente la cantidad de ejercicio físico realizado en lugar de la competencia técnica en el manejo de las herramientas digitales de planificación.</p>  | <p><b>Portfolio</b></p> <p>Verbo: <b>Planificar</b></p>            |

| Código | CE      | Criterio + evidencia y contexto   | Instrumento  |
|--------|---------|---|--|
| 2.1    | CE.EF.2 | <p><b>Gestionar su participación, individual o colectiva, en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, teniendo en cuenta su lógica interna, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</b></p> <p>Planificar y ejecutar proyectos motores individuales o grupales, ajustando el trabajo mediante la autoevaluación y la coevaluación para mejorar el proceso y el resultado final.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega un diario de clase o ficha de proyecto donde registra la planificación, los ajustes realizados y las hojas de autoevaluación y coevaluación cumplimentadas.</p> <p><i>Contexto:</i> Diseño y puesta en práctica de una rutina de calentamiento o una coreografía grupal, revisando el progreso y evaluando a los compañeros.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la ejecución técnica final del alumno ignorando los documentos de planificación, reajuste y los procesos de coevaluación exigidos por el criterio.</p> | <p><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo:<br/><b>Desarrollar</b></p>      |
| 2.2    | CE.EF.2 | <p><b>Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</b></p> <p>Tomar decisiones tácticas básicas en juegos y deportes, anticipándose a las acciones de compañeros y oponentes para resolver situaciones de juego de forma eficaz.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza acciones motrices y elecciones tácticas durante situaciones de juego real o modificado, demostrando que ajusta su posición y movimientos según el contexto de la actividad.</p> <p><i>Contexto:</i> Participación en juegos modificados de invasión o red (como un 3 contra 3) donde se requiere decidir el pase o el desmarque.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente la ejecución técnica del gesto deportivo olvidando valorar la intención táctica y la toma de decisiones del alumno en el juego.</p>  | <p><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo:<br/><b>Interpretar</b></p> |
| 2.3    | CE.EF.2 | <p><b>Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales, reconociendo su potencial e identificando su presencia y aplicabilidad en la cultura motriz, así como los riesgos para su uso en el ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.</b></p> <p>Mostrar control corporal y habilidades motrices para resolver retos físicos de forma eficiente y creativa, adaptándose con autonomía a diversas situaciones motrices.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza ejecuciones motrices coordinadas y resuelve problemas de movimiento en circuitos o juegos, demostrando dominio postural y propuestas creativas ante los retos planteados.</p> <p><i>Contexto:</i> Prácticas de expresión corporal, circuitos de habilidades gimnásticas o situaciones de juego donde se requiera adaptar el movimiento a un entorno cambiante.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente el resultado final del reto motor (éxito o fallo) ignorando la calidad del proceso técnico, la creatividad o la autonomía en la ejecución.</p>   | <p><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>Aplicar</b></p>         |

| Código | CE      | Criterio + evidencia y contexto  | Instrumento   |
|--------|---------|--|---|
| 3.1    | CE.EF.3 | <p><b>Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</b></p> <p>Participar en diversas actividades motrices mostrando respeto y juego limpio, rechazando la competitividad desmedida y asumiendo con deportividad diferentes roles en el juego.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza prácticas motrices y juegos colectivos demostrando actitudes de respeto mutuo y cumplimentando una diana de autoevaluación sobre su comportamiento ético.</p> <p><i>Contexto:</i> Sesiones de deportes de equipo, juegos modificados o actividades cooperativas donde se enfatiza la gestión de la victoria, la derrota y el cumplimiento normativo.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar el nivel de destreza técnica o eficacia motriz en el juego en lugar de la actitud ética y el respeto a las normas.</p>  | <p><b>Observacion sistemática</b></p> <p>Verbo:<br/><b>Participar</b></p> |
| 3.2    | CE.EF.3 | <p><b>Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades respetando las normas consensuadas</b></p> <p>Trabajar en equipo durante actividades motrices, asumiendo responsabilidades y tomando decisiones conjuntas para lograr objetivos comunes, respetando los roles asignados.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza prácticas motrices grupales donde desempeña roles diversos, comunica propuestas tácticas y ajusta su actuación al plan colectivo establecido.</p> <p><i>Contexto:</i> Situaciones de juego colectivo, deportes de equipo o retos cooperativos que exijan coordinación y reparto de tareas entre los participantes.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar la habilidad técnica individual del alumno en el deporte en lugar de su capacidad para coordinarse y asumir el rol asignado.</p>  | <p><b>Observacion sistemática</b></p> <p>Verbo:<br/><b>Colaborar</b></p>  |
| 3.3    | CE.EF.3 | <p><b>Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales en la práctica motriz trabajando la cohesión grupal, en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</b></p> <p>Aplicar habilidades sociales y el diálogo para resolver conflictos de forma autónoma, respetando la diversidad y rechazando activamente cualquier tipo de discriminación o violencia.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza intervenciones mediadoras en conflictos de juego, utiliza un lenguaje inclusivo y participa equitativamente en equipos diversos durante las sesiones prácticas.</p> <p><i>Contexto:</i> Situaciones de juego colectivo, deportes de equipo o retos cooperativos donde surjan discrepancias en la aplicación de reglas o en la organización grupal.</p> <p><i>Evitar:</i> Confundir la evaluación de este criterio con una nota de 'actitud' o 'comportamiento' general, sin registrar evidencias de resolución activa de conflictos.</p> | <p><b>Observacion sistemática</b></p> <p>Verbo: <b>Utilizar</b></p>       |

| Código | CE      | Criterio + evidencia y contexto  | Instrumento   |
|--------|---------|--|---|
| 4.1    | CE.EF.4 | <p><b>Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</b></p> <p>Participar activamente en juegos tradicionales y actividades expresivas, comprendiendo su origen cultural y evolución histórica para fomentar su conservación en la sociedad actual.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza demostraciones prácticas de juegos tradicionales y coreografías expresivas, aportando una breve ficha o explicación oral sobre su origen y reglas.</p> <p><i>Contexto:</i> Sesiones prácticas de juegos populares o danzas del mundo donde se investiga y practica la herencia cultural motriz.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar exclusivamente la ejecución técnica o el rendimiento físico en el juego, olvidando la dimensión cultural e histórica que exige el criterio.</p> | <p><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo:<br/><b>Participar</b></p> |
| 5.1    | CE.EF.5 | <p><b>Comenzar a incorporar con progresiva autonomía rutinas de higiene antes y después de las sesiones, utilizando el atuendo adecuado e interiorizando cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</b></p> <p>Realizar actividades físicas en entornos naturales o urbanos minimizando el impacto ambiental y demostrando respeto por la conservación del ecosistema.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza una práctica de senderismo o actividad física en la naturaleza aplicando protocolos de residuo cero y respeto a la biodiversidad.</p> <p><i>Contexto:</i> Organización de una jornada de senderismo o juegos de orientación en un entorno natural cercano al centro educativo.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar exclusivamente la ejecución técnica del desplazamiento en el medio natural olvidando valorar la actitud de respeto y sostenibilidad ambiental.</p>                 | <p><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo:<br/><b>Participar</b></p> |
| 5.2    | CE.EF.5 | <p><b>Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</b></p> <p>Realizar actividades físicas en entornos naturales o urbanos respetando las normas de seguridad y cuidando el entorno para fomentar un estilo de vida sostenible.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza recorridos o juegos en el medio natural o urbano cumpliendo los protocolos de seguridad y dejando el espacio en perfectas condiciones.</p> <p><i>Contexto:</i> Organización de una ruta de senderismo o una sesión de orientación en un parque público aplicando medidas de seguridad vial y ambiental.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar la velocidad o el rendimiento físico en la actividad en lugar de la aplicación de las normas de seguridad y el respeto al medio.</p>   | <p><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>Realizar</b></p>       |
| 5.3    | CE.EF.5 | <p><b>Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</b></p>   |   |
| 5.4    | CE.EF.5 | <p><b>Establecer y organizar retos individuales o colectivos de actividad física orientada al concepto integral de salud y al desarrollo de un estilo de vida activo, a partir de una valoración inicial del mismo.</b></p>  |   |
| 5.5    | CE.EF.5 | <p><b>Analizar y valorar las limitaciones y facilitadores de la realización de actividad física, los efectos que ciertos comportamientos habituales tienen en nuestra salud, tomando decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar.</b></p>   |   |

