

Educación física · 2.º ESO · Aragón

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

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

Estado normativo Fallback boe

Generado 10/07/2026 20:30

5 Competencias	18 Criterios	34 Saberes	3 SDAs
--------------------------	------------------------	----------------------	------------------

Curso de consolidación: el alumnado ya conoce el sistema LOMLOE pero aún se está afianzando en el razonamiento abstracto. Aparece la primera evaluación con bloque de pendientes para quien arrastra dificultades de 1.º.

Índice

1. Resumen normativo

2. Comparativa Aragón vs BOE

3. Competencias específicas (explicadas)

4. Criterios de evaluación (con evidencia)

5. Saberes básicos (con actividad de aula)

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

· Secuenciación trimestral

· Situaciones de aprendizaje sugeridas

· Sugerencias DUA por CE

· Preguntas frecuentes específicas

· Cómo programar paso a paso

1. Resumen normativo

Materia	Educación física
Curso	2.º ESO
Comunidad Autónoma	Aragón
Decreto autonómico	Orden ECD/1172/2022, de 2 de agosto
Particularidad	Aragón incorpora referencias específicas al patrimonio aragonés en Geografía e Historia y Lengua.
Referencia normativa	RD 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

2. Comparativa Aragón vs BOE

Estado normativo: Fallback boe

Aragón no ha publicado decreto propio para ESO; aplica el RD 217/2022 sin modificaciones en la materia de Educación Física.

Mantiene del BOE

Sí. La totalidad del currículo estatal del RD 217/2022 se aplica en Aragón para 2.º ESO de Educación Física.

Implicación para tu programación: La programación didáctica debe basarse exclusivamente en los criterios y saberes del RD 217/2022, sin añadidos autonómicos.

3. Competencias específicas

Educación Física

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

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

El alumnado aprende a organizar su propia actividad física diaria de forma crítica, huyendo de modas estéticas sin base científica para mejorar su salud.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado analiza sus hábitos, identifica mitos sobre el cuerpo y planifica actividades físicas saludables para realizar de forma autónoma en su tiempo libre.

NO ES

No es solo sudar en clase de gimnasia. No es memorizar dietas. No es imitar influencers de fitness. Es decidir con criterio cómo mantenerse activo fuera del centro.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

El alumnado diseña un plan de entrenamiento semanal personalizado, justificando por qué elige cada actividad y descartando ejercicios potencialmente lesivos o milagrosos.

aplicar

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

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

El alumnado aprende a usar su cuerpo y habilidades para resolver retos físicos y deportivos, tomando decisiones inteligentes y esforzándose ante las dificultades.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado analiza situaciones de juego o expresión, elige la mejor respuesta motriz y la ejecuta con autonomía, superando los obstáculos físicos que se le presentan en clase.

NO ES

No es repetir ejercicios mecánicos sin pensar ni solo mejorar marcas físicas. No es ejecutar una técnica perfecta aislada del contexto real de juego o reto.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

Realizar un partido de 3 contra 3 en baloncesto donde el alumnado debe adaptar sus pases y movimientos según la posición de los defensas.

resolver

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

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

Jugar con cualquier compañero respetando las normas y gestionando las emociones, anteponiendo la deportividad y la convivencia al resultado final del marcador.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado participa en juegos colectivos integrando a todos, resuelve conflictos de forma pacífica, acepta la derrota con madurez y rechaza cualquier discriminación o falta de respeto.

NO ES

No es ganar competiciones ni demostrar habilidades técnicas superiores. No es simplemente cumplir el reglamento por miedo al castigo, sino interiorizar valores de respeto y empatía.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

Organizar un torneo de deportes alternativos autogestionado donde los propios equipos puntúan el juego limpio y la inclusión del rival.

mediar

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

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

Explorar el movimiento expresivo y reflexionar sobre cómo el dinero y el género influyen en el deporte actual.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado utiliza su cuerpo para expresarse y debate críticamente sobre las desigualdades y los intereses económicos que rodean al deporte profesional.

NO ES

No es solo jugar partidos ni aprenderse el reglamento. No es gimnasia rítmica sin más. Es entender el impacto social y ético del deporte.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

El alumnado analiza la diferencia de visibilidad y salarios entre el fútbol masculino y femenino mediante una infografía comparativa.

analizar

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

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

Realizar actividad física cuidando el entorno, garantizando la seguridad de todos y colaborando en proyectos que mejoren la comunidad y el medio ambiente.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado organiza actividades deportivas seguras, respeta los espacios naturales o urbanos y participa en proyectos colectivos que benefician a su entorno social y ecológico.

NO ES

No es solo salir al patio a jugar. No es una charla teórica sobre reciclaje. No es realizar ejercicio físico ignorando los riesgos o el impacto ambiental del grupo.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

El alumnado organiza una jornada de plogging diseñando un mapa de puntos críticos de limpieza en el parque cercano al instituto.

