

Educación física · 1.º ESO · País Vasco

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

Normativa Decreto 77/2023, de 30 de mayo

Generado 10/07/2026 21:52

7 Competencias	25 Criterios	123 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	País Vasco
Decreto autonómico	Decreto 77/2023, de 30 de mayo
Particularidad	En Euskadi el euskera es lengua vehicular en los modelos B y D y existe Euskara eta Literatura como materia obligatoria con currículo propio.

2. Competencias específicas

Educación Física

CE.1 · Evaluar los efectos de la actividad física en la salud global, rechazando las prácticas que carezcan de base científica,...

TEXTO OFICIAL

Evaluar los efectos de la actividad física en la salud global, rechazando las prácticas que carezcan de base científica, siendo crítico con los modelos corporales estereotipados, y desarrollando procesos de autorregulación emocional y gestión de conflictos, para adoptar un estilo de vida activo y saludable.

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 · Actuar en situaciones psicomotrices en entornos sin incertidumbre, con progresiva autonomía en su ejecución, actitudes d...

TEXTO OFICIAL

Actuar en situaciones psicomotrices en entornos sin incertidumbre, con progresiva autonomía en su ejecución, actitudes de superación y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos, para desarrollar la autonomía y el crecimiento armónico desde el punto de vista orgánico, cognitivo, afectivo y social.

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 · Adaptarse a las exigencias de las situaciones sociomotrices de oposición en entornos sin incertidumbre, adoptando una ac...

TEXTO OFICIAL

Adaptarse a las exigencias de las situaciones sociomotrices de oposición en entornos sin incertidumbre, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia, para ajustar las conductas asociadas al desafío y contribuir a la adquisición y creación de una cultura motriz.

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 · Desenvolverse en situaciones sociomotrices de cooperación en entornos sin incertidumbre, desarrollando procesos de autor...

TEXTO OFICIAL

Desenvolverse en situaciones sociomotrices de cooperación en entornos sin incertidumbre, desarrollando procesos de autorregulación, con actitud empática, independientemente de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, para contribuir a la convivencia social, la inclusión y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

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 · Interactuar en situaciones sociomotrices de oposición-colaboración en entornos sin incertidumbre, aplicando reglas y pri...

TEXTO OFICIAL

Interactuar en situaciones sociomotrices de oposición-colaboración en entornos sin incertidumbre, aplicando reglas y principios de acción, y contribuyendo al entendimiento social, para ajustar la conducta motriz en situaciones con alta demanda informacional, y contribuir a la adquisición y creación de una cultura motriz.

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

CE.6 · Descubrir y aprovechar las opciones de acción en situaciones motrices en entornos con incertidumbre, de manera ajustada ...

TEXTO OFICIAL

Descubrir y aprovechar las opciones de acción en situaciones motrices en entornos con incertidumbre, de manera ajustada y segura, para incluir en sus hábitos formas de ocio saludable, sostenible y ecosocialmente responsable en el medio natural y urbano.

CE.7 · Valerse del cuerpo como instrumento de expresión y comunicación, gestionando las emociones y analizando las distintas ma...

TEXTO OFICIAL

Valerse del cuerpo como instrumento de expresión y comunicación, gestionando las emociones y analizando las distintas manifestaciones de la cultura motriz, para valorar su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura, e integrar las posibilidades de acción y recursos expresivos, dentro del repertorio de actuaciones motrices.

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>Incorporar con progresiva autonomía y responsabilidad hábitos saludables, así como, medidas generales para la prevención de lesiones, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo.</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>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 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>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>Aplicar protocolos de seguridad y técnicas básicas de primeros auxilios ante lesiones o accidentes comunes ocurridos durante la práctica de actividades físicas y deportivas.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza simulacros de intervención siguiendo el protocolo PAS y técnicas de socorrismo básico ante supuestas lesiones deportivas en el gimnasio o pistas.</p> <p><i>Contexto:</i> Simulaciones prácticas de accidentes durante las sesiones de educación física donde se debe asegurar la zona y atender al herido.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar el criterio únicamente mediante un examen escrito sobre teoría de primeros auxilios sin realizar ninguna práctica o simulación de conducta motriz.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
1.5	CE.1	<p>Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales re conociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p> <p>Identificar y reflexionar sobre hábitos perjudiciales para la salud y la convivencia, comprendiendo sus consecuencias negativas y comprometiéndose a no repetirlos en su vida diaria.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un breve informe o cuestionario de autoevaluación donde identifica comportamientos de riesgo y propone alternativas saludables para mejorar el bienestar personal y grupal.</p> <p><i>Contexto:</i> Debate grupal o trabajo escrito tras visualizar vídeos sobre estereotipos corporales, suplementación no supervisada o conductas antideportivas en el entorno escolar.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar este criterio basándose únicamente en el cumplimiento de normas de higiene (traer el neceser) en lugar de analizar críticamente los comportamientos y su impacto real.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Analizar</p>
1.6	CE.1	<p>Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la gestión de conflictos y respeto ante la diversidad, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.</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>
1.7	CE.1	<p>Gestionar las emociones siendo capaz de participar con eficacia, respetando las intervenciones del resto, y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.</p>	