## 5. Saberes básicos

---

### Educación Física

#### Saberes básicos del decreto

| # | Saber oficial  | Resumen claro y actividad de aula |
|---|--|-----------------------------------|
| 1 | Acciones motrices individuales. Principios operacionales: uso consciente de la motricidad en función de las características de la actividad, uso y transformación de la energía, crear y mantener la velocidad de las acciones, alineación de fuerzas, alineación de segmentos o elementos en función de las características de la actividad, desarrollo de la práctica motriz en el contexto y parámetros espaciales en las que se desarrollan las situaciones motrices individuales, como por ejemplo: atletismo (carreras, saltos y lanzamientos), habilidades gimnásticas básicas (equilibrios, giros y volteos), patinaje, natación, triatlón o parkour, entre otros. |                                   |
| 2 | Acciones motrices cooperativas. Principios operacionales: identificar un objetivo común, pautas grupales para la resolución de la situación motriz, establecer proyectos de acción colectivos, sucesión de acciones colectivas regulando el esfuerzo, colaboración y sincronización de las acciones ajustando la motricidad a los demás para la consecución de ese objetivo compartido, como por ejemplo en: acrosport, gimnasia rítmica conjuntos, relevos, retos cooperativos, entre otros.  |                                   |

| # | Saber oficial   | Resumen claro y actividad de aula |
|---|---|-----------------------------------|
| 3 | <p>Acciones motrices de oposición. Principios operacionales básicos: equilibrio-desequilibrio espacial en el espacio propio y del adversario/a, acción-reacción, elección del momento adecuado para actuar, descodificación de las conductas motrices del oponente en cuanto a disposición, velocidad de las acciones y orientación, uso de la fuerza del oponente, y encadenamiento de acciones. Por ejemplo, en: duelos con distancia nula o casi nula como juegos de lucha, judo, defensa personal, entre otros. Duelos con distancia de 1 a 3 metros como, por ejemplo: bádminton, mini tenis, palas, tenis de mesa, taekwondo, entre otros. Duelos de larga distancia y pared como, por ejemplo: tenis, frontenis o pelota mano entre otros, y todo el universo de juegos populares de estructura uno contra otro.</p> |                                   |
| 4 | <p>Acciones motrices de colaboración-oposición. Principios operacionales básicos: toma de decisiones y acciones basadas en crear un desequilibrio a mi favor y/o a favor de un compañero/a, control significativo individual del móvil y conservación colectiva del móvil/desposesión e interceptación del móvil. Movimiento hacia el blanco/ ocupación defensiva de espacios peligrosos. Cambio de rol identificando y desarrollando la acción motriz a desarrollar. Como por ejemplo en: balonmano, baloncesto, rugby, fútbol, voleibol, béisbol, hockey, datchball, colpbol, touchball entre otros, y todo el universo de juegos populares con estructura de duelo entre dos equipos.</p>  |                                   |
| 5 | <p>Acciones motrices con incertidumbre del medio. Principios operacionales: desarrollo de una motricidad variada con el fin de adaptarse a los diferentes entornos. Descodificación de la incertidumbre del medio para desarrollar planes de acción. Observar el entorno, comparar (por ejemplo, con un mapa), decidir (en función de mis posibilidades y el entorno) y elaborar su propio plan de acción. Realización de un proyecto de acción en el medio natural (orientación, senderismo, cicloturismo, ...). Normas de seguridad asociadas a las diferentes prácticas. Por ejemplo, en: senderismo, orientación, marcha nórdica, esquí, rutas BTT y escalada, entre otros.</p>   |                                   |

| # | Saber oficial   | Resumen claro y actividad de aula |
|---|---|-----------------------------------|
| 6 | <p>Acciones motrices con intención artístico-expresivas: uso de la motricidad simbólica. Explorar, expresar y comunicar. Valorar la singularidad motriz, descubrir una motricidad introyectiva. Desinhibirse ante las prácticas motrices de expresión. Desarrollo de la expresión corporal a partir de estímulos externos (emociones, música, ideas, ...).</p> <p>Procesos de comunicación: codificación de mensajes a través de la motricidad simbólica.</p> <p>Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Proyectos de acción: el proceso creativo, producción colectiva o individual de expresión corporal, danza o dramatización. Por ejemplo: danza creación, danza contemporánea, teatro de sombras, juego dramático, bailes y danzas, ...</p> |                                   |

### 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 las danzas como manifestación de la interculturalidad.  |                                   |
| 3 | Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.). |                                   |
| 4 | Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.  |                                   |
| 5 | Las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas en las TIC: acceso, identificación y análisis crítico de modelos y realidades.  |                                   |

### Saberes básicos del decreto

| # | Saber oficial | Resumen claro y actividad de aula |
|---|---------------|-----------------------------------|
|---|---------------|-----------------------------------|

|   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. |  |
| 2 | Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.   |  |
| 3 | Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.  |  |
| 4 | Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.   |  |

### Saberes básicos del decreto

| # | Saber oficial   | Resumen claro y actividad de aula |
|---|---|-----------------------------------|
| 1 | Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.   |                                   |
| 2 | La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.  |                                   |
| 3 | Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate o similares).   |                                   |
| 4 | Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. |                                   |
| 5 | Consumo responsable: cuidado y reparación de materiales para la práctica motriz.  |                                   |
| 6 | Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.  |                                   |
| 7 | Cuidado del entorno próximo y desarrollo de una actitud responsable, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.                       |                                   |

| # | Saber oficial   | Resumen claro y actividad de aula |
|---|---|-----------------------------------|
| 8 | Elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable y autónoma. |                                   |

### Saberes básicos del decreto

| # | Saber oficial   | Resumen claro y actividad de aula |
|---|---|-----------------------------------|
| 1 | La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.   |                                   |
| 2 | Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas, atuendo básico para la práctica física en diferentes situaciones.                           |                                   |
| 3 | Hábitos posturales en la realización de actividad física y en acciones cotidianas.  |                                   |
| 4 | Principios del calentamiento y de la vuelta a la calma adaptada a diferentes prácticas físicas. Desarrollo de las capacidades físicas básicas.            |                                   |
| 5 | Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.            |                                   |
| 6 | Prevención de accidentes en las prácticas motrices: medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.                        |                                   |
| 7 | Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Técnicas PAS (proteger, ayudar, socorrer). |                                   |

