

Educación física · 1.º ESO · Castilla-La Mancha

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

Normativa Decreto 82/2022, de 12 de julio

Generado 10/07/2026 21:59

5 Competencias	17 Criterios	58 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	Castilla-La Mancha
Decreto autonómico	Decreto 82/2022, de 12 de julio
Particularidad	Sin particularidad autonómica destacada en la ficha.

2. Competencias específicas

Educación Física

CE.1 · Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deport...

TEXTO OFICIAL

Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

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, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así com...

TEXTO OFICIAL

Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

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 espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y d...

TEXTO OFICIAL

Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

RESUMEN CLARO

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

QUÉ HACE EL ALUMNADO

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

NO ES

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

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

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

valorar

CE.4 · Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos e...

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

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 estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectiv...

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

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>Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</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>Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</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>
1.3	CE.1	<p>Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</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 sistematica</p> <p>Verbo: Aplicar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.4	CE.1	<p>Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</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>Observación sistemática</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
1.5	CE.1	<p>Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</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 producción</p> <p>Verbo: Analizar</p>
1.6	CE.1	<p>Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</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>Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</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 producción</p> <p>Verbo: Desarrollar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
2.2	CE.2	<p>Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</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 sistemática</p> <p>Verbo: Interpretar</p>
2.3	CE.2	<p>Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</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 variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</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>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
3.2	CE.3	<p>Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</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>
3.3	CE.3	<p>Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</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 participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</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>Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</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 activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</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 actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</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 actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</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 sistematica</p> <p>Verbo: Realizar</p>

4. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.	
2	Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.	
3	Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.	
4	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
5	<p>Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).</p> <p>Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.</p> <p>Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p>	
6	<p>Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.</p>	
7	<p>Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).</p> <p>Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p>	

Saberes básicos del decreto

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

1	<p>Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <p>Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.</p>	
2	<p>Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p>	
3	<p>La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p>	
4	<p>Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>	
5	<p>Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p>	
6	<p>Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer).</p>	
7	<p>Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).</p>	
8	<p>Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales.</p>	

9	<p>Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos.</p> <p>Deportes colectivos. Deportes de adversario.</p> <p>Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.</p>	
10	<p>Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p>	
11	<p>Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p>	
12	<p>Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	<p>Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución</p>	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	<p>Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</p> <p>Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p>	
3	<p>Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p>	
4	<p>Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</p>	
5	<p>Sistemas de entrenamiento.</p>	
6	<p>Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p>	
7	<p>Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.</p>	
8	<p>Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p>	

Saberes básicos del decreto

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

1	Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.	
2	Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.	
3	Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.	
4	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.	
5	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.	
6	Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.	
7	Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.	
8	Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.	
2	Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.	
3	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
4	Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).	
5	Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	
6	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.	
7	Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.	
8	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.	
9	Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.	
10	Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).	
2	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.	
3	Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
4	Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.	
5	Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora.	
6	Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.	
7	Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.	
8	Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.	
9	Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.	
10	Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	
11	Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.	
12	Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).	
13	Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.	

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 estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporo...

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**

Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión...

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

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

CE.4 · 20 %**Observación sistemática**

Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias...

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Muestra dificultades para 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. Demostrar 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
---------	-----------	-------------

<p>Representación</p>	<p>Proporcionar múltiples formas de representación para facilitar el acceso a la información sobre sostenibilidad y seguridad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Acción y expresión</p>	<p>Proporcionar múltiples formas de acción y expresión para demostrar la responsabilidad ecosocial.</p>	<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'.
<p>Implicación / motivación</p>	<p>Proporcionar múltiples formas de implicación para fomentar el compromiso con el entorno.</p>	<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.