

Educación física · 1.º ESO · Canarias

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

Normativa Decreto 30/2023, de 16 de marzo

Generado 10/07/2026 21:51

5 Competencias	6 Criterios	19 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	Canarias
Decreto autonómico	Decreto 30/2023, de 16 de marzo
Particularidad	Canarias incorpora contenidos específicos sobre el medio natural canario y la realidad insular.

2. Competencias específicas

Educación Física

CE.1 · (c1) Con el desarrollo de esta competencia se incide en la adquisición de un estilo de vida saludable a partir de la act...

TEXTO OFICIAL

(c1) Con el desarrollo de esta competencia se incide en la adquisición de un estilo de vida saludable a partir de la actividad física, hecho que debe estar siempre como horizonte de aprendizaje en la comunidad canaria por los altos niveles de sobrepeso y obesidad. Las propuestas parten de la práctica motriz a la vez que se hace consciente al alumnado de sus efectos sobre el organismo y los niveles de salud física, mental y social. El alumnado será capaz de gestionar la cotidianidad para mejorar la salud (hábitos de sueño, alimentación, higiene, primeros auxilios...).

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 · (c2) Esta competencia específica supone la adecuación progresiva de los procesos de percepción, decisión y ejecución en ...

TEXTO OFICIAL

(c2) Esta competencia específica supone la adecuación progresiva de los procesos de percepción, decisión y ejecución en retos motores variados, reflexionando sobre el desempeño del proceso y la calidad del resultado. Implica la comprensión de la lógica interna de los retos propuestos, bien sean acciones motrices, juegos o deportes, para elaborar las propuestas motrices más adecuadas que den respuesta a dicho reto con altas posibilidades de éxito.

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 · (c3) Esta competencia plantea que el alumnado intervenga en numerosas situaciones motrices con distintos grados y tipos ...

TEXTO OFICIAL

(c3) Esta competencia plantea que el alumnado intervenga en numerosas situaciones motrices con distintos grados y tipos de interacción, mostrando una actitud positiva, crítica y respetuosa en las relaciones interpersonales. El alumnado aprenderá a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz, aceptando las reglas y las normas como principios reguladores de una convivencia positiva. A través de esta competencia se pretende que el alumnado se identifique con otras personas, comprendiendo sus sentimientos y emociones, lo que le permitirá comprender la importancia de la empatía, el respeto a la diferencia y el diálogo para una convivencia positiva y una ciudadanía justa y activa.

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 · (c4) El desarrollo de esta competencia desarrollará la experimentación por parte del alumnado de distintas manifestacion...

TEXTO OFICIAL

(c4) El desarrollo de esta competencia desarrollará la experimentación por parte del alumnado de distintas manifestaciones de la cultura motriz como elemento consolidador de la identidad propia y se desarrollará a través de la contextualización en un mundo culturalmente diverso, permitiéndole poner en práctica, conocer y comprender globalmente cada manifestación desde los factores históricos, políticos o socioeconómicos con los que se relaciona. El alumnado tomará conciencia de la importancia del cuidado, disfrute y transmisión del patrimonio de las múltiples propuestas que enriquecen la cultura motriz canaria a través de la vivencia y práctica de sus tradiciones, entendiéndolas como identitarias de la sociedad canaria. Además, reconocerá y practicará manifestaciones motrices de otras culturas, relacionando y ampliando el extenso bagaje cultural desde la práctica motriz. Para abordarlo se fomentarán las prácticas de manifestaciones motrices expresivas y lúdicodeportivas de Canarias y de otras culturas, dentro del contexto de la sociedad actual, que enriquezcan su desarrollo personal y social permitiendo valorarlas como situaciones motrices con un marcado arraigo cultural.

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 · (c5) Esta competencia pretende que el alumnado adopte una actitud ecosocialmente responsable, avanzando hacia un estilo ...

TEXTO OFICIAL

(c5) Esta competencia pretende que el alumnado adopte una actitud ecosocialmente responsable, avanzando hacia un estilo de vida sostenible de manera activa y comprometida a través de la práctica motriz, con la posibilidad de prestar servicios a la comunidad. Además, permitirá identificar los distintos entornos de Canarias como posibles espacios de vida activa y saludable que posibilitan una gran variedad de prácticas motrices. El alumnado reconocerá y tomará conciencia de los entornos próximos desde la práctica como espacios de ocio activo. Además, siempre que sea posible y las condiciones del contexto y de seguridad lo permitan, se llevarán a cabo propuestas de práctica motriz en entornos acuáticos con el objetivo de potenciar el desenvolvimiento y disfrute de las mismas por parte del alumnado como realidad inherente del archipiélago canario.