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
2.1	CE.2	<p>Resolver situaciones psicomotrices con cierto grado de control y dominio corporal empleando, con progresiva autonomía, los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera creativa.</p> <p>Planificar y ejecutar proyectos motores individuales o grupales, ajustando el trabajo mediante la autoevaluación y la coevaluación para mejorar el proceso y el resultado final.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega un diario de clase o ficha de proyecto donde registra la planificación, los ajustes realizados y las hojas de autoevaluación y coevaluación cumplimentadas.</p> <p><i>Contexto:</i> Diseño y puesta en práctica de una rutina de calentamiento o una coreografía grupal, revisando el progreso y evaluando a los compañeros.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la ejecución técnica final del alumno ignorando los documentos de planificación, reajuste y los procesos de coevaluación exigidos por el criterio.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Desarrollar</p>
2.2	CE.2	<p>Adquirir nociones básicas de estrategia, formulando hipótesis de acción a partir de la interpretación de la lógica interna, y automatizando encadenamientos motores.</p> <p>Tomar decisiones tácticas básicas en juegos y deportes, anticipándose a las acciones de compañeros y oponentes para resolver situaciones de juego de forma eficaz.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza acciones motrices y elecciones tácticas durante situaciones de juego real o modificado, demostrando que ajusta su posición y movimientos según el contexto de la actividad.</p> <p><i>Contexto:</i> Participación en juegos modificados de invasión o red (como un 3 contra 3) donde se requiere decidir el pase o el desmarque.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente la ejecución técnica del gesto deportivo olvidando valorar la intención táctica y la toma de decisiones del alumno en el juego.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Interpretar</p>
2.3	CE.2	<p>Reconocer el propio potencial motriz y autorregularse a través de actividades lúdicas contribuyendo a la mejora de las capacidades físicas, y transfiriendo el conocimiento y los valores a su espacio vivencial.</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 sistematica</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
3.1	CE.3	<p>Interactuar en contextos de oposición, aplicando los principios de acción, con actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia.</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
3.2	CE.3	<p>Elaborar planes de acción básicos, analizando la lógica interna de las situaciones, las carencias y puntos fuertes de los participantes, reajustando el plan, si fuera necesario.</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 sistematica</p> <p>Verbo: Colaborar</p>
3.3	CE.3	<p>Participar activamente en los juegos deportivos de oposición, con arraigo en la cultura propia, así como otros procedentes de diversas culturas, reconociendo y transmitiendo su valor y su potencial como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes.</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 sistematica</p> <p>Verbo: Utilizar</p>
4.1	CE.4	<p>Resolver proyectos motores de carácter cooperativo a través de la búsqueda de objetivos comunes, el pacto de reglas, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación, tanto del proceso como del resultado, y asumiendo distintos roles asignados y sus responsabilidades.</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 sistematica</p> <p>Verbo: Participar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.2	CE.4	<p>Contribuir a la convivencia social y la inclusión, a través de un comportamiento ético y una actitud empática, mostran do una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</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>
4.3	CE.4	<p>Contribuir a la convivencia social y la inclusión, a través de un comportamiento ético y una actitud empática, mostran do una actitud crítica ante los estereotipos y proactiva frente a actuaciones discriminatorias y violentas.</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 producción</p> <p>Verbo: Crear</p>
5.1	CE.5	<p>Interactuar en situaciones de oposición-colaboración, aplicando los principios de acción, automatizando respuestas, con actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia.</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>Participar activamente en juegos deportivos contribuyen do a la adquisición y creación de una cultura motriz, analizando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas, valorándolos como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes.</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>
5.3	CE.5	<p>Identificar y analizar los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, reconociendo los factores que contribuyen a su mantenimiento.</p>	
6.1	CE.6	<p>Resolver situaciones motrices en un medio con incertidumbre, aplicando los fundamentos técnico-tácticos de las actividades físico-deportivas.</p>	
6.2	CE.6	<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>	
6.3	CE.6	<p>Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	
7.1	CE.7	<p>Utilizar el cuerpo, intencionadamente y con progresiva autonomía, como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.</p>	
7.2	CE.7	<p>Participar en manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando su importancia en la creación de la identidad cultural.</p>	
7.3	CE.7	<p>Gestionar las emociones siendo capaz de participar en situaciones artístico-expresivas de manera desinhibida, respetando las intervenciones del resto.</p>	

4. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Actividades físico-deportivas soporte de este dominio (pruebas, estilos, reglas básicas de juego, espacios, materiales...).	
2	Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales	
3	Control corporal y regulación del gasto energético	
4	Integración de los aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas	
5	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas	
6	Medición de actuaciones o marcas propias y ajenas con criterios objetivos	
7	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes	
8	Adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales	
9	Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente	
10	Movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	La diversidad de juegos tradicionales, actividades físicas y deportivas propias de este dominio.	
2	Principios de acción fundamentales para superar al adversario	
3	El espacio y su utilización	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
4	Estereotipos motores de las actividades de oposición	
5	Proyecto táctico sencillo en función del rival que tenga enfrente	
6	Estrategias y medios para pasar de la situación de ser dominado a la dominante	
7	Creación de espacios libres en el campo rival a través de golpes en profundidad, anchura, potencia y altura para dominar en el intercambio	
8	Las señales del adversario: intenciones, comportamiento, orientación corporal, desplazamientos, uso del espacio, fortalezas y debilidades...	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Prácticas motrices propias de este dominio.	
2	Principios de acción, pautas grupales y coordinación para optimizar los recursos motrices del grupo para la resolución de la acción/tarea	
3	Selección y combinación de las habilidades motrices específicas	
4	Habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación	
5	Asunción de distintos roles asignados y responsabilidades	
6	Diversidad de prácticas motrices propias de este dominio.	
7	Principios de acción y claves para el éxito en situaciones cooperativas	
8	Planificación de secuencias anticipando las conductas motrices	
9	Producciones y proyectos motores cooperativos	
10	Toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final	