### Saberes básicos del decreto

| # | Saber oficial | Resumen claro y actividad de aula |
|---|---------------|-----------------------------------|
|---|---------------|-----------------------------------|

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | <p>Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación, (como, por ejemplo, trabajo sobre musculatura del core, zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento de su aptitud física y establecimiento de necesidades. Determinación, aplicación y control de actividades y programas sencillos (sesiones) a prácticas concretas de actividades físicas, deportivas o artístico-expresivas, realizado de forma individual.</p> |  |
| 2 | <p>Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Control sobre el propio comportamiento con prevención de conductas inadecuadas y reconducción de actitudes o respuestas no convenientes.</p>  |  |
| 3 | <p>Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. Familiarización y ensayo con actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas encaminadas al cuidado de la salud mental.</p>  |  |
| 4 | <p>La salud integral en las prácticas físicas, deportivas y artísticoexpresivas: presencia de los diferentes factores en función del tipo y la naturaleza de la práctica. Comprensión de las necesidades específicas para cada caso.</p>   |  |

## 6. Rúbricas IA por competencia específica

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

**CE.EF.1 · 20 %**

Portfolio

Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices según su lógica interna (las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices...

| Nivel | Etiqueta      | Rango   | Descriptor + ejemplo de evidencia  |
|-------|---------------|---------|--|
| 1     | No conseguido | 0-49%   | Muestra dificultades para identificar hábitos saludables básicos y requiere supervisión constante para realizar procesos de activación corporal o medidas de prevención de lesiones, sin lograr establecer secuencias de actividad física de forma autónoma.<br><i>Ejemplo: El alumno no es capaz de realizar un calentamiento básico sin seguir las instrucciones directas y constantes del docente.</i>  |
| 2     | En proceso    | 50-69%  | Identifica algunos hábitos saludables e incorpora, con guía o pautas previas, procesos de activación y dosificación del esfuerzo, aunque su análisis crítico sobre modelos corporales y el uso de recursos digitales es superficial.<br><i>Ejemplo: Completa un diario de actividad física semanal, pero las actividades registradas carecen de una organización lógica orientada a la salud.</i>  |
| 3     | Adquirido     | 70-89%  | Organiza de forma autónoma secuencias sencillas de actividad física saludable, aplica protocolos de prevención y primeros auxilios correctamente, y utiliza aplicaciones digitales para registrar y planificar su práctica física cotidiana con seguridad.<br><i>Ejemplo: Diseña y ejecuta de forma autónoma una rutina de activación (calentamiento) específica para la sesión de clase, justificando la intensidad del esfuerzo.</i>                     |
| 4     | Avanzado      | 90-100% | Planifica y justifica rutinas de actividad física basadas en evidencias científicas, analiza críticamente los modelos corporales sociales y propone mejoras en su estilo de vida, integrando herramientas digitales de forma creativa y segura.<br><i>Ejemplo: Elabora un plan de acción para su tiempo libre que incluye una comparativa crítica entre mitos del entrenamiento y principios científicos, compartido mediante una herramienta digital.</i> |

**CE.EF.2 · 25 %****Observacion sistematica**

Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrece la acción motriz y profundizando en las consecuencias del d...

| Nivel | Etiqueta      | Rango   | Descriptor + ejemplo de evidencia   |
|-------|---------------|---------|---|
| 1     | No conseguido | 0-49%   | <p>Muestra dificultades severas para adaptar sus capacidades físicas y motrices incluso en situaciones sencillas y conocidas, requiriendo guía externa constante y sin aplicar procesos básicos de percepción o decisión ante los estímulos de la actividad.</p> <p><i>Ejemplo: En un juego de persecución simple, el alumno no logra orientarse ni ajustar su velocidad para evitar ser tocado, mostrando falta de coordinación básica.</i></p>  |
| 2     | En proceso    | 50-69%  | <p>Adapta sus capacidades y habilidades motrices en situaciones de baja complejidad y lógica interna previsible, mostrando una autonomía limitada y necesitando apoyo puntual para ajustar su ejecución ante cambios inesperados en el entorno.</p> <p><i>Ejemplo: Realiza pases en un juego modificado de 3x3 solo cuando no tiene oposición directa, perdiendo el control técnico si un adversario se aproxima rápidamente.</i></p>   |
| 3     | Adquirido     | 70-89%  | <p>Adapta con autonomía sus capacidades físicas, coordinativas y habilidades motrices a situaciones de dificultad variable, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica de la actividad y mostrando una actitud de superación ante los desafíos.</p> <p><i>Ejemplo: En un partido de bádminton, el alumno se posiciona correctamente en la pista y elige el tipo de golpe (saque, remate o dejada) en función de la ubicación del oponente.</i></p>                  |
| 4     | Avanzado      | 90-100% | <p>Optimiza de forma autónoma y eficaz sus capacidades y habilidades motrices en contextos de alta incertidumbre, ajustando su respuesta motriz con precisión técnica y demostrando una gran capacidad de resiliencia y autorregulación ante situaciones motrices complejas.</p> <p><i>Ejemplo: Durante una situación de juego real de baloncesto, anticipa el movimiento del defensor, cambia el ritmo de bote con fluidez y ejecuta un pase preciso a un compañero desmarcado bajo presión.</i></p> |

**CE.EF.3 · 20 %** Observación sistemática

Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los...

| Nivel | Etiqueta      | Rango   | Descriptor + ejemplo de evidencia  |
|-------|---------------|---------|--|
| 1     | No conseguido | 0-49%   | <p>Muestra dificultades significativas para integrarse en grupos diversos y cumplir las normas de juego, requiriendo supervisión constante para evitar conductas antideportivas o gestionar reacciones emocionales negativas ante el éxito o el fracaso.</p> <p><i>Ejemplo: El alumno abandona el terreno de juego o protesta airadamente al perder un punto en un partido de bádminton, ignorando las normas de respeto básicas.</i></p>  |
| 2     | En proceso    | 50-69%  | <p>Participa en las actividades motrices respetando las normas y a los compañeros de forma intermitente, necesitando apoyo externo para integrar la diversidad del grupo o para canalizar sus emociones de manera constructiva cuando el resultado es adverso.</p> <p><i>Ejemplo: Acepta jugar en equipos mixtos pero tiende a interactuar o pasar el balón únicamente a sus compañeros más cercanos o con mayor habilidad, descuidando la inclusión.</i></p>  |
| 3     | Adquirido     | 70-89%  | <p>Comparte espacios de práctica de forma inclusiva y respetuosa, priorizando el juego limpio sobre el resultado. Utiliza habilidades sociales para resolver conflictos y autorregula sus emociones con progresiva autonomía en situaciones de competición y cooperación.</p> <p><i>Ejemplo: Felicita al equipo rival tras un torneo de ultimate frisbee y utiliza el diálogo para resolver una discrepancia sobre una regla sin necesidad de intervención del docente.</i></p>                      |
| 4     | Avanzado      | 90-100% | <p>Promueve activamente la inclusión y el compromiso ético en el grupo, adoptando una postura crítica ante conductas antideportivas y mediando de forma autónoma en conflictos, demostrando una gestión emocional ejemplar que contribuye al entendimiento social.</p> <p><i>Ejemplo: Durante un juego modificado, identifica una situación de exclusión de un compañero por su nivel de habilidad y propone al grupo un cambio de norma para asegurar que todos participen equitativamente.</i></p> |

**CE.EF.4 · 20 %****Observacion sistematica**

Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa...

