

Educación física · 1.º ESO · Illes Balears

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

Normativa Decret 32/2022, de 8 d'agost

Generado 26/05/2026 19:19

5 Competencias	17 Criterios	43 Saberes
--------------------------	------------------------	----------------------

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

1. Resumen normativo

Materia	Educacion fisica
Curso	1.º ESO
Comunidad Autónoma	Illes Balears
Decreto autonómico	Decret 32/2022, de 8 d'agost
Particularidad	En Illes Balears, el catalán (modalidad balear) es lengua vehicular preferente y existe Llengua Catalana i Literatura con currículu propio.

2. Competencias específicas

Educación Física

CE.1 · Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionalment activitats físiques i esportives ...

TEXTO OFICIAL

Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionalment activitats físiques i esportives en les rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i del rebuig de les pràctiques que manquin de base científica, per fer un ús saludable i autònom del temps lliure i d'aquesta manera millorar qualitat de vida. L'adquisició d'aquesta competència específica s'aconseguirà a través de la participació positiva en una variada gamma de propostes fisicoesportives que proporcionaran al conjunt dels alumnes un ampli repertori d'eines. El coneixement d'aquestes eines i l'experimentació amb elles els permetrà

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.2 · Adaptar, amb progressiva autonomia en l'execució, les capacitats físiques perceptuomotrius i coordinatives, com també le...

TEXTO OFICIAL

Adaptar, amb progressiva autonomia en l'execució, les capacitats físiques perceptuomotrius i coordinatives, com també les habilitats i destreses motrius, aplicant processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna i als objectius de diferents situacions amb dificultat variable, per resoldre situacions de caràcter motor vinculades amb diferents activitats físiques funcionals, esportives, expressives i recreatives, i per consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics.

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.3 · Compartir espais de pràctica físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habi...

TEXTO OFICIAL

Compartir espais de pràctica físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte entre els participants i a les regles sobre els resultats, adoptant una actitud crítica davant comportaments antiesportius o contraris a la convivència i desenvolupant processos d'autoregulació emocional que canalitzin el fracàs i l'èxit en aquestes situacions, per contribuir amb progressiva autonomia a l'enteniment social i al compromís ètic en els diferents espais en què es 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.4 · Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i els recursos...

TEXTO OFICIAL

Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i els recursos expressius que ofereixen el cos i el moviment, i aprofundint en les conseqüències de l'esport com a fenomen social, analitzant críticament les seves manifestacions des d'una perspectiva de gènere i des dels interessos econòmic-polítics que l'envolten, per tal d'assolir una visió més realista, contextualitzada i justa de la motricitat en el marc de les societats actuals.

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.5 · Adoptar un estil de vida sostenible i ecosocialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives...

TEXTO OFICIAL

Adoptar un estil de vida sostenible i ecosocialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica físicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant de manera col·laborativa i cooperativa accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport, per contribuir activament a la conservació del medi natural i urbà. L'adopció d'hàbits respectuosos amb el medi ambient s'ha de consolidar en aquesta etapa, continuant amb el desenvolupament d'accions destinades a millorar el món des de l'àmbit local per contribuir a la sostenibilitat a escala global. Tanmateix, el grau de maduresa que assoliran els alumnes al llarg d'aquesta etapa els permetrà anar un pas més enllà, participant en l'organització d'activitats en diferents contextos, siguin naturals o urbans, que, a més de respectar el medi ambient i els éssers vius que hi habiten, cerquin també la seva millora. Aquest enfocament de responsabilitat ecològica i social, que considera el medi com un bé comunitari, podria donar lloc a l'organització d'esdeveniments i activitats físicoesportives benèfiques, en la línia de plantejaments com l'aprenentatge servei. D'aquesta manera, pel que fa als entorns urbans, hi ha manifestacions com els circuits de cal·listènia, el crossfit, el patinatge, l'skate, el parkour o les diferents tipologies de danses urbanes, entre d'altres, que es poden desenvolupar en espais o instal·lacions properes al centre. En relació amb el medi natural, segons la ubicació del centre, les seves possibilitats contextuais i la disponibilitat d'accés que tinguin a diferents emplaçaments naturals, tant terrestres com aquàtics, és possible trobar una àmplia gamma de contextos d'aplicació, des del senderisme, les rutes per vies verdes, l'escalada, el ràpel, l'esquí, el salvament marítim, l'orientació (també en espais urbans), fins al cicloturisme o les rutes BTT, el franqueig d'obstacles o les tècniques de nusos i cordatge, entre d'altres; tots ells afrontats des de l'òptica dels projectes dirigits a la interacció amb l'entorn des d'un enfocament sostenible, en el qual també s'inclouen les activitats complementàries i extraescolars tan vinculades a aquest tipus d'experiències.