aplicar

4. Criterios de evaluación

Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.EF.1	<p>Aplicar los principios operacionales básicos en las situaciones motrices individuales, para resolver las situaciones propias de la especialidad.</p> <p>Diseñar y planificar rutinas de ejercicio físico adaptadas a las capacidades personales, enfocadas a mantener un estilo de vida saludable y activo de forma autónoma.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega una ficha de planificación o diario de entrenamiento donde detalla secuencias de ejercicios adaptadas a su condición física inicial y objetivos de salud.</p> <p><i>Contexto:</i> Elaboración de un plan de calentamiento autónomo o una rutina de fuerza básica tras realizar tests de valoración de la condición física.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar el rendimiento físico o las marcas deportivas obtenidas en lugar de la capacidad del alumno para organizar y adaptar la actividad a su propia realidad.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Planificar</p>
1.2	CE.EF.1	<p>Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales básicos del juego, para encadenar acciones tácticas sencillas propias de la lógica interna de dichas situaciones.</p> <p>Aplicar de forma autónoma hábitos saludables como el calentamiento, la higiene y la regulación del esfuerzo durante las sesiones de actividad física para mejorar el bienestar.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza de forma autónoma el calentamiento, gestiona su esfuerzo durante la actividad y cumple con las normas de higiene y postura al finalizar la sesión.</p> <p><i>Contexto:</i> Durante las fases de activación y vuelta a la calma de cualquier unidad didáctica práctica, así como en el desarrollo de las tareas motrices.</p> <p><i>Evitar:</i> Reducir la evaluación únicamente al cambio de ropa o presencia del neceser, ignorando la autonomía en la activación corporal o la dosificación del esfuerzo.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: aplicar</p>
1.3	CE.EF.1	<p>Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones.</p> <p>Aplicar de forma autónoma medidas de seguridad y prevención de lesiones en la práctica deportiva, identificando riesgos potenciales para actuar de manera responsable.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza calentamientos específicos, vueltas a la calma y revisa el estado del material y espacio antes de iniciar la actividad física propuesta.</p> <p><i>Contexto:</i> Durante las fases inicial y final de las sesiones prácticas de deportes de equipo o condición física en el pabellón.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente si el alumno calienta, sin comprobar si identifica autónomamente los riesgos del entorno o del material antes de empezar.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Aplicar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.4	CE.EF.1	<p>Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales básicos para elaborar acciones tácticas sencillas propias de estas situaciones motrices.</p> <p>Aplicar protocolos de actuación ante accidentes en la práctica deportiva, realizando maniobras básicas de primeros auxilios de forma segura y eficaz.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza una simulación práctica de atención inicial ante una lesión deportiva, siguiendo el protocolo PAS y aplicando técnicas de socorrismo básico.</p> <p><i>Contexto:</i> Simulacros de accidentes habituales en el gimnasio o pistas, como esguinces o lipotimias, integrados en las sesiones de juegos o deportes.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente la teoría mediante examen escrito sin comprobar la ejecución práctica de los protocolos de seguridad y socorrismo.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
1.5	CE.EF.1	<p>Descodificar la incertidumbre generada por un entorno físico inestable para resolver las situaciones motrices que se lleven a cabo en dichos espacios de acción, aprovechando las posibilidades del centro escolar y del entorno próximo, aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.</p> <p>Identificar y criticar hábitos perjudiciales para la salud y la convivencia, proponiendo alternativas saludables y respetuosas para mejorar el bienestar personal y social.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un informe o presentación digital donde identifica conductas de riesgo, explica sus consecuencias negativas y propone acciones para evitarlas en su entorno.</p> <p><i>Contexto:</i> Debate grupal o trabajo cooperativo sobre mitos nutricionales, sedentarismo o violencia en el deporte y su impacto en la salud integral.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente la ejecución técnica de ejercicios físicos sin comprobar la reflexión crítica sobre los hábitos de salud y convivencia asociados.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Analizar</p>
1.6	CE.EF.1	<p>Expresar y comunicar a través del desarrollo de la motricidad simbólica mediante la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas, con y sin base musical, creando de forma guiada su propio proyecto expresivo.</p> <p>Analizar y utilizar aplicaciones digitales de salud y deporte, identificando sus beneficios para la actividad física y los posibles riesgos derivados de su uso.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un informe comparativo o registro digital donde evalúa las funcionalidades de una aplicación deportiva y describe los riesgos de privacidad o sobreentrenamiento asociados.</p> <p><i>Contexto:</i> Durante una unidad de condición física, los estudiantes emplean aplicaciones de monitorización para registrar sus sesiones y debaten sobre la fiabilidad de los datos obtenidos.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar la destreza tecnológica en el uso de la aplicación olvidando evaluar la reflexión crítica sobre la salud y la seguridad de los datos.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Analizar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
2.1	CE.EF.2	<p>Gestionar su participación, individual o colectiva, en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, teniendo en cuenta su lógica interna, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>Diseñar y ejecutar proyectos motores individuales o grupales, ajustando el trabajo mediante la autoevaluación y coevaluación del proceso y los resultados obtenidos.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un diario de clase o ficha de proyecto donde registra la planificación, los ajustes realizados tras la práctica y las valoraciones propias y de sus compañeros.</p> <p><i>Contexto:</i> Creación de una coreografía grupal o un circuito de entrenamiento donde los alumnos deben corregirse entre sí y mejorar su propuesta inicial.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar únicamente la ejecución técnica final del ejercicio olvidando evaluar los registros de autoevaluación y el proceso de mejora del proyecto motor.</p>	<p>Portfolio</p> <p>Verbo: Desarrollar</p>
2.2	CE.EF.2	<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>Tomar decisiones tácticas eficaces en juegos y deportes, anticipándose a compañeros y oponentes para resolver situaciones motrices reales o simuladas con reflexión posterior.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza acciones motrices durante juegos modificados o situaciones deportivas, ajustando su posición y movimientos según la lógica interna del juego y la oposición.</p> <p><i>Contexto:</i> Práctica de deportes colectivos o juegos de oposición donde el alumnado debe elegir la mejor respuesta motriz ante la situación de juego.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar únicamente la calidad técnica del movimiento (el 'cómo') olvidando evaluar la pertinencia de la decisión táctica tomada (el 'cuándo' y 'por qué').</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
2.3	CE.EF.2	<p>Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales, reconociendo su potencial e identificando su presencia y aplicabilidad en la cultura motriz, así como los riesgos para su uso en el ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.</p> <p>Aplicar habilidades motrices y capacidades físicas de forma eficiente para solucionar retos motores en contextos deportivos, recreativos o de la vida cotidiana.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza ejecuciones motrices variadas donde ajusta su coordinación y capacidades físicas para superar obstáculos o situaciones de juego de forma eficiente.</p> <p><i>Contexto:</i> Circuitos de agilidad, juegos de oposición o situaciones de expresión corporal donde deban adaptar su movimiento a un entorno cambiante.</p> <p><i>Evitar:</i> Confundir la eficiencia motriz con la estética del movimiento, penalizando a alumnos que resuelven el reto de forma creativa pero no académica.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Resolver</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
3.1	CE.EF.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 actividades motrices diversas mostrando deportividad, respetando las normas y aceptando diferentes roles, priorizando la convivencia y el juego limpio sobre el resultado competitivo.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza prácticas motrices demostrando conductas de juego limpio, respeto a las reglas y asunción responsable de roles como jugador, árbitro o espectador.</p> <p><i>Contexto:</i> Sesiones de juegos colectivos y deportes de equipo donde se rotan roles y se enfatiza la resolución pacífica de conflictos.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar la aptitud física o el nivel técnico-táctico del alumno en lugar de su conducta ética y respeto a las normas de convivencia.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Participar</p>
3.2	CE.EF.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 respetando las normas consensuadas</p> <p>Trabajar en equipo para realizar proyectos motrices, asumiendo roles y tomando decisiones de forma autónoma para mejorar el resultado colectivo y el aprendizaje individual.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza producciones motrices grupales donde asume roles específicos, gestiona el tiempo de práctica y propone soluciones tácticas o creativas para alcanzar objetivos comunes.</p> <p><i>Contexto:</i> Sesiones de deportes de equipo o montajes de expresión corporal donde el grupo debe autoorganizarse para resolver un reto motriz.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar exclusivamente la habilidad técnica individual o el éxito del resultado final, ignorando el proceso de organización y la asunción de roles.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Colaborar</p>
3.3	CE.EF.3	<p>Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales en la práctica motriz trabajando la cohesión grupal, en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p> <p>Aplicar habilidades sociales y diálogo para resolver conflictos de forma autónoma, respetando la diversidad y rechazando cualquier tipo de discriminación o violencia en la práctica motriz.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza situaciones motrices colectivas mostrando conductas de respeto, mediación ante conflictos y uso de lenguaje inclusivo, registradas en una escala de actitudes o diario de clase.</p> <p><i>Contexto:</i> Juegos cooperativos y deportes colectivos donde se producen situaciones de oposición que requieren mediación, respeto a las reglas y aceptación de la diversidad del grupo.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar la competencia social mediante un examen teórico sobre valores en lugar de observar el comportamiento real y la resolución de conflictos durante el juego.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Aplicar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.1	CE.EF.4	<p>Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p> <p>Organizar y participar en juegos tradicionales y manifestaciones artístico-expresivas, analizando su origen cultural y valorando su importancia social y evolución en la sociedad actual.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza la organización y práctica de juegos populares o danzas, demostrando el conocimiento de sus reglas, orígenes y evolución social a través de la ejecución directa y registros escritos.</p> <p><i>Contexto:</i> Unidad didáctica de juegos tradicionales o expresión corporal donde los estudiantes investigan, explican y dirigen actividades motrices vinculadas a diversas culturas del mundo.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente la ejecución técnica del movimiento o el resultado del juego, omitiendo la valoración del componente cultural y la capacidad de organización.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Gestionar</p>
5.1	CE.EF.5	<p>Comenzar a incorporar con progresiva autonomía rutinas de higiene antes y después de las sesiones, utilizando el atuendo adecuado e interiorizando cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>Realizar actividades físicas en el medio natural o urbano aplicando protocolos de respeto ambiental y minimizando el impacto negativo sobre el entorno.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza una salida al medio natural cumpliendo normas de sostenibilidad y completa una ficha de autoevaluación sobre su huella ecológica.</p> <p><i>Contexto:</i> Salida complementaria de senderismo o actividades en parques urbanos donde se aplican técnicas de desplazamiento respetuosas con el medio ambiente.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente la ejecución técnica del desplazamiento en el medio natural, ignorando el cumplimiento de las normas de sostenibilidad y cuidado ambiental.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Participar</p>
5.2	CE.EF.5	<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>Realizar actividades físicas en entornos naturales o urbanos respetando las normas de seguridad y el entorno para garantizar una práctica saludable y responsable.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza recorridos o actividades en el medio natural o urbano cumpliendo con los protocolos de seguridad y el equipamiento necesario.</p> <p><i>Contexto:</i> Salidas al entorno cercano, parques urbanos o rutas de senderismo donde se deben identificar y aplicar medidas de prevención de riesgos.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar la velocidad o el éxito técnico de la actividad en lugar de la aplicación efectiva de las medidas de seguridad.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
5.3	CE.EF.5	<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>	
5.4	CE.EF.5	<p>Establecer y organizar retos individuales o colectivos de actividad física orientada al concepto integral de salud y al desarrollo de un estilo de vida activo, a partir de una valoración inicial del mismo.</p>	
5.5	CE.EF.5	<p>Analizar y valorar las limitaciones y facilitadores de la realización de actividad física, los efectos que ciertos comportamientos habituales tienen en nuestra salud, tomando decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar.</p>	

5. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

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

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

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

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.	
2	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.).	
3	Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	
4	Las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas en las TIC: acceso, identificación y análisis crítico de modelos y realidades.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	<p>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.</p> <p>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p>	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.	
3	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.	
4	Gestión de las situaciones de competición, respeto al rival y motivación.	
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, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.	

Saberes básicos del decreto

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

Saberes básicos del decreto

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

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación, (como, por ejemplo, trabajo sobre musculatura del core, zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento de su aptitud física y establecimiento de necesidades. Determinación, aplicación y control de actividades y programas sencillos (sesiones) dirigidos a prácticas concretas de actividades físicas, deportivas o artístico-expresivas, realizadas de forma individual.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	<p>Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Control sobre el propio comportamiento con prevención de conductas inadecuadas y reconducción de actitudes o respuestas no convenientes.</p>	
3	<p>Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. Familiarización y ensayo con actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas encaminadas al cuidado de la salud mental.</p>	
4	<p>La salud integral en las prácticas físicas, deportivas y artísticoexpresivas: presencia de los diferentes factores en función del tipo y la naturaleza de la práctica. Comprensión de las necesidades específicas para cada caso.</p>	

6. Rúbricas IA por competencia específica

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

CE.EF.1 · 20 % Observacion sistematica

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Muestra dificultades para identificar hábitos saludables básicos y requiere supervisión constante para realizar procesos de activación corporal o medidas de seguridad. No logra organizar secuencias de actividad física ni reconoce la influencia de los modelos corporales en su salud.</p> <p><i>Ejemplo: El alumno olvida realizar el calentamiento o lo hace de forma incorrecta a pesar de las indicaciones, y no identifica beneficios de la actividad física en su rutina diaria.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Identifica y aplica de forma guiada o intermitente procesos de activación, dosificación del esfuerzo y prevención de lesiones. Comienza a organizar secuencias sencillas de actividad física con ayuda y reconoce superficialmente la diferencia entre prácticas saludables y estereotipos sociales.</p> <p><i>Ejemplo: Completa un diario de actividad física básico donde registra sus sesiones, aunque con omisiones en la intensidad del esfuerzo o en la justificación de las medidas de seguridad adoptadas.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Planifica y ejecuta de forma autónoma rutinas de actividad física saludable, incorporando correctamente el calentamiento, la hidratación y la prevención de lesiones. Analiza críticamente los modelos corporales y utiliza aplicaciones digitales para monitorizar y mejorar su calidad de vida.</p> <p><i>Ejemplo: Diseña y pone en práctica un plan de entrenamiento personal de una semana que incluye objetivos de salud, calentamiento específico y una reflexión sobre el rechazo a dietas milagro o suplementos sin base científica.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Autorregula su práctica física de manera integral y crítica, optimizando el uso del tiempo libre con autonomía. Lidera la aplicación de protocolos de seguridad, propone soluciones creativas para la mejora de la salud colectiva y transfiere el análisis crítico de estereotipos a su entorno social.</p> <p><i>Ejemplo: Crea un recurso digital (póster interactivo o vídeo) donde desmonta un mito deportivo común mediante evidencias científicas y propone una rutina de ejercicios compensatorios para mejorar la postura en el estudio.</i></p>