| Nivel | Etiqueta      | Rango   | Descriptor + ejemplo de evidencia   |
|-------|---------------|---------|---|
| 1     | No conseguido | 0-49%   | <p>Muestra dificultades para participar en manifestaciones de la cultura motriz y no identifica los estereotipos de género o intereses sociales en el deporte, requiriendo supervisión constante en tareas de expresión corporal básicas.</p> <p><i>Ejemplo: Falta de implicación en un baile tradicional propuesto y desconocimiento de por qué existen diferencias de visibilidad entre hombres y mujeres en el deporte.</i></p>  |
| 2     | En proceso    | 50-69%  | <p>Participa de forma guiada en juegos y actividades expresivas, identificando de manera superficial algunos estereotipos de género o aspectos sociales del deporte sin llegar a un análisis crítico o autónomo.</p> <p><i>Ejemplo: Participación en una coreografía grupal siguiendo pasos marcados y mención de un estereotipo de género común en el fútbol tras una pregunta directa.</i></p>  |
| 3     | Adquirido     | 70-89%  | <p>Participa activamente y gestiona su práctica en diversas manifestaciones motrices, analizando con objetividad las características del deporte, los estereotipos de género y los intereses económicos asociados, creando composiciones expresivas coherentes.</p> <p><i>Ejemplo: Elaboración de una rutina de expresión corporal en grupo y redacción de un breve análisis sobre la influencia de la publicidad y el dinero en los eventos deportivos actuales.</i></p> |
| 4     | Avanzado      | 90-100% | <p>Lidera la práctica y el análisis crítico de la cultura motriz, evaluando con profundidad el impacto social y de género en el deporte, y creando composiciones expresivas complejas que integran recursos creativos de forma coordinada y original.</p> <p><i>Ejemplo: Creación de una representación escénica original que denuncie una injusticia social en el deporte y participación en un debate argumentado sobre la brecha salarial por género.</i></p>          |

**CE.EF.5 · 15 %****Observacion sistematica**

Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, partiendo de la aceptaci...

| Nivel | Etiqueta      | Rango   | Descriptor + ejemplo de evidencia  |
|-------|---------------|---------|--|
| 1     | No conseguido | 0-49%   | <p>Muestra dificultades para seguir normas de seguridad básicas en entornos naturales o urbanos y participa de forma pasiva en acciones colectivas, sin identificar el impacto de su práctica física en la conservación del medio.</p> <p><i>Ejemplo: El alumno requiere indicaciones constantes para no dejar residuos en el entorno y olvida el material de seguridad obligatorio durante una salida escolar.</i></p>      |
| 2     | En proceso    | 50-69%  | <p>Aplica medidas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión docente y colabora de forma puntual en acciones de servicio a la comunidad, reconociendo la importancia de la sostenibilidad aunque sin iniciativa propia.</p> <p><i>Ejemplo: Participa en una jornada de limpieza del entorno urbano (plogging) siguiendo las instrucciones del grupo, aunque no propone mejoras para la actividad.</i></p>       |
| 3     | Adquirido     | 70-89%  | <p>Adopta un estilo de vida sostenible aplicando con autonomía medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva y desarrolla de forma cooperativa acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la conservación del entorno.</p> <p><i>Ejemplo: Realiza una ruta de senderismo respetando el protocolo de seguridad y colabora activamente en la señalización de puntos críticos para el resto de compañeros.</i></p> |
| 4     | Avanzado      | 90-100% | <p>Lidera y propone medidas ecosocialmente responsables y de seguridad en diversos entornos, integrando de forma creativa acciones de servicio que transforman el entorno natural o urbano y fomentan el compromiso colectivo.</p> <p><i>Ejemplo: Diseña y organiza, junto a su grupo, una campaña de promoción del uso de la bicicleta en el centro escolar, incluyendo un mapa de rutas seguras y sostenibles.</i></p>     |

## Secuenciación trimestral

### Trimestre 1 · Fundamentos de la motricidad y el trabajo cooperativo 35 h

#### SDA RECOMENDADA

SDA 1: 'Cooperamos para construir'. Enfoque en retos cooperativos y acrosport con materiales autoconstruidos.

#### SABERES PRINCIPALES

- Acciones motrices individuales. Principios operacionales: uso consciente de la motricidad, atletismo, habilidades gimnásticas básicas, patinaje, natación, triatlón o parkour.
- Acciones motrices cooperativas. Principios operacionales: objetivo común, acrosport, gimnasia rítmica conjuntos, relevos, retos cooperativos.
- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.
- Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa.
- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Técnicas PAS (proteger, ayudar, socorrer).
- Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad. Alimentación saludable. Educación postural (core, zona lumbo-pélvica). Calentamiento general autónomo. Pautas para el dolor muscular retardado.

#### CRITERIOS EVALUABLES

- 1.1: Aplicar los principios operacionales básicos en las situaciones motrices individuales.
- 1.3: Resolver situaciones motrices de cooperación.
- 2.1: Gestionar su participación individual o colectiva en juegos motores.
- 3.2: Cooperar o colaborar en la práctica de producciones motrices.
- 5.1: Comenzar a incorporar con progresiva autonomía rutinas de higiene.
- 5.3: Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes (PAS).

#### COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.EF.1: Adaptar la motricidad para resolver situaciones según lógica interna.
- CE.EF.3: Compartir espacios de práctica priorizando el respeto.

#### EVALUACIÓN

Observación sistemática de habilidades gimnásticas, rúbrica de trabajo cooperativo y prueba práctica de protocolos PAS.

## Trimestre 2 · Interacción, deporte y expresión artística 35 h

### SDA RECOMENDADA

SDA 2: 'El escenario del juego'. Integración de deportes de raqueta/invasión con una producción final de danza o expresión corporal.

### SABERES PRINCIPALES

- Acciones motrices de oposición. Principios operacionales: equilibrio-desequilibrio, juegos de lucha, judo, bádminton, tenis de mesa.
- Acciones motrices de colaboración-oposición. Principios operacionales: toma de decisiones, balonmano, baloncesto, fútbol, datchball, colpbol.
- Acciones motrices con intención artístico-expresivas: motricidad simbólica, expresión corporal, danza contemporánea, teatro de sombras.
- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social.
- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de estereotipos corporales y de género. Prevención de conductas inadecuadas.

### CRITERIOS EVALUABLES

- 1.2: Resolver situaciones motrices de oposición.
- 1.4: Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición.
- 1.6: Expresar y comunicar a través del desarrollo de la motricidad simbólica.
- 2.2: Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas.
- 3.1: Practicar actividades motrices valorando las implicaciones éticas.

### COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.EF.2: Practicar y valorar manifestaciones de la cultura motriz y recursos expresivos.
- CE.EF.5: Adoptar un estilo de vida activo y saludable.

### EVALUACIÓN

Planillas de observación táctica en deportes, portafolio de análisis crítico sobre estereotipos y coevaluación de la producción artística.

## Trimestre 3 · Autonomía en el entorno y bienestar integral 35 h

### SDA RECOMENDADA

SDA 3: 'Explora tu entorno'. Proyecto de orientación urbana/natural y uso de la bicicleta, incluyendo un plan de mejora de la salud personal.