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

3. Criterios de evaluación

Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.1	<p>Establir i organitzar seqüències senzilles d'exercici físic orientat al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial de condició física i respectar la pròpia identitat corporal. Organitzar seqüències senzilles d'exercici físic. Relacionar l'exercici físic amb el concepte de salut. Fer una valoració del nivell inicial de condició física. Vincular els resultats de les proves de valoració de la condició física a la salut. Adaptar la pràctica de l'exercici físic a la pròpia condició física.</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>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Planificar</p>
1.2	CE.1	<p>Incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines propies d'una pràctica motriu saludable i responsable. Incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal i de tornada a la calma. Incorporar amb progressiva autonomia processos de dosificació de l'esforç.</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>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Aplicar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.3	CE.1	<p>Adoptar de manera responsable i amb progressiva autonomia mesures generals per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'exercici físic, aprenent a reconèixer situacions de risc per tal d'actuar preventivament. Reconèixer situacions de risc i adoptar de manera autònoma mesures per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'exercici físic.</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>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
1.4	CE.1	<p>Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant accidents derivats de la pràctica d'exercici físic, aplicant mesures bàsiques de primers auxilis. Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents simulats aplicant mesures de primers auxilis.</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>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
1.5	CE.1	<p>Analitzar i valorar la incidència que certes pràctiques i comportaments tenen en la nostra salut i en la convivència, valorant el seu impacte i evitant activament la seva reproducció. Analitzar i valorar l'impacte negatiu que certs hàbits tenen en la nostra salut i en la convivència i evitar-ne la reproducció.</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>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Analizar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.6	CE.1	<p>Explorar diferents recursos i aplicacions digitals reconeixent el seu potencial, com també els riscos per el seu ús en l'àmbit de l'exercici físic i l'esport. Explorar i reconèixer el potencial i riscos de diferents recursos i aplicacions digitals en l'àmbit de l'exercici físic i l'esport.</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>Portfolio</p> <p>Verbo: Planificar</p>
2.1	CE.2	<p>Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, incloent mecanismes per reconduir els processos de treball, incloses estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual realitzant estratègies d'autoavaluació i coavaluació del procés i del resultat per reconduir els processos de treball. Desenvolupar projectes motors de caràcter cooperatiu o col·laboratiu realitzant estratègies d'autoavaluació i coavaluació del procés i el resultat per reconduir els processos de treball.</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>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Desarrollar</p>
2.2	CE.2	<p>Interpretar i actuar correctament en contextos motrius variats, aplicant principis bàsics de presa de decisions en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, adequant-se a les demandes motrius, a l'actuació del company i de la persona oponent (si n'hi ha), i a la lògica interna en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i els resultats obtinguts. Interpretar i actuar correctament en contextos motrius variats. Aplicar els principis bàsics de presa de decisió, reflexionant sobre les solucions.</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>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Interpretar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
2.3	CE.2	<p>Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitatiu i quantitatiu de la motricitat de manera eficient i creativa, afrontant les demandes de resolució de problemes en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb una autonomia progressiva.</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>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
3.1	CE.3	<p>Practicar una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les actituds antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres. Practicar una gran varietat d'activitats motrius evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en els rols de públic, participant o altres. Mostrar una actitud crítica davant les conductes antiesportives.</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>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Participar</p>