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

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Muestra dificultades severas para adaptar sus capacidades físicas y habilidades motrices básicas, requiriendo guía externa constante y fallando en la toma de decisiones ante situaciones motrices de baja complejidad.</p> <p><i>Ejemplo: El alumno es incapaz de completar un circuito de coordinación simple sin detenerse o requerir instrucciones verbales continuas del docente.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Adapta sus capacidades y habilidades motrices con autonomía limitada, necesitando apoyo puntual en situaciones de dificultad variable y mostrando una ejecución mecánica con escasa capacidad de ajuste ante imprevistos.</p> <p><i>Ejemplo: Realiza correctamente un gesto técnico en estático (pases), pero pierde el control del móvil o la posición cuando se introduce un defensor pasivo.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Adapta con autonomía sus capacidades físicas y habilidades motrices a la lógica interna de diferentes situaciones, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados para resolver desafíos motores y deportivos.</p> <p><i>Ejemplo: En un juego de invasión, el alumno decide correctamente cuándo pasar o progresar en función de la posición de sus compañeros y adversarios, manteniendo el control corporal.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Ajusta de forma eficiente y creativa su motricidad ante situaciones de alta incertidumbre, optimizando la ejecución técnica y liderando la resolución de problemas motores con una actitud resiliente y de superación constante.</p> <p><i>Ejemplo: Modifica de forma autónoma la estrategia de juego durante un partido real para contrarrestar la ventaja del rival, ejecutando habilidades complejas con fluidez y precisión.</i></p>

CE.EF.3 · 20 % Observación sistemática

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Muestra dificultades para participar de forma respetuosa en las actividades, ignorando las reglas o priorizando el resultado sobre la convivencia. Presenta una actitud pasiva o excluyente ante la diversidad del grupo y requiere supervisión constante para gestionar sus emociones ante el éxito o el fracaso.</p> <p><i>Ejemplo: El alumno abandona el juego o protesta airadamente tras perder un punto en un partido de bádminton, ignorando el saludo final al oponente.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Participa en las actividades motrices respetando las reglas básicas y a los compañeros, aunque de forma intermitente o bajo la guía del docente. Empieza a aceptar la diversidad en el grupo, pero le cuesta cooperar con personas de distinto nivel de habilidad o género sin mediación externa.</p> <p><i>Ejemplo: En un juego modificado de invasión, acepta pasar el balón a todos los compañeros solo después de que el profesor le recuerde la norma de inclusión.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Participa activamente y coopera con autonomía, priorizando el respeto y la ética deportiva sobre los resultados. Utiliza habilidades sociales para resolver conflictos mediante el diálogo y gestiona de forma adecuada sus emociones, aceptando la diversidad del grupo como un valor positivo.</p> <p><i>Ejemplo: Durante un torneo de voleibol, el alumno detiene el juego para aclarar una regla en disputa de forma calmada y felicita al equipo rival independientemente del marcador.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Promueve activamente un clima de convivencia y compromiso ético, actuando como mediador en conflictos y liderando procesos de inclusión. Demuestra una autorregulación emocional ejemplar y una actitud crítica constructiva ante comportamientos antideportivos, transformando las situaciones de práctica en espacios de entendimiento social.</p> <p><i>Ejemplo: Propone adaptar las reglas de un juego de 'ultimate frisbee' para asegurar que los compañeros con menos movilidad participen equitativamente, mediando de forma autónoma en una discusión entre otros jugadores.</i></p>

CE.EF.4 · 20 %**Portfolio**

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>Participa de forma pasiva o dirigida en manifestaciones de la cultura motriz, mostrando dificultades para identificar estereotipos de género o intereses económicos en el deporte y requiriendo guía constante en la creación de composiciones expresivas.</p> <p><i>Ejemplo: El alumnado participa en un juego tradicional pero no es capaz de identificar si existen roles diferenciados por género en dicha práctica.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Participa en juegos y actividades expresivas identificando de manera superficial algunos estereotipos de género y características básicas de las modalidades deportivas, aunque su análisis crítico sobre el fenómeno social del deporte es limitado.</p> <p><i>Ejemplo: Identifica un comportamiento sexista en una noticia deportiva tras una lectura guiada, pero no propone alternativas para corregirlo.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Practica y analiza manifestaciones de la cultura motriz con autonomía, participando activamente en composiciones expresivas y valorando críticamente el deporte desde la perspectiva de género y los intereses socioeconómicos actuales.</p> <p><i>Ejemplo: Crea y representa una coreografía grupal que integra elementos de una danza tradicional, respetando la equidad de roles entre los participantes.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Evalúa con profundidad y visión crítica el impacto social del deporte, proponiendo soluciones ante desigualdades y liderando la creación de composiciones expresivas complejas que comunican mensajes sociales o culturales de forma coherente.</p> <p><i>Ejemplo: Elabora un análisis comparativo sobre la brecha salarial y de medios en el deporte profesional, proponiendo un decálogo de buenas prácticas para el centro escolar.</i></p>

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

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Muestra dificultades para participar en actividades físico-deportivas en el medio natural o urbano, ignorando habitualmente las normas de seguridad y sostenibilidad, requiriendo supervisión constante para evitar impactos negativos en el entorno.</p> <p><i>Ejemplo: El alumno abandona residuos en el entorno tras una actividad y no utiliza los elementos de seguridad obligatorios a pesar de las indicaciones directas del docente.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Participa de forma guiada en actividades en el entorno, aplicando de manera intermitente o bajo demanda medidas de seguridad y sostenibilidad, y colaborando de forma limitada en tareas de servicio a la comunidad sin iniciativa propia.</p> <p><i>Ejemplo: El alumno sigue las normas de seguridad básicas durante una ruta de senderismo solo cuando se le recuerda y participa en la recogida de material si se le asigna una tarea específica.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Adopta un estilo de vida sostenible participando activamente en actividades físico-deportivas, aplicando con autonomía medidas de seguridad individuales y colectivas, y colaborando de forma cooperativa en acciones de servicio para la conservación del entorno.</p> <p><i>Ejemplo: El alumno prepara su equipo respetando criterios ecológicos, cumple las normas de seguridad en una jornada de orientación y colabora activamente en la limpieza de un espacio público durante la actividad.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Lidera el diseño y organización de actividades físico-deportivas sostenibles, integrando de forma proactiva medidas de seguridad complejas y promoviendo acciones de servicio a la comunidad que transforman positivamente el medio natural o urbano.</p> <p><i>Ejemplo: El alumno propone y coordina un proyecto de Aprendizaje-Servicio que vincula la práctica de actividad física con la restauración de un sendero local, supervisando la seguridad de sus compañeros.</i></p>

Secuenciación trimestral

Trimestre 1 · Bases del movimiento: del reto individual a la acción colectiva 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA: 'El Circo de la Cooperación'. Creación de un espectáculo de acrosport y habilidades gimnásticas integrando calentamientos autónomos.

SABERES PRINCIPALES

- Acciones motrices individuales. Principios operacionales: uso consciente de la motricidad, alineación de fuerzas y segmentos en atletismo, habilidades gimnásticas, patinaje o parkour.
- Acciones motrices cooperativas. Principios operacionales: objetivo común, pautas grupales y sincronización en acrosport, relevos o retos cooperativos.
- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Hábitos autónomos de higiene corporal y atuendo básico.
- Hábitos posturales en la realización de actividad física y acciones cotidianas.
- Principios del calentamiento y de la vuelta a la calma. Desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: mecanismos de autoevaluación.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: medidas de seguridad dentro y fuera del centro.