Saberes básicos del decreto

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

1	La diversidad de juegos tradicionales, actividades físicas y deportivas propias de este dominio.	
2	Principios de acción propios de este dominio como puesta en práctica del algoritmo de defensa y de ataque, permuta de roles...	
3	Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo	
4	Instrumentos de evaluación y toma de decisiones de forma individual o colectiva	
5	Procedimientos de análisis y explicación de su propia acción, la de los compañeros y adversarios	
6	Principios de acción propios de este dominio como algoritmo ofensivo y defensivo, cambio rápido de roles...	
7	Identificación de las debilidades y fortalezas del adversario: sus intenciones, formas de hacer, uso del espacio, grado de compromiso	
8	Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival	
9	Reglas de los juegos y normativas dictadas en los deportes de equipo (iniciación del juego, derechos y obligaciones de las personas jugadoras, posibilidades de puntuar, elementos de éxito o fracaso...)	
10	Instrumentos de evaluación y toma de decisiones de forma individual o colectiva: observaciones cruzadas, herramientas informáticas... Procedimientos de análisis y explicación de su propia acción, la de los compañeros y adversarios	
11	Valores de estas prácticas de oposición colectiva (combatividad, enfrentamiento, honestidad, solidaridad, seguridad, legalidad)	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Actividades físicas en el medio natural y urbano.	
2	Desplazamiento razonado y reflexionado en el medio natural, tomando informaciones y referencias (seguir un itinerario marcado en un plano)	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
3	Gestión y regulación de la energía para llevar a buen término la actividad con economía y eficacia	
4	Riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves	
5	Material y equipo, incluido el de seguridad, propio de estas actividades: conocimientos técnicos y de mantenimiento básicos	
6	Puntos cardinales, norte magnético, orientaciones, direcciones y planos	
7	Uso de herramientas y técnicas básicas de orientación	
8	Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate...)	
9	Actividades físicas en el medio natural y urbano. Identificación durante la actividad de informaciones procedentes del exterior (visual, táctil y auditivo) e internas (propioceptivas, emocionales)	
10	Gestión y regulación de la energía con economía y eficacia	
11	Gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad	
12	El material y equipo, incluido el de seguridad, propio de estas actividades: conocimientos técnicos y de mantenimiento	
13	Puntos cardinales, norte magnético, orientaciones, planos, mapas y brújula.	
14	Prácticas deportivas urbanas: crossfit, gimnasios urbanos, calistenia...	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.	
2	Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sensaciones, sentimientos, emociones, comunicación de ideas complejas en diferentes contextos y técnicas básicas de interpretación	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
3	El espacio escénico: orientación, direcciones, volumen, plano, dimensiones, itinerarios, entradas/salidas, ubicación del público, ocupación del espacio	
4	Fases del proceso creativo: inductor/demanda, creación/diversidad, selección, enriquecimiento, producción, presentación, vestuario, música	
5	Pasos de las danzas, figuras acrosport, acciones acrobáticas/expresivas	
6	Criterios de observación de las producciones: dificultad, mensaje, concentración, encadenamiento, originalidad, sincronización, coordinación	
7	Valoración y respeto a las propuestas, opiniones y producciones	
8	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural: las danzas como manifestación de la interculturalidad	
9	Usos comunicativos del cuerpo: expresión de sensaciones, sentimientos, emociones y comunicación de ideas complejas en diferentes contextos	
10	Técnicas específicas de expresión corporal	
11	Características del espacio escénico: orientación, direcciones, volumen, altura, plano, dimensiones, trazos	
12	El espacio escénico: itinerarios, entradas/salidas, ubicación del público, orientación (de cara al público), ocupación del espacio.	
13	Fases del proceso creativo (inductor/demanda, creación/diversidad, enriquecimiento, selección, producción, presentación), con procesos de composición coreográfica (repetición, transposición, contraste, acumulación, rotación), con elementos complementarios (vestuario, música)	
14	Diferentes roles: coreógrafos, actores, bailarines, espectadores, jueces.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
15	Criterios de observación en las producciones: dificultad, mensaje, concentración, encadenamiento, originalidad, sincronización, coordinación... Valoración y respeto a las propuestas, opiniones y producciones de los demás. Asimilaciones derivadas de los estereotipos de género	
16	Gestión de emociones, la mirada de los demás, riesgos, concentración	
17	Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Conectados con la Educación Física. La naturaleza de este bloque hace que se trabaje en cada uno de los bloques anteriores.	
2	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.	
3	Importancia de la higiene y prevención de accidentes en las prácticas físico-deportivas	
4	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas	
5	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación para reconducir los procesos de trabajo	
6	Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer)	
7	Salud física: tipos de esfuerzos y su influencia en el organismo y en la salud. Calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física	
8	Salud social: suplementación y dopaje en el deporte; ética y riesgos.	
9	Salud mental: tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
10	Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo	
11	Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.	
12	Planificación y autorregulación de proyectos motores	
13	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física	
14	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás.	
15	Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación cardiopulmonar. Indicios de accidentes cardiovasculares, señales de ictus y similares	
16	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos deportivos como manifestación de la interculturalidad	
17	Autorregulación emocional: habilidades volitivas y capacidad de superación	
18	Respeto ante la diversidad de género, afectivo-sexual, de origen, étnica, socioeconómica o de competencia motriz	
19	Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.	
20	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Calentamiento específico autónomo. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad. Dietas y alimentos no saludables	
21	Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento y evaluación	
22	Salud mental: efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia)	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
23	Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física o deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.	
24	Instrumentos y procesos de evaluación de actuaciones propias y ajenas	
25	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Medidas colectivas de seguridad.	
26	Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).	
27	Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares, señales de ictus y similares	
28	Autorregulación emocional: estrategias de gestión de la derrota	
29	Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices	
30	Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional	
31	Actitud crítica y compromiso activo frente a estereotipos, discriminaciones y violencia	
32	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural, intereses políticos y económicos	
33	Historia del deporte desde la perspectiva de género. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica	
34	Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.	
2	Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.	
3	Reglamentos básicos de los juegos deportivos.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
4	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos deportivos como manifestación de la interculturalidad.	
5	Respeto ante la diversidad: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas)	
6	Respeto ante la diversidad: Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y otras)	
7	Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas.	
8	Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.	
9	Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural	
10	Salud física: adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo	
11	Salud social: Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz	
12	Salud mental: reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos... Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte	
13	Planificación y autorregulación de proyectos motores: Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y la autoevaluación	
14	Prevención de accidentes en las prácticas motrices: medidas de seguridad. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS. Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB)	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
15	Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices	
16	Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas	
17	Respeto a las reglas: funciones de arbitraje deportivo.	
18	Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Análisis crítico.	
19	Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	

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

Evaluar los efectos de la actividad física en la salud global, rechazando las prácticas que carezcan de base científica, siendo crítico con los modelos corporales estereotipados, y desarrollando proce...

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**

Actuar en situaciones psicomotrices en entornos sin incertidumbre, con progresiva autonomía en su ejecución, actitudes de superación y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos, para desarrollar l...

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 % Observación sistemática

Adaptarse a las exigencias de las situaciones sociomotrices de oposición en entornos sin incertidumbre, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia,...

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

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

Desenvolverse en situaciones sociomotrices de cooperación en entornos sin incertidumbre, desarrollando procesos de autorregulación, con actitud empática, independientemente de las diferencias cultural...

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**

Interactuar en situaciones sociomotrices de oposición-colaboración en entornos sin incertidumbre, aplicando reglas y principios de acción, y contribuyendo al entendimiento social, para ajustar la cond...

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
---------	-----------	-------------

<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.