### SABERES PRINCIPALES

- Acciones motrices con incertidumbre del medio: orientación, senderismo, cicloturismo, escalada. Normas de seguridad.
- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos. La bicicleta como medio de transporte.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas: parkour, skate en espacios urbanos y naturales.
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas: medidas de seguridad y consecuencias.
- Consumo responsable: cuidado y reparación de materiales.
- Cuidado del entorno próximo y desarrollo de una actitud responsable como servicio a la comunidad.
- Elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: mecanismos de autoevaluación.
- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración.
- Salud mental: aceptación de limitaciones, la actividad física como fuente de disfrute y liberación de tensiones. Trastornos alimenticios.
- La salud integral en las prácticas físicas: presencia de diferentes factores y necesidades específicas.

### CRITERIOS EVALUABLES

- 1.5: Descodificar la incertidumbre generada por un entorno físico inestable.
- 2.3: Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales (TIC en orientación).
- 3.3: Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y cohesión.
- 4.1: Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos.
- 5.2: Adoptar medidas generales para la prevención de lesiones.
- 5.4: Establecer y organizar retos individuales o colectivos de actividad física.
- 5.5: Analizar y valorar las limitaciones y facilitadores de la actividad física.

### COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.EF.4: Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.
- CE.EF.5: Incorporar intencionalmente actividades para el bienestar integral.

### EVALUACIÓN

Mapa de orientación completado, diario de reflexión sobre gestión emocional y diseño de un proyecto motor personal de salud.

## Situaciones de aprendizaje sugeridas

### SDA 1 · ¡Graba tu juego!

Un vídeo sobre juegos tradicionales aragoneses

**Reto central:** Investigar un juego tradicional aragonés, practicarlo adaptándolo para que sea inclusivo, y crear un vídeo divulgativo que muestre su ejecución, su origen cultural y una reflexión sobre el respeto y la cooperación.

**Contexto.** El centro forma parte de la Red de Escuelas Promotoras de Salud y quiere difundir el patrimonio lúdico aragonés entre el alumnado, integrando actividad física y cultura.

**Recursos:** Fichas de investigación (papel o digital) · Dispositivos móviles o tablets para grabación · Software de edición de vídeo (Clipchamp, CapCut, etc.) · Material deportivo básico (pelotas, aros, cuerdas según el juego) · Acceso a la web de la Federación Aragonesa de Juegos Tradicionales

**Transversales:** Educación para la salud (práctica física), competencia digital (creación de vídeo), educación en valores (respeto, inclusión).

| # | Fase                                | Duración   | Descripción y evidencia   |
|---|-------------------------------------|------------|---|
| 1 | Activación y planteamiento del reto | 1 sesión   | Se presenta el reto: crear un vídeo divulgativo sobre un juego tradicional aragonés. Se visionan ejemplos de vídeos, se debate qué juegos conocen y se formula la pregunta guía. Se forman equipos heterogéneos.<br><i>Evidencia:</i> Lluvia de ideas inicial y preguntas en el cuaderno de equipo.   |
| 2 | Adquisición guiada de saberes       | 2 sesiones | Cada equipo investiga un juego tradicional aragonés (ej: la toña) usando fuentes de la federación y entrevistas a familiares. Practican las reglas básicas en el patio, analizan su lógica interna y detectan posibles barreras (género, habilidad, espacio).<br><i>Evidencia:</i> Ficha de investigación completada con reglas, historia y adaptaciones iniciales. |
| 3 | Aplicación al reto                  | 2 sesiones | Los equipos ponen en práctica la versión adaptada del juego. Realizan ajustes según la experiencia, graban tomas de la práctica para el vídeo y reflexionan sobre los valores observados (cooperación, respeto).<br><i>Evidencia:</i> Diario de equipo con reflexiones sobre el proceso adaptativo y las dinámicas grupales.  |
| 4 | Producción y comunicación           | 2 sesiones | Los equipos elaboran el guion del vídeo, graban la parte expositiva (historia, análisis) y editan el material. Preparan una breve presentación para la audiencia real (alumnado de Primaria).<br><i>Evidencia:</i> Guion escrito y vídeo en proceso de edición.   |
| 5 | Reflexión y evaluación              | 1 sesión   | Proyección del vídeo al grupo de Primaria invitado (o en formato asíncrono). Cada equipo recibe feedback. Realizan autoevaluación y coevaluación mediante rúbrica, asignando niveles de logro a cada criterio.<br><i>Evidencia:</i> Rúbricas cumplimentadas y diana de autoevaluación grupal.   |

## SDA 2 · Tu cuerpo en datos

Investigamos nuestra actividad física para mejorar la salud

**Reto central:** Recoger datos reales de actividad física durante una semana, analizarlos frente a las recomendaciones de salud y elaborar un plan de mejora personal que incluya higiene, prevención de lesiones y un reto alcanzable.

**Contexto.** El alumnado de 1.º ESO suele pensar que 'ya hace suficiente actividad física', pero no tiene datos objetivos. La OMS recomienda 60 minutos diarios de actividad moderada-vigorosa para adolescentes. Este reto les permite contrastar su percepción con la realidad.

**Recursos:** Podómetros o apps de móvil (Google Fit, Pedometer) · Pulsómetros (opcional) o plantilla de percepción de esfuerzo (escala de Borg) · Ficha de registro semanal · Hoja de cálculo (Excel/Google Sheets) para gráficas · Herramienta digital de póster (Canva/Genially) · Rúbrica de evaluación (entregada en la fase 1)

**Transversales:** Educación para la salud, uso crítico de datos y tecnologías, conciencia ambiental (uso de entornos naturales de Aragón).

| # | Fase                                | Duración   | Descripción y evidencia  |
|---|-------------------------------------|------------|--|
| 1 | Activación y planteamiento del reto | 1 sesión   | Presentación del reto: '¿Somos realmente activos?' Se lanza la pregunta guía. Los alumnos anotan hipótesis sobre su propia actividad. Se muestra la Red de Senderos Saludables de Aragón como ejemplo de recurso. Se organizan equipos (individual pero con apoyo grupal).<br><i>Evidencia:</i> Hipótesis iniciales en el cuaderno.  |
| 2 | Adquisición guiada de saberes       | 2 sesiones | Sesión 1: Aprenden a medir la actividad física (pasos con podómetro/app, minutos activos, frecuencia cardíaca con pulsómetro o manual). Conocen las recomendaciones OMS para adolescentes (60 min/día moderada-vigorosa). Sesión 2: Trabajan la higiene post-ejercicio, prevención de lesiones y cómo ajustar la intensidad (principios operacionales).<br><i>Evidencia:</i> Ficha técnica completada con métodos de medición y recomendaciones.                                 |
| 3 | Aplicación al reto                  | 2 sesiones | Sesión 1: Explican cómo registrarán datos durante la semana (en clase y fuera). Realizan una primera toma de datos en una sesión práctica (carrera suave, juego) para practicar la medición. Sesión 2: Al final de la semana, cada alumno vuelca sus datos en una hoja de cálculo (individual) y calcula medias diarias.<br><i>Evidencia:</i> Registro semanal de datos (tabla o app).   |
| 4 | Producción y comunicación           | 2 sesiones | Sesión 1: Analizan sus datos: comparan con las recomendaciones, identifican facilitadores (p.ej., días con EF, fin de semana activo) y limitaciones (p.ej., tiempo de pantalla). Diseñan un plan de mejora con objetivos, actividades, higiene y prevención. Sesión 2: Preparan un póster digital (Canva, Genially) que incluya gráficas, plan y una ruta aragonesa sugerida. Ensayan la presentación.<br><i>Evidencia:</i> Borrador del informe y plan, póster en construcción. |
| 5 | Reflexión y evaluación              | 1 sesión   | Exposición de los pósteres al grupo clase (y familias si es posible). Coevaluación con rúbrica entre compañeros. Autoevaluación individual mediante diana de logro. El docente asigna nivel 1-4 a cada criterio según la rúbrica de producción.<br><i>Evidencia:</i> Póster expuesto, rúbrica cumplimentada, diana de autoevaluación.  |

## SDA 3 · Expresar el mudéjar

Creación de una performance corporal inspirada en el arte aragonés

**Reto central:** Crear una composición corporal colectiva (duración 3-5 minutos) que integre elementos del mudéjar aragonés, emocione al público y promueva hábitos saludables de calentamiento y seguridad.