CRITERIOS EVALUABLES

- 1.1: Aplicar los principios operacionales básicos en las situaciones motrices individuales.
- 1.3: Resolver situaciones motrices de cooperación utilizando recursos adecuados.
- 5.1: Comenzar a incorporar con progresiva autonomía rutinas de higiene.
- 5.2: Adoptar de manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones.

COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.EF.1
- CE.EF.3
- CE.EF.5

EVALUACIÓN

Rúbricas de ejecución técnica y cooperativa, diario de clase sobre hábitos de higiene y observación directa del calentamiento.

Trimestre 2 · Interacción y comunicación: el juego estratégico y la expresión 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA: 'Sport-Media Lab'. Torneo de deportes alternativos con análisis crítico de la representación de género en redes sociales y creación de una coreografía grupal.

SABERES PRINCIPALES

- Acciones motrices de oposición. Principios: equilibrio-desequilibrio, acción-reacción y descodificación en deportes de raqueta o lucha.
- Acciones motrices de colaboración-oposición. Principios: toma de decisiones, desequilibrio, control del móvil y roles en deportes de equipo (baloncesto, voleibol, datchball).
- Acciones motrices con intención artístico-expresivas: motricidad simbólica, procesos de comunicación, danza creación y teatro de sombras.
- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural: juegos y danzas interculturales.
- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación, igualdad en profesiones asociadas y análisis crítico.
- Influencia del deporte en la cultura actual: fenómeno de masas e impacto social.
- Las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas en las TIC: análisis crítico de modelos.

CRITERIOS EVALUABLES

- 1.2: Resolver situaciones motrices de oposición aplicando principios básicos.
- 1.4: Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición.
- 1.6: Expresar y comunicar a través del desarrollo de la motricidad simbólica.
- 2.1: Gestionar su participación en juegos motores y manifestaciones artísticas.
- 2.2: Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas.
- 2.3: Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales.

COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.EF.1
- CE.EF.2

EVALUACIÓN

Planillas de observación táctica, portafolio digital sobre análisis de género y coevaluación de la producción artística.

Trimestre 3 · Autonomía y entorno: salud integral y compromiso ecosocial 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA: 'Eco-Ruta 2.0'. Diseño y ejecución de una salida de orientación en bicicleta o a pie, incluyendo un taller de primeros auxilios y un plan de salud personal.

SABERES PRINCIPALES

- Acciones motrices con incertidumbre del medio: orientación, senderismo y proyectos en el medio natural.
- Normas de uso: respeto a normas viales y movilidad segura, saludable y sostenible.
- La bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios urbanos: parkour, skate y uso responsable del entorno.
- Análisis del riesgo y consumo responsable: cuidado y autoconstrucción de materiales.
- Actuaciones básicas ante accidentes: posición lateral de seguridad y técnica PAS.
- Salud física: tasa de actividad, alimentación saludable y educación postural (core).
- Salud social: análisis de estereotipos corporales y prevención de conductas violentas.
- Salud mental: aceptación de limitaciones, disfrute y prevención de trastornos alimenticios.
- La salud integral: comprensión de necesidades específicas según la práctica.

CRITERIOS EVALUABLES

- 1.5: Descodificar la incertidumbre generada por un entorno físico inestable.
- 3.1: Practicar actividades motrices valorando implicaciones éticas.
- 4.1: Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos.
- 5.3: Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes (PAS).
- 5.4: Establecer y organizar retos de actividad física orientada a la salud.
- 5.5: Analizar y valorar las limitaciones y efectos de la actividad física.

COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.EF.4
- CE.EF.5

EVALUACIÓN

Mapa de orientación completado, prueba práctica de protocolo PAS y diseño de un plan de vida activa y saludable.

Situaciones de aprendizaje sugeridas

SDA 1 · Difunde el frontón aragonés

Un podcast saludable e inclusivo

Reto central: Crear un podcast o vídeo promocional que explique las reglas, beneficios físicos y de inclusión del frontón aragonés, y presentarlo a un curso de 1º ESO para animarlos a practicarlo.

Contexto. El alumnado descubre que en Aragón existe una tradición de juego de pelota a mano (frontón) que está en desuso entre los jóvenes. El centro cuenta con una pared exterior adecuada para practicarlo.

Recursos: Dispositivos con acceso a internet · Pelota de goma-espuma y pared lisa para frontón · Plantilla de investigación · Editor de vídeo (CapCut) o audio (Audacity) · Rúbricas de evaluación

Transversales: Educación para la salud, educación patrimonial y competencia digital.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Se presenta el frontón aragonés mediante imágenes y un breve vídeo. Se lanza la pregunta guía. Lluvia de ideas sobre qué saben y qué quieren saber. Se forman equipos de 4-5 personas. <i>Evidencia:</i> Ideas iniciales en un Padlet o pizarra digital.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Sesión 1: Investigación individual y grupal sobre la historia, reglas y beneficios del frontón (uso de dispositivos). Sesión 2: Práctica guiada del frontón en la pared del patio, con énfasis en cooperación y respeto. <i>Evidencia:</i> Ficha de investigación completada y observación de la práctica (lista de cotejo).
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Sesión 1: Grabación de secuencias de juego, entrevistas y narración. Sesión 2: Escritura colaborativa del guion y organización del material grabado. <i>Evidencia:</i> Guion escrito y grabaciones en bruto.
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Sesión 1: Edición del vídeo/podcast usando herramientas como CapCut o Audacity. Sesión 2: Revisión final, ajustes y exportación. <i>Evidencia:</i> Producto final completo.
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Presentación del producto a 1º ESO (o proyección en el blog del centro). Coevaluación entre equipos mediante rúbrica. Autoevaluación y reflexión individual sobre el aprendizaje. <i>Evidencia:</i> Rúbrica de coevaluación cumplimentada y reflexión escrita.

SDA 2 · ¿Movemos el instituto?

Investigación sobre hábitos de actividad física en Aragón

Reto central: Diseñar y aplicar una encuesta sobre hábitos de actividad física entre el alumnado y las familias del instituto, analizar los datos e identificar los principales facilitadores y limitaciones del entorno aragonés, y elaborar un informe con propuestas de mejora para el centro.

Contexto. El centro educativo quiere fomentar un estilo de vida activo entre el alumnado, pero desconoce cuáles son los hábitos reales y las barreras que existen. El equipo directivo encarga al grupo de 2.º ESO una investigación que permita tomar decisiones basadas en datos.