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>Participar en prácticas de acondicionamiento físico y prácticas introyectivas relacionadas con la salud y bajo pautas de seguridad, con la posibilidad de utilizar recursos y aplicaciones digitales que ayuden y faciliten su práctica, partiendo de su realidad individual, necesidades y expectativas, para incorporarlas a un estilo de vida saludable, con responsabilidad, conciencia y actitud cívica.</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>
2.1	CE.2	<p>Practicar retos motores, con distintos grados de interacción, participación e incertidumbre evaluando su desempeño y el de sus iguales, a través de la aplicación de los mecanismos de percepción, toma de decisiones y ejecución, incidiendo en aquellos aspectos que condicionan su práctica, así como consolidando actitudes de superación y resiliencia, para favorecer su transferencia a otros contextos.</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>
3.1	CE.3	<p>Participar en diferentes situaciones motrices desde una perspectiva inclusiva y respetuosa con las diferencias individuales y las normas establecidas, mostrando tolerancia y fomentando el juego limpio, para aprender a gestionar emociones y habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz.</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 sistematica</p> <p>Verbo: Participar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.1	CE.4	<p>Vivenciar las distintas manifestaciones motrices de la cultura canaria y de otras culturas favoreciendo su conservación mediante procesos reflexivos en el marco social en el que se generan para contribuir al desarrollo de una visión contextualizada, abierta y diversa.</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>
4.2	CE.4	<p>Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, disfrutando con imaginación y creatividad para enriquecer su desarrollo personal y social.</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 producción</p> <p>Verbo: Analizar</p>
5.1	CE.5	<p>Participar en situaciones motrices en entornos naturales y urbanos, con la posibilidad de prestar acciones al servicio de la comunidad, aportando ideas, codiseñando, aplicando normas de seguridad y disfrutando de manera sostenible para preservar la salud, el bienestar emocional y el medioambiente.</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 sistemática</p> <p>Verbo: Participar</p>

4. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Desarrollo de prácticas de acondicionamiento físico saludable.	
2	Aplicación de las fases de activación y vuelta a la calma.	
3	Experimentación de prácticas introyectivas.	
4	Prevención, cuidado y pautas de actuación seguras en prácticas motrices asociadas a la alimentación, la educación postural, los primeros auxilios o la prevención de lesiones entre otros.	
5	Gestión de la actividad física con opción de empleo de herramientas digitales que enriquezcan su práctica.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Fundamentos para la puesta en práctica de actividades motrices asociadas a las capacidades condicionales: capacidades físicas y capacidades coordinativas.	
2	Fundamentos de participación en actividades motrices a través de desafíos individuales.	
3	Fundamentos de participación en actividades motrices a través de desafíos cooperativos.	
4	Fundamentos de participación en actividades motrices a través de desafíos de oposición.	
5	Fundamentos de participación en actividades motrices a través de desafíos de cooperación oposición.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Participación en actividades motrices bajo criterios de inclusión.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Principios básicos en actividades para el autoconocimiento, la gestión de las emociones y las habilidades sociales en la actividad física.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Conocimientos básicos para la puesta en práctica de actividades motrices de la cultura canaria.	
2	Conocimientos básicos para la puesta en práctica de actividades motrices de otras culturas.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Principios básicos para la práctica de actividades con finalidad artístico-expresiva.	
2	Principios básicos para la práctica de actividades con finalidad rítmico-expresiva.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Fundamentos de participación en acciones motrices bajo criterios de sostenibilidad en entornos urbanos y naturales.	
2	Principios de participación en desplazamientos a pie o sobre ruedas, a través de una movilidad sostenible y segura.	
3	Principios de participación en prácticas motrices sostenibles y seguras vinculadas al tiempo libre, a una ciudadanía activa y al compromiso cívico. 2.º ESO	

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

(c1) Con el desarrollo de esta competencia se incide en la adquisición de un estilo de vida saludable a partir de la actividad física, hecho que debe estar siempre como horizonte de aprendizaje en la ...

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 %**Observación sistemática**

(c2) Esta competencia específica supone la adecuación progresiva de los procesos de percepción, decisión y ejecución en retos motores variados, reflexionando sobre el desempeño del proceso y la calidad...

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**

(c3) Esta competencia plantea que el alumnado intervenga en numerosas situaciones motrices con distintos grados y tipos de interacción, mostrando una actitud positiva, crítica y respetuosa en las rela...

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 %**Observación sistemática**

(c4) El desarrollo de esta competencia desarrollará la experimentación por parte del alumnado de distintas manifestaciones de la cultura motriz como elemento consolidador de la identidad propia y se d...

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 %**Observacion sistematica**

(c5) Esta competencia pretende que el alumnado adopte una actitud ecosocialmente responsable, avanzando hacia un estilo de vida sostenible de manera activa y comprometida a través de la práctica motri...

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.