**Contexto.** El centro celebra una jornada de convivencia con las familias y residentes de un centro de mayores cercano. Se invita a cada grupo a ofrecer una breve actuación artística. El grupo de 1.º ESO decide crear una performance de expresión corporal que represente su propio territorio.

**Recursos:** Imágenes de arte mudéjar aragonés (proyector o tablets) · App de edición de vídeo (ej. CapCut, InShot) · Altavoces y música seleccionada por el grupo (con permiso del docente) · Colchonetas para estiramientos · Cámara o móvil para grabación

**Transversales:** Educación emocional (gestión de nervios escénicos), educación para la salud (higiene y prevención), educación intercultural (patrimonio aragonés).

| # | Fase                                | Duración   | Descripción y evidencia  |
|---|-------------------------------------|------------|--|
| 1 | Activación y planteamiento del reto | 1 sesión   | Se presenta el encargo de la jornada de convivencia. Se visualizan imágenes de arte mudéjar aragonés y se lanza la pregunta guía. El alumnado reflexiona: ¿cómo podemos mover nuestro cuerpo como si fuéramos arcos, ladrillos, estrellas? Se forman equipos heterogéneos.<br><i>Evidencia:</i> Lluvia de ideas y primeras propuestas escritas en el cuaderno. |
| 2 | Adquisición guiada de saberes       | 2 sesiones | Talleres sobre expresión corporal (uso del espacio, ritmo, gesto) y primeros auxilios básicos. Además, se enseña a usar una app de grabación y edición de vídeo. Se practican calentamientos y estiramientos específicos.<br><i>Evidencia:</i> Ejercicios de improvisación y ficha técnica de calentamiento.   |
| 3 | Aplicación al reto                  | 3 sesiones | Los equipos diseñan su coreografía completa (1.5-2 min por equipo) integrando elementos mudéjares (repetición geométrica, simetría, contrastes). Se asignan roles (coreógrafo, responsable de calentamiento, cámara). Se ensaya con feedback del docente.<br><i>Evidencia:</i> Borrador de coreografía (diagrama o vídeo borrador) y plan de calentamiento.    |
| 4 | Producción y comunicación           | 3 sesiones | Ensayos generales conjuntos para unir las partes y ajustar transiciones. Se graba un ensayo para autoevaluación. Se prepara el espacio escénico y la difusión (cartelería digital). Finalmente, se representa la composición ante la audiencia real en la jornada.<br><i>Evidencia:</i> Vídeo del ensayo general y actuación final grabada.                    |
| 5 | Reflexión y evaluación              | 1 sesión   | Visionado de la actuación, coevaluación entre equipos y autoevaluación individual usando una rúbrica que cubre los criterios evaluados. Se discuten los aprendizajes y se asigna nivel de logro 1-4 a cada criterio.<br><i>Evidencia:</i> Rúbricas cumplimentadas y reflexión escrita.   |

## Sugerencias DUA por competencia específica

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

### CE.1

| Eje DUA                         | Principio   | Sugerencias  |
|---------------------------------|---|--|
| <b>Representación</b>           | Proporcionar múltiples formas de representación     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar paneles visuales en el gimnasio que contrasten modelos corporales mediáticos frente a la diversidad de biotipos funcionales reales en diferentes disciplinas olímpicas y paralímpicas.</li> <li>Implementar estaciones de aprendizaje con códigos QR que vinculen a breves 'píldoras de evidencia' científicas (infografías o audios) para desmentir mitos sobre el entrenamiento de fuerza en adolescentes.</li> <li>Presentar la intensidad del esfuerzo físico mediante una escala dual: datos numéricos de frecuencia cardíaca y una escala visual-analógica (Borg) adaptada con descriptores de sensaciones corporales.</li> </ul>                      |
| <b>Acción y expresión</b>       | Proporcionar múltiples formas de acción y expresión | <ul style="list-style-type: none"> <li>Diseñar un 'Mapa de Ocio Activo' del entorno cercano, permitiendo elegir el formato: un mapa interactivo digital, un videoblog de una ruta de senderismo o un folleto físico de instalaciones deportivas.</li> <li>Mostrar la ejecución técnica de una rutina de calentamiento autónoma mediante una demostración práctica dirigida, la grabación de un tutorial narrado o la creación de una ficha técnica ilustrada.</li> <li>Realizar un 'Análisis Crítico de Influencers' de fitness, entregando las conclusiones a través de un debate en clase, un hilo de mensajes simulado o un mural comparativo de 'Práctica científica vs. Práctica de riesgo'.</li> </ul> |
| <b>Implicación / motivación</b> | Proporcionar múltiples formas de implicación        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ofrecer sesiones de 'Reto a la Carta' donde el alumnado elige entre tres niveles de complejidad motriz para alcanzar el mismo objetivo de tiempo de actividad física saludable.</li> <li>Implementar un 'Pasaporte de Vida Activa' gamificado donde los estudiantes proponen sus propios objetivos semanales de actividad física fuera del centro basados en sus intereses personales.</li> <li>Asignar roles de 'Asesor de Salud' en pequeños grupos para resolver casos prácticos de personajes ficticios con sedentarismo, aumentando la relevancia social y la conexión con la vida real.</li> </ul>  |

### CE.2

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

|                                 |   |   |
|---------------------------------|---|---|
| <b>Representación</b>           | Proporcionar múltiples medios de representación (el qué del aprendizaje)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de tarjetas de estación con secuencias cronofotográficas y códigos QR que enlacen a bucles de vídeo (GIFs) a cámara lenta para descomponer visualmente la ejecución técnica de habilidades motrices complejas.</li> <li>• Señalética táctil y cromática en el pavimento (cintas de colores, cuerdas o texturas) para delimitar zonas de toma de decisiones, distancias de lanzamiento y trayectorias de desplazamiento en juegos de lógica interna.</li> <li>• Implementación de apoyos auditivos rítmicos (metrónomos o bases musicales con BPM marcados) para guiar la cadencia en tareas de coordinación dinámica general y ajuste perceptivo-motor en secuencias expresivas.</li> </ul>  |
| <b>Acción y expresión</b>       | Proporcionar múltiples medios de acción y expresión (el cómo del aprendizaje) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño de circuitos con 'itinerarios de dificultad ramificada' donde el alumnado elige el nivel de complejidad del desafío motor (ej. elegir entre un blanco fijo, uno móvil o uno defendido) para demostrar su competencia.</li> <li>• Utilización de plantillas de co-evaluación con pictogramas o indicadores visuales sencillos para que el alumnado actúe como 'analista técnico', expresando su comprensión de la lógica del juego sin depender exclusivamente de su ejecución física.</li> <li>• Registro de autopercepción del esfuerzo y éxito mediante escalas analógico-visuales (termómetros de dificultad percibida) al finalizar cada situación motriz para fomentar la autonomía y la autorregulación.</li> </ul>         |
| <b>Implicación / motivación</b> | Proporcionar múltiples formas de implicación (el porqué del aprendizaje)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gamificación de las sesiones mediante un sistema de 'cartas de modificación' que permiten al alumnado alterar una regla del juego (ej. ampliar el área de meta o usar un implemento diferente) para ajustar el desafío a su nivel de resiliencia.</li> <li>• Establecimiento de 'contratos de progreso personal' donde el alumno selecciona un objetivo de mejora específico (ej. mejorar el tiempo de reacción o la precisión) vinculado a una actividad física funcional de su interés.</li> <li>• Creación de escenarios de 'aprendizaje basado en retos' con metas compartidas pero ejecución flexible, permitiendo que cada estudiante asuma roles diversos (estratega, ejecutor o apoyo) según sus fortalezas motrices.</li> </ul> |