Recursos: Formulario Google Forms o similar · Hoja de cálculo (Google Sheets o Excel) con plantilla predefinida · Rúbricas de evaluación (formato papel o digital) · Ejemplos de estudios de actividad física en el ámbito aragonés (p. ej., datos del Gobierno de Aragón)

Transversales: Educación para la salud, uso crítico de datos digitales y expresión oral.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Se presenta el encargo del Consejo Escolar, se visiona un breve vídeo sobre hábitos saludables y se formula la pregunta guía. El alumnado debate en equipos qué les gustaría averiguar y comparte hipótesis iniciales. <i>Evidencia:</i> Anotaciones en cuaderno de equipo con hipótesis y preguntas iniciales.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Taller sobre diseño de encuestas (tipos de preguntas, escalas, muestreo) y uso de herramientas digitales (Google Forms, hojas de cálculo). Se presentan ejemplos de estudios de actividad física en Aragón. El alumnado practica la recogida de datos simulada. <i>Evidencia:</i> Borrador de la encuesta y ejercicios de tratamiento de datos.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	El alumnado aplica la encuesta en el instituto (a compañeros de otros cursos y familiares). Después vuelcan y depuran los datos en la hoja de cálculo, calculan frecuencias y elaboran gráficos de barras y circulares. <i>Evidencia:</i> Hoja de cálculo con datos y gráficos generados.
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Cada equipo redacta el informe siguiendo una estructura: introducción, metodología, resultados, análisis de facilitadores/limitaciones, propuesta de retos. Preparan una presentación oral de 5 minutos para el Consejo Escolar. <i>Evidencia:</i> Informe completo y borrador de presentación.
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Los equipos exponen sus informes al resto (simulando la audiencia real). Coevaluación mediante rúbrica. Autoevaluación individual sobre el proceso. Se recogen los niveles de logro de cada criterio. <i>Evidencia:</i> Rúbricas de coevaluación cumplimentadas y diana de autoevaluación.

SDA 3 · Baila tu plaza, mueve tu historia

Creación de una coreografía inclusiva inspirada en el dance aragonés

Reto central: Diseñar, ensayar y ejecutar una coreografía colectiva que integre elementos del dance aragonés, grabarla en un vídeo-tutorial y presentarla en un evento público para promover la actividad física y la cultura local.

Contexto. El ayuntamiento nos ha propuesto dinamizar la plaza del barrio con una actividad que una a vecinos de todas las edades. Queremos demostrar que el patrimonio dancístico aragonés puede ser una herramienta de salud comunitaria.

Recursos: Dispositivos móviles o cámaras para grabación · Altavoces portátiles · Cartulinas y rotuladores para folletos · Conexión a internet para investigación · Vídeos de ejemplo de dances aragoneses (YouTube: 'Dance de Huesca', 'Paloteo de La Alberca')

Transversales: Educación para la salud, educación patrimonial, competencia digital y educación emocional.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Se presenta la propuesta del ayuntamiento: crear una actividad que una cultura y salud. Se visionan ejemplos de danzas tradicionales aragonesas (jota, paloteo) y se debate cómo pueden adaptarse. Se formula la pregunta guía y se forman equipos. <i>Evidencia:</i> Diario de ideas iniciales y primeras hipótesis sobre la relación danza-salud.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	El alumnado investiga en fuentes fiables (web de la Diputación de Aragón, entrevistas a asociaciones culturales) sobre el dance aragonés local. Analizan movimientos, evitan estereotipos y aprenden pasos básicos. También reciben nociones de edición de vídeo y de beneficios de la danza para la salud cardiovascular. <i>Evidencia:</i> Ficha de investigación con análisis de los movimientos y reflexión sobre estereotipos.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Los equipos diseñan la coreografía combinando pasos tradicionales y modernos, la ensayan y graban un primer borrador. También preparan la logística del evento (folleto informativo, invitación al ayuntamiento). <i>Evidencia:</i> Coreografía escrita (secuencia de movimientos) y borrador del vídeo.
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Edición final del vídeo-tutorial (incluye créditos, música y explicaciones). Ensayo general con vestuario y escenario simulado. Realización del evento en la plaza: actuación en vivo, invitación al público a bailar el minuto participativo, entrega del vídeo al ayuntamiento. <i>Evidencia:</i> Vídeo-tutorial terminado, registro del evento (fotos, vídeo), feedback del público.
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Coevaluación entre equipos usando rúbrica, autoevaluación de cada estudiante, reflexión escrita sobre el impacto del proyecto en la comunidad y en su propia actividad física. Se recogen evidencias de cada criterio. <i>Evidencia:</i> Rúbricas cumplimentadas, diana de autoevaluación, reflexión escrita.

Sugerencias DUA por competencia específica

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

CE.1

Eje DUA	Principio	Sugerencias
Representación	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar paneles visuales en el gimnasio con códigos QR que enlacen a micro-videos demostrativos sobre la ejecución técnica correcta frente a posturas lesivas comunes. • Presentar la información sobre el gasto calórico y metabolismo mediante infografías comparativas que contrasten actividades cotidianas con deportes específicos, incluyendo versiones en lectura fácil. • Proporcionar escalas de percepción del esfuerzo (Borg) adaptadas con apoyos visuales y descriptores sensoriales para que el alumnado identifique la intensidad de la carga de trabajo sin depender solo de pulsómetros.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir que el alumnado demuestre su comprensión de los modelos corporales saludables mediante la creación de un 'contra-anuncio' publicitario en formato vídeo, podcast o mural digital. • Ofrecer la opción de registrar el diario de actividad física autónoma mediante aplicaciones de tracking, hojas de cálculo compartidas o un diario narrativo analógico. • Diseñar una sesión de entrenamiento personal donde el alumno elija el soporte de entrega: una sesión dirigida en vivo a sus compañeros o una ficha de planificación técnica detallada.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> • Implementar un sistema de 'retos multinivel' en los calentamientos donde cada estudiante elija su punto de partida (bronce, plata u oro) según su autoeficacia percibida. • Vincular las sesiones de clase con el entorno cercano mediante el mapeo colaborativo de recursos deportivos del barrio, permitiendo que el alumnado proponga actividades basadas en sus intereses reales de ocio. • Organizar debates tipo 'juicio a las pseudociencias' sobre mitos del fitness (como las dietas milagro o la quema de grasa localizada) para fomentar el pensamiento crítico y la relevancia social del contenido.