3.2	CE.3	<p>Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius per aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant en la presa de decisions i assumint diferents rols assignats i responsabilitats.</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>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Colaborar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
3.3	CE.3	<p>Fer ús amb progressiva autonomia d'habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectivosexual, d'origen nacional, ètnica, socioeconòmica o de competència motriu, mostrant una actitud crítica i un compromís actiu enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol mena de violència, fent respectar el propi cos i el dels altres. Fer ús d'habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat de gènere, afectivosexual, origen nacional, cultural, socioeconòmica o de competència motriu. Mostrar una actitud crítica enfront els estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol mena de violència.</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>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Utilizar</p>
4.1	CE.4	<p>Gestionar la participació en jocs motors i altres manifestacions artístic-expressives vinculades tant a la cultura pròpia com a d'altres, afavorint la seva conservació i valorant els seus orígens, evolució i influència en les societats contemporànies. Participar en jocs motors i altres manifestacions artístiques i expressives vinculades tant a la cultura pròpia com a d'altres. Afavorir la conservació dels jocs motors i altres manifestacions artístiques i expressives a partir del coneixement del seu origen, evolució i influència a la societat.</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>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Participar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.2	CE.4	<p>Analitzar objectivament les diferents activitats i modalitats esportives segons les seves característiques i requeriments, evitant els possibles estereotips de gènere o capacitat o els comportaments sexistes vinculats a dites manifestacions. Analitzar les diferents activitats i modalitats esportives segons les seves característiques i requeriments. Evitar els possibles estereotips de gènere o capacitat i els comportaments sexistes vinculats a les diferents activitats i modalitats esportives.</p> <p>Identificar y describir las características de diversos deportes analizando críticamente la presencia de estereotipos de género o discriminación por capacidad en su práctica y difusión.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un informe escrito o presentación digital donde clasifica modalidades deportivas y señala explícitamente prejuicios sexistas o barreras de inclusión detectadas en su entorno.</p> <p><i>Contexto:</i> Análisis grupal de noticias, vídeos de competiciones o publicidad deportiva para detectar sesgos de género y proponer alternativas inclusivas.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar la destreza técnica del alumno en la práctica deportiva en lugar de su capacidad crítica para identificar estereotipos sociales.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Analizar</p>
4.3	CE.4	<p>Participar activament en la creació i representació de composicions d'expressió corporal individuals o col·lectives amb i sense base musical, utilitzant intencionadament i amb progressiva autonomia el cos com a eina d'expressió i comunicació a través de diverses tècniques expressives. Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical. Utilitzar el cos com a eina d'expressió i comunicació a través de diverses tècniques expressives.</p> <p>Diseñar y ejecutar coreografías o escenas de expresión corporal, individuales o grupales, empleando el cuerpo de forma creativa para comunicar mensajes, emociones o ideas con autonomía.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza una representación expresiva o coreografía donde utiliza recursos corporales y espaciales para transmitir un mensaje específico ante el resto de la clase.</p> <p><i>Contexto:</i> Sesiones de expresión corporal donde los grupos preparan una pequeña pieza comunicativa basada en mímica, danza o dramatización con soporte musical.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente la coordinación rítmica o técnica motriz, ignorando la intención comunicativa, la creatividad y el proceso de diseño de la composición expresiva.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Crear</p>
5.1	CE.5	<p>Participar en activitats fisicoesportives en entorns naturals, terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir i sent conscients de la seva petjada ecològica.</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>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Participar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
5.2	CE.5	<p>Practicar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà, aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives. Aplicar les normes de seguretat individuals i col·lectives a les activitats físicoesportives practicades en el medi natural i urbà.</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>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Realizar</p>

4. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Taxa mínima d'activitat física diària i setmanal.	
2	Adequació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals.	
3	Alimentació saludable i valor nutricional dels aliments.	
4	Tècniques de relaxació.	
5	Cura del cos: escalfament general autònom.	
6	Efectes sobre la salut dels mals hàbits vinculats a comportaments socials tals com tabac, alcohol, begudes energètiques, addiccions, etc.	
7	Anàlisi crítica dels estereotips corporals.	
8	Anàlisi crítica dels estereotips de gènere en l'esport.	
9	Acceptació de limitacions i possibilitats de millora davant les situacions motrius.	
10	L'activitat física com a font de gaudi, alliberament de tensions, cohesió social i superació personal.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Planificació i autoregulació de projectes motors: establiment de mecanismes d'autoavaluació per reconduir els processos de treball.	
2	Prevenió d'accidents en les pràctiques motrius: calçat esportiu i ergonomia.	
3	Tècnica PAS (protegir, avisar, socórrer). Protocol 112. Suport vital bàsic (SVB).	

Saberes básicos del decreto

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

1	Preses de decisions: utilització conscient del cos en funció de les característiques de l'activitat, el context i els paràmetres espacials en què es desenvolupa en situacions motrius individuals.	
2	Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives.	
3	Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'oposició.	
4	Anàlisi dels moviments i patrons motors de l'adversari per actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil.	
5	Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil.	
6	Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició.	
7	Capacitats perceptivomotrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; integració dels diferents aspectes coordinatius, espacials i temporals en determinades seqüències motrius o esportives.	
8	Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques.	
9	Situacions en la pràctica dels esports adaptats. Elements, obstacles, mobilitat, seguretat... Consciència i empatia cap als diferents col·lectius.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Gestió emocional: l'estrès en situacions motrius. Sensacions, indicis i manifestacions. Estratègies d'autoregulació col·lectiva de l'esforç i la capacitat de superació per afrontar desafiaments en situacions motrius.	
2	Habilitats socials: conductes prosocials en situacions motrius col·lectives.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
3	Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social. Funcions d'arbitratge esportiu.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Aportacions de la cultura motriu (jocs i danses) a l'herència cultural. Jocs i danses populars i tradicionals de les Illes Balears.	
2	Usos comunicatius de la corporalitat: expressió de sentiments i emocions en diferents contextos. Tècniques d'interpretació.	
3	Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic-expressiu.	
4	Esport i perspectiva de gènere: mitjans de comunicació i promoció de l'esport en igualtat. Presència i rellevància de figures de l'esport. Anàlisi crítica. Igualtat de gènere en les professions associades a l'esport (comentaristes, periodistes, esportistes, tècnics, etc.).	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Normes d'ús: respecte per les normes viàries en els desplaçaments actius quotidians per a una mobilitat segura, saludable i sostenible.	
2	La bicicleta com a mitjà de transport habitual.	
3	Anàlisi del risc en les pràctiques físicoesportives en el medi natural i urbà, mesures de seguretat i possibles conseqüències greus dels mateixos.	
4	Planificar i autoregular la pràctica d'exercici físic.	
5	Relacionar l'exercici físic amb el concepte de salut.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
6	Adaptar la pràctica de l'exercici físic a les necessitats i interessos individuals. CA 1.2 Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal, autorregulació i dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant i després de la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.	
7	Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal i de tornada a la calma.	
8	Incorporar de manera autònoma els processos dosificació de l'esforç.	
9	Incorporar de manera autònoma pautes d'alimentació saludable.	
10	Incorporar de manera autònoma criteris sobre l'educació postural.	
11	Incorporar de manera autònoma tècniques de relaxació.	
12	Incorporar de manera autònoma els hàbits d'higiene durant i després de la pràctica d'exercici físic. CA 1.3 Adoptar de manera responsable i autònoma mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'exercici físic, aprenent a reconèixer situacions de risc per actuar prèviament.	
13	Adoptar de manera autònoma mesures per a la prevenció de lesions a la pràctica d'exercici físic. CA 1.4 Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents aplicant mesures específiques de primers auxilis.	
14	Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents simulades aplicant mesures de primers auxilis.	

5. Rúbricas IA por competencia específica

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

CE.1 · 20 % Portfolio

Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionalment activitats físiques i esportives en les rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i d...

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. <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. <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. <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. <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.2 · 25 %**Observacion sistematica**

Adaptar, amb progressiva autonomia en l'execució, les capacitats físiques perceptuomotrius i coordinatives, com també les habilitats i destreses motrius, aplicant processos de percepció, decisió i exe...

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.3 · 20 % Observacion sistematica

Compartir espais de pràctica físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritant el respecte entre els participants i a les regles sobre els r...

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.4 · 20 %**Observacion sistematica**

Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i els recursos expressius que ofereixen el cos i el moviment, i aprofundint en les conseqüències...

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.5 · 15 % Observación sistemática

Adoptar un estilo de vida sostenible i ecosocialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica físicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant de manera col·la...

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>

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	<ul style="list-style-type: none"> 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. 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. 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.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> 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. 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. 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'.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> 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. 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. 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.

CE.2

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

Representación	Proporcionar múltiples medios de representación (el qué del aprendizaje)	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples medios de acción y expresión (el cómo del aprendizaje)	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación (el porqué del aprendizaje)	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.

CE.3

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

Representación	Proporcionar múltiples formas de representación para que el alumnado perciba y comprenda la información sobre convivencia y autorregulación.	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión para que el alumnado demuestre su competencia social y emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.
Implicación / motivación	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"> • 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. • 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. • 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.

CE.4

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

Representación	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar organizadores visuales comparativos que contrasten el reglamento técnico de un deporte con su 'espectáculo mediático', señalando explícitamente dónde influyen los intereses económicos. • 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. • 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.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.

CE.5

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

Representación	Proporcionar múltiples formas de representación para facilitar el acceso a la información sobre sostenibilidad y seguridad.	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Tarjetas de instrucciones plastificadas con pictogramas ARASAAC que detallen la secuencia de montaje y desmontaje seguro de materiales deportivos para evitar su deterioro. • 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.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión para demostrar la responsabilidad ecosocial.	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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'.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación para fomentar el compromiso con el entorno.	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.

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.