### CE.3

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

|                                 |  |  |
|---------------------------------|--|--|
| <b>Representación</b>           | Proporcionar múltiples formas de representación para que el alumnado perciba y comprenda la información sobre convivencia y autorregulación. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paneles visuales de 'Semáforo de Intensidad' situados en el gimnasio que traduzcan conceptos abstractos como 'respeto' o 'tensión' en niveles concretos de contacto físico y tono de voz permitidos.</li> <li>• Uso de tarjetas de 'Ayuda Técnica' con apoyos visuales (pictogramas) que expliquen cómo adaptar las reglas de un deporte (ej. balonmano) para que todos participen según su nivel de habilidad motriz.</li> <li>• Grabaciones de audio cortas disponibles mediante códigos QR en las estaciones de trabajo que narren ejemplos de resolución de conflictos reales ocurridos en sesiones anteriores para modelar el pensamiento crítico.</li> </ul>              |
| <b>Acción y expresión</b>       | Proporcionar múltiples formas de acción y expresión para que el alumnado demuestre su competencia social y emocional.                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño de un 'Marcador Ético' alternativo donde los alumnos deciden cómo contabilizar y comunicar acciones de juego limpio (mediar en un conflicto, ayudar a un rival) mediante gestos técnicos o señales visuales.</li> <li>• Uso de 'Diarios de Autorregulación' en formato multimodal (vlogs rápidos, dibujos o escalas de emojis) para que el alumno reflexione sobre cómo gestionó la frustración tras una derrota o un error técnico.</li> <li>• Creación de 'Tutoriales de Inclusión' donde grupos heterogéneos ejecutan o graban una variante de un juego tradicional que garantice la participación efectiva de compañeros con distinta competencia motriz.</li> </ul> |
| <b>Implicación / motivación</b> | Proporcionar múltiples formas de implicación para captar el interés y mantener el esfuerzo en la práctica ética y colaborativa.              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementación de 'Tarjetas de Poder' que los alumnos pueden activar para cambiar una regla del juego y equilibrar las fuerzas si detectan que un equipo está siendo excluido o superado excesivamente.</li> <li>• Sistema de 'Misiones Secretas de Convivencia' individuales y privadas (ej. 'hacer un pase a quien no ha tocado el balón') que gamifican el compromiso ético sin la presión de la exposición pública.</li> <li>• Elección de roles de responsabilidad rotativos (árbitro mediador, observador de clima, capitán de apoyo) que permiten al alumno conectar con la actividad desde su zona de confort social y autonomía.</li> </ul>                            |

## CE.4

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

|                                 |   |  |
|---------------------------------|---|--|
| <b>Representación</b>           | Proporcionar múltiples formas de representación     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar organizadores visuales comparativos que contrasten el reglamento técnico de un deporte con su 'espectáculo mediático', señalando explícitamente dónde influyen los intereses económicos.</li> <li>• Ofrecer tarjetas de 'repertorio expresivo' con códigos QR que vinculen a vídeos de referentes diversos (en género, etnia y capacidad) en disciplinas como danzas urbanas o artes circenses.</li> <li>• Presentar la unidad didáctica mediante una 'Línea del Tiempo Motriz' instalada físicamente en el gimnasio, donde se vinculen hitos del deporte con cambios sociales y de perspectiva de género.</li> </ul>        |
| <b>Acción y expresión</b>       | Proporcionar múltiples formas de acción y expresión | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseñar y ejecutar una variante de un deporte tradicional que elimine sesgos de género, presentando el nuevo reglamento mediante una demostración práctica o un panel táctico visual.</li> <li>• Crear una 'Performance de Denuncia' breve utilizando técnicas de mimo o expresión corporal para representar críticamente un conflicto social en el deporte, como la presión por el éxito económico.</li> <li>• Elaborar un 'Diario de Observación de Campo' tras un juego, permitiendo elegir entre un análisis de roles de género, un mapa de interacciones económicas o un comentario técnico-táctico.</li> </ul>                  |
| <b>Implicación / motivación</b> | Proporcionar múltiples formas de implicación        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simular una 'Mesa de Negociación' donde los alumnos asuman roles (patrocinador, deportista, periodista, aficionado) para debatir el impacto de un evento deportivo en su comunidad local.</li> <li>• Implementar un 'Pasaporte de Cultura Motriz' donde el alumnado elija qué manifestaciones expresivas explorar (folclore, parkour, danza contemporánea) para completar su propio itinerario de aprendizaje.</li> <li>• Organizar un 'Festival de Juegos del Mundo' autogestionado, donde los estudiantes elijan el nivel de dificultad motriz de los retos y el grado de responsabilidad en la organización del evento.</li> </ul> |

## CE.5

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

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Representación</b></p>           | <p>Proporcionar múltiples formas de representación para facilitar el acceso a la información sobre sostenibilidad y seguridad.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de mapas interactivos del entorno local (parque o patio) con códigos QR que desplieguen vídeos cortos sobre cómo realizar un uso seguro y sostenible de cada zona específica.</li> <li>• Tarjetas de instrucciones plastificadas con pictogramas ARASAAC que detallen la secuencia de montaje y desmontaje seguro de materiales deportivos para evitar su deterioro.</li> <li>• Modelado mediante estaciones de aprendizaje donde se comparen materiales biodegradables frente a sintéticos en el equipamiento deportivo, usando muestras táctiles y etiquetas de impacto ambiental.</li> </ul>   |
| <p><b>Acción y expresión</b></p>       | <p>Proporcionar múltiples formas de acción y expresión para demostrar la responsabilidad ecosocial.</p>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño de un circuito de 'Plogging' (recogida de residuos mientras se corre) donde el alumnado elija reportar su impacto mediante un mapa de calor GPS, un diario fotográfico o una tabla de clasificación de residuos.</li> <li>• Creación de un tutorial de seguridad para una actividad en el medio natural (senderismo o ciclismo) permitiendo elegir el formato: demostración práctica grabada, infografía digital o podcast de consejos.</li> <li>• Ejecución de un proyecto de aprendizaje-servicio donde los estudiantes propongan mejoras para el entorno urbano cercano, presentando sus ideas mediante maquetas físicas o propuestas digitales de 'zonas de juego sostenibles'.</li> </ul> |
| <p><b>Implicación / motivación</b></p> | <p>Proporcionar múltiples formas de implicación para fomentar el compromiso con el entorno.</p>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementación de un sistema de 'Eco-puntos' grupales donde se premie la autonomía en la gestión de la seguridad y el cuidado del material, canjeables por la elección de la actividad de calentamiento.</li> <li>• Asignación de roles rotativos con responsabilidades específicas (Responsable de Seguridad, Gestor de Residuos, Cronista del Entorno) para que cada alumno se sienta protagonista del cuidado del espacio.</li> <li>• Vinculación de los retos físicos con problemas reales del barrio, permitiendo que el alumnado elija qué zona degradada cercana al centro quieren 'apadrinar' para sus sesiones de actividad física.</li> </ul>   |