CE.2

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

Representación	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar paneles táctiles y visuales con diagramas de flujo que desglosen la toma de decisiones (percepción-decisión-ejecución) en situaciones de juego real. • Implementar estaciones de aprendizaje con códigos QR que vinculen a bucles de vídeo en cámara lenta centrados específicamente en el ajuste postural ante diferentes estímulos externos. • Emplear señales auditivas diferenciadas (silbatos de distintos tonos o ritmos musicales) para marcar cambios de ritmo y dirección, facilitando la organización espacial sin depender solo de la vista.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir que el alumnado demuestre la resolución de un problema motor mediante la creación de un 'videotutorial' donde narren en voz alta su proceso de toma de decisiones durante la acción. • Utilizar rúbricas de coevaluación basadas en pictogramas para que los compañeros valoren el ajuste de las habilidades motrices de forma visual y rápida durante la práctica. • Ofrecer la opción de presentar un 'diario de entrenamiento' digital donde combinen fotos de sus ejecuciones con breves reflexiones escritas sobre su progresión y resiliencia ante errores.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar tarjetas de 'desafío multinivel' donde cada estudiante elija el grado de complejidad de la tarea (distancia, tamaño del móvil, número de oponentes) para ajustar el reto a su competencia percibida. • Establecer roles rotativos de responsabilidad (analista táctico, mediador de conflictos, capitán de apoyo) que vinculen la actividad física con sus intereses sociales y organizativos. • Implementar un sistema de 'puntos de superación personal' que premie la persistencia y el ajuste de la estrategia tras un fallo, en lugar de centrarse únicamente en el resultado final del éxito motor.

CE.3

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

Representación	Proporcionar múltiples formas de representación para facilitar el procesamiento de la información sobre convivencia y autorregulación.	<ul style="list-style-type: none"> • Instalar paneles visuales permanentes en el pabellón con pictogramas y códigos de colores que definan las conductas de respeto y las infracciones éticas, facilitando el procesamiento inmediato de las expectativas sin depender de la instrucción verbal. • Utilizar pizarras magnéticas o maquetas tácticas donde el alumnado pueda visualizar y manipular físicamente las posiciones de juego, permitiendo reconocer estrategias de inclusión para compañeros con diferentes niveles de habilidad antes de la práctica. • Ofrecer guías de autorregulación emocional en formato audio o vídeo accesibles mediante códigos QR en el material deportivo, donde deportistas referentes expliquen técnicas para canalizar el éxito y el fracaso en situaciones reales de juego.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión para demostrar el compromiso ético y la gestión emocional en el entorno motriz.	<ul style="list-style-type: none"> • Asignar el rol de 'mediador de juego' rotativo, donde el alumno debe detectar conflictos y proponer soluciones dialécticas inmediatas utilizando una tarjeta de apoyo con frases facilitadoras y pasos de resolución. • Permitir que la reflexión sobre la actitud crítica y la gestión de emociones se realice mediante un videoblog, un podcast o un diario visual de clase, en lugar de limitarse a una entrega escrita convencional sobre el comportamiento. • Diseñar y aplicar variantes en las reglas de deportes tradicionales (deportes modificados) que garanticen la participación equitativa de todos los miembros del equipo, evaluando colectivamente su impacto en la convivencia del grupo.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación para fomentar el compromiso con el juego limpio y la inclusión social.	<ul style="list-style-type: none"> • Implementar un sistema de puntuación 'Spirit of the Game' donde los puntos por respeto, ayuda al compañero y gestión de la frustración tengan el mismo peso que el resultado del marcador final en la clasificación de la unidad. • Ofrecer opciones de participación diferenciadas según el nivel de desafío percibido, permitiendo elegir roles (jugador activo, árbitro, analista de juego limpio o cronometrador) que minimicen la ansiedad social y maximicen la autonomía. • Establecer metas de equipo personalizadas mediante sistemas de hándicap o ventajas tácticas negociadas, asegurando que todos los participantes perciban que su contribución es valiosa para el éxito colectivo independientemente de su nivel de habilidad.

CE.4

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

Representación	Proporcionar múltiples formas de representación para percibir y comprender la cultura motriz y sus implicaciones sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de 'Mapas de Calor Sociales' en el gimnasio: infografías visuales que zonifican el espacio de juego tradicional para mostrar gráficamente la ocupación desigual por género durante los recreos o clases. • Modelado de secuencias expresivas mediante 'Espejos de Análisis': demostraciones prácticas de gestos técnicos deportivos comparados con gestos de danza, apoyados por tarjetas de autoinstrucción que explican el origen cultural de cada movimiento. • Estaciones de consulta con códigos QR que enlazan a micro-podcasts analizando casos reales de 'Sportswashing' y desigualdad salarial, para ser escuchados durante las fases de recuperación o estiramientos activos.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión para demostrar el análisis crítico de la motricidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Creación de una 'Performance de Denuncia': el alumnado diseña una coreografía o secuencia de combate escénico que represente visualmente una barrera social (económica o de género) en el acceso al deporte. • Diseño de un 'Deporte Alternativo Justo': entrega de un reglamento original, en formato de videotutorial o infografía digital, que modifique las reglas de un deporte convencional para neutralizar ventajas físicas o económicas. • Portfolio de 'Periodismo Crítico Motriz': opción de entregar un video-ensayo, un hilo de red social simulado o un podcast donde analicen la influencia de las marcas comerciales en la técnica de un deporte específico.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación para conectar con los intereses del alumnado y el valor social del movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Contratos de aprendizaje con 'Rutas de Especialización': el alumnado elige si su proyecto final se centrará en la vertiente estética-expresiva, en la sociológica-económica o en la técnica-deportiva de la cultura motriz. • Implementación de un 'Semáforo de Inclusión' durante el juego real: sistema de feedback inmediato donde los alumnos pueden pausar la actividad para proponer cambios en las reglas si detectan sesgos de género o exclusión. • Niveles de exposición pública graduados: permitir que las tareas de expresión corporal se realicen en pequeños grupos, tras biombos, o mediante grabación previa para reducir la ansiedad por el juicio estético externo.

CE.5

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

Representación	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar mapas táctiles y digitales geolocalizados del entorno urbano/natural cercano que incluyan capas de información sobre puntos de reciclaje, zonas de sombra para hidratación y niveles de dificultad del terreno. • Presentar los protocolos de seguridad y sostenibilidad mediante códigos QR situados en el material deportivo que enlacen a audiodescripciones y videotutoriales con subtítulos sobre el montaje seguro y el impacto ambiental de cada elemento. • Modelar las acciones de servicio a la comunidad mediante el uso de 'historias sociales' visuales que desglosen paso a paso cómo interactuar con los vecinos y el mobiliario urbano de forma respetuosa durante la práctica deportiva.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir que el alumnado demuestre su plan de seguridad individual mediante la creación de un 'diario de ruta' digital (usando Strava o Wikiloc con comentarios) o una maqueta física del espacio de juego seguro. • Diseñar una campaña de concienciación ecosocial donde el producto final sea a elección: un podcast de entrevistas sobre deporte sostenible, una coreografía de 'plogging' grabada en vídeo o un manifiesto leído en el centro. • Organizar las tareas de servicio comunitario mediante roles rotativos (responsable de residuos, mediador de seguridad, cronista ambiental) permitiendo que cada alumno elija el canal de comunicación que mejor domine para reportar sus avances.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> • Implementar un sistema de 'Eco-puntos' grupales en las sesiones de Educación Física, donde se premie la autonomía en la gestión de residuos y el cuidado del material por encima del rendimiento competitivo. • Vincular los retos motrices a problemas reales del barrio, permitiendo que el alumnado elija qué espacio urbano degradado desea 'recuperar' mediante una propuesta de actividad física inclusiva para la comunidad. • Facilitar sesiones de autoevaluación mediante 'semáforos de sostenibilidad' donde el alumnado regule el nivel de desafío de sus acciones de servicio, ajustando la dificultad según su percepción de competencia y compromiso social.