## Preguntas frecuentes específicas de Aragón

---

### **1. ¿Qué particularidades incluye el currículo aragonés de Educación Física en 1.º ESO respecto al Real Decreto 217/2022?**

Aragón mantiene los 5 competencias específicas y 18 criterios de evaluación del RD, pero estructura los 34 saberes básicos en bloques adaptados al contexto autonómico, priorizando actividades en el medio natural y juegos tradicionales aragoneses.

### **2. ¿Cómo se organizan las 3 horas semanales de Educación Física en 1.º ESO en Aragón para cubrir los 34 saberes básicos?**

Se distribuyen en sesiones de 55 minutos. Un bloque semanal de condición física y salud, otro de juegos y deportes, y uno de expresión corporal o actividades en la naturaleza. Cada trimestre se integran al menos 10 saberes, rotando para cubrir los 34 en el curso.

### **3. ¿Cómo se evalúan los 18 criterios de evaluación de Educación Física en 1.º ESO con solo 5 competencias específicas?**

Cada competencia específica agrupa entre 3 y 4 criterios. Se aplican instrumentos variados: rúbricas para habilidades motrices, listas de control para participación y diarios de aprendizaje para reflexión. Todos los criterios se evalúan al menos dos veces en el curso.

### **4. ¿Qué aspectos concretos revisa la inspección educativa en las programaciones de Educación Física en 1.º ESO en Aragón?**

Inspección verifica que la programación concrete la contribución a las competencias clave, la vinculación de los 18 criterios con los 34 saberes, y la inclusión de medidas de atención a la diversidad. Exige que las 3 horas semanales se reflejen en una secuencia temporal clara.

### **5. ¿Qué recursos bibliográficos oficiales recomienda el Departamento de Educación de Aragón para 1.º ESO de Educación Física?**

Se recomienda la 'Guía de Educación Física para 1.º ESO' editada por el Gobierno de Aragón, junto con el 'Banco de situaciones de aprendizaje' del portal Aularagón. También se usan materiales del CATEDU y el currículo oficial publicado en el BOA.

### **6. ¿Cómo se organiza la coordinación del departamento de Educación Física en 1.º ESO con otras materias en Aragón?**

El departamento colabora con Biología para hábitos saludables, con Lengua para expresión corporal y con Matemáticas para análisis de datos deportivos. Se programan al menos dos situaciones de aprendizaje interdisciplinares al año, recogidas en la PGA.

### **7. ¿Qué medidas de atención a la diversidad se aplican específicamente en Educación Física en 1.º ESO en Aragón?**

Se aplican adaptaciones curriculares no significativas en los criterios de evaluación, ajustando tiempos y materiales. Para alumnado con dificultades motrices, se diseñan tareas de nivelación y se utiliza el grupo de apoyo del aula de educación especial compartido.

### **8. ¿Cuál es el plan de recuperación para alumnos de 1.º ESO con Educación Física pendiente en Aragón?**

El plan incluye un cuaderno de trabajo con actividades prácticas supervisadas mensualmente y una prueba de condición física y habilidades motrices en mayo. Si no se supera, se realiza un examen extraordinario en septiembre con los criterios mínimos no alcanzados.

## 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 de Educación Física para 1.º ESO. Identifica las competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos que aparecen en el anexo correspondiente. Asegúrate de que coincide con el número de CE (5), criterios (34) y saberes (62) indicados en tu documento de centro.

**Tip:** Descarga el PDF del BOE de tu CCAA y usa la función de búsqueda (Ctrl+F) con 'Educación Física' para localizar la tabla de saberes; a menudo está en un anexo aparte.

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

Extrae las 5 competencias específicas y sus 34 criterios de evaluación. Ordénalos en una tabla que asocie cada CE con sus criterios. Verifica que ningún criterio quede suelto y que el número total coincida.

**Tip:** Usa una hoja de cálculo con columnas: CE, criterio, saberes asociados. Te servirá para las ponderaciones y para diseñar las SDA.

### Paso 3 · Priorizar criterios e instrumentos 1-2 horas

Clasifica los 34 criterios según su naturaleza: procedimentales (ejecución motriz), actitudinales (trabajo en equipo, respeto) o conceptuales (conocimiento de reglas). Decide qué instrumento evaluará cada uno: rúbrica para lo procedimental, escala de observación para lo actitudinal, prueba escrita para lo conceptual. No evalúes todo con el mismo instrumento.

**Tip:** Los criterios que implican 'diseñar' o 'crear' requieren una rúbrica con indicadores de proceso; no caigas en evaluar solo el producto final (ej. coreografía vs. proceso creativo).

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

Los 62 saberes básicos se agrupan en 2 bloques (ej. 'Condición física y salud' y 'Juego y habilidades motrices'). Distribuye los saberes entre los tres trimestres de forma equilibrada, teniendo en cuenta la complejidad y la progresión. Asegura que cada trimestre incluya saberes de ambos bloques.

**Tip:** No repitas el mismo saber en varios trimestres; cada saber se trabaja una vez con suficiente profundidad. Deja los saberes más complejos para el tercer trimestre.

### Paso 5 · Diseñar una SDA tipo por trimestre 2 horas

Crea tres situaciones de aprendizaje (una por trimestre) que integren varias CE y saberes. Cada SDA debe tener un producto final (ej. coreografía, circuito de entrenamiento, torneo) y una secuencia didáctica con sesiones. Especifica qué criterios se evalúan y con qué instrumentos.

**Tip:** Empieza por el producto final y trabaja hacia atrás: ¿qué saberes necesitan los alumnos para llegar a ese producto? Así evitas diseñar actividades sueltas.

### Paso 6 · Establecer ponderaciones del departamento 1 hora

Asigna un peso a cada competencia específica (total 100%) y dentro de ella a cada criterio. Por ejemplo, si una CE tiene 6 criterios, decide cuáles son más relevantes y ponévalos (unos 10-20% cada uno). Define también la nota de cada instrumento (ej. rúbrica 60%, observación 25%, prueba 15%).

**Tip:** Evita ponderaciones con decimales; usa números enteros. Además, acuerda con el departamento un criterio común para no generar discrepancias entre grupos.

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

Incluye en la programación las medidas de atención a la diversidad: adaptaciones curriculares no significativas (cambios en instrumentos, tiempos, agrupamientos) y significativas si procede. Redacta el plan de recuperación: criterios mínimos, actividades de refuerzo y mecanismos de evaluación extraordinaria (prueba escrita o práctica al final de trimestre).

**Tip:** Para la recuperación, no repitas el mismo examen; diseña una tarea práctica que evidencie la mejora en los criterios no superados. A veces basta con una rúbrica de observación durante una sesión extra.