Preguntas frecuentes específicas de Aragón

1. ¿Qué decreto autonómico regula el currículo de Educación Física en 2.º ESO en Aragón y cuáles son sus elementos clave?

En Aragón, el currículo de Educación Física para 2.º ESO se basa en el Real Decreto 217/2022, adaptado por la orden autonómica correspondiente. Incluye 5 competencias específicas, 18 criterios de evaluación y 34 saberes básicos, con una carga lectiva de 3 horas semanales.

2. ¿En qué se diferencia la secuenciación de saberes de Educación Física en 2.º ESO en Aragón respecto al mínimo del BOE?

Aragón amplía la carga horaria a 3 horas semanales (frente a las 2 del mínimo BOE) e incluye saberes específicos como actividades en el medio natural aragonés y deportes tradicionales de la comunidad, lo que permite una secuenciación más profunda de los bloques.

3. ¿Cómo se organiza la evaluación en Educación Física de 2.º ESO en Aragón con 3 horas semanales y grupos reducidos?

Con 3 horas semanales, se facilita la evaluación continua y formativa. Los agrupamientos flexibles permiten aplicar los 18 criterios de evaluación mediante rúbricas y observación sistemática, priorizando la autoevaluación y coevaluación en actividades prácticas.

4. ¿Cuál es el procedimiento de recuperación de la materia de Educación Física para alumnos de 2.º ESO con evaluación negativa en Aragón?

Los alumnos con evaluación negativa realizan un plan de trabajo individualizado basado en los saberes no superados. Se evalúa mediante pruebas prácticas y teóricas específicas, con apoyo del departamento, y la recuperación se completa antes de la evaluación extraordinaria.

5. ¿Qué adaptaciones se aplican en Educación Física de 2.º ESO en Aragón para alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo?

Se realizan adaptaciones curriculares significativas cuando es necesario, modificando los 34 saberes básicos según la necesidad. Se priorizan actividades inclusivas y se usan recursos como materiales adaptados y apoyos visuales, garantizando la participación activa.

6. ¿Cómo se coordina el departamento de Educación Física con otras materias en 2.º ESO en Aragón?

Se fomenta la coordinación con Ciencias de la Naturaleza (hábitos saludables) y Matemáticas (estadísticas deportivas). Se realizan proyectos interdisciplinares, como un reto de salud, donde los criterios de evaluación se comparten entre departamentos.

7. ¿Qué aspectos concretos revisa la inspección educativa en la programación didáctica de Educación Física de 2.º ESO en Aragón?

La inspección verifica la coherencia entre los 5 CE, 18 criterios y 34 saberes, la distribución horaria de 3h semanales, y la inclusión de medidas de atención a la diversidad y evaluación formativa, además de la concreción curricular autonómica.

8. ¿Qué recursos y bibliografía específica se recomiendan para la materia de Educación Física en 2.º ESO en Aragón?

Se recomiendan materiales como balones adaptados, conos y cronómetros, así como la guía didáctica del Gobierno de Aragón. La bibliografía incluye el currículo oficial y manuales como 'Educación Física en Secundaria' de la editorial Santillana, adaptados a la comunidad.

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 **2 horas**

Localiza y estudia el decreto de tu CCAA que desarrolla el currículo LOMLOE para ESO. En él encontrarás las competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos de Educación Física. Identifica los elementos prescriptivos y las orientaciones metodológicas.

Tip: No te fíes solo del BOE; cada CCAA tiene matices en la concreción de los saberes. Busca el anexo específico de Educación Física.

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

Extrae las 5 competencias específicas de Educación Física para 2º ESO y los 34 criterios de evaluación asociados. Haz una tabla con numeración oficial y relación entre ellos.

Tip: Agrupa los criterios por bloques competenciales (por ejemplo, los que evalúan la práctica motriz, los que evalúan la salud, etc.) para visualizar el peso de cada uno.

Paso 3 · Priorizar criterios e instrumentos **2 horas**

Selecciona los criterios que vas a evaluar en cada situación de aprendizaje, asignando instrumentos variados (rúbricas, listas de cotejo, diarios de aprendizaje, pruebas prácticas). Asegura que cada criterio se evalúa al menos una vez.

Tip: En Educación Física, prioriza criterios relacionados con la ejecución motriz y la autorregulación del esfuerzo sobre los puramente conceptuales, que suelen tener menos peso en la práctica.

Paso 4 · Distribuir saberes por trimestre **1.5 horas**

Divide los 62 saberes básicos entre los tres trimestres, teniendo en cuenta la progresión de dificultad y la temporalización de actividades. Por ejemplo, condición física y salud en primer trimestre, juegos y deportes en segundo, expresión corporal en tercero.

Tip: No intentes cubrir todos los saberes en profundidad; prioriza aquellos que son instrumentales para el desarrollo de las competencias. Deja margen para repeticiones y mejora de habilidades.

Paso 5 · Diseñar una SDA tipo por trimestre 3 horas

Plantea una Situación de Aprendizaje (SdA) para cada trimestre que integre varias competencias específicas y criterios. Incluye contexto significativo, tareas prácticas, productos evaluables y momentos de reflexión. Asegura la conexión con los saberes seleccionados.

Tip: Diseña una SdA que tenga un reto motor claro (por ejemplo, crear un circuito de habilidades o una coreografía) y que permita evaluar tanto el proceso como el producto final. Evita las fichas de teoría sin conexión con la práctica.

Paso 6 · Establecer ponderaciones del departamento 1 hora

Define el peso de cada criterio de evaluación en la calificación final, coherente con el perfil competencial. Normalmente, los criterios procedimentales (ejecución motriz) tienen mayor peso que los actitudinales. Asegura que la suma total sea 100%.

Tip: En coordinación con tu departamento, consensúa una ponderación por bloques competenciales para evitar desviaciones entre docentes. Por ejemplo: 50% práctica motriz, 20% salud y bienestar, 15% expresión corporal, 15% gestión emocional y valores.

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

Incluye en la programación las medidas de atención a la diversidad (adaptaciones curriculares, refuerzo educativo) y el plan de recuperación para criterios no superados. Detalla cómo se recogerá evidencia de aprendizaje en caso de ausencia o dificultades motrices.

Tip: Ofrece opciones de evaluación flexibles: un alumno con limitación física puede demostrar su competencia mediante la creación de un plan de entrenamiento o la observación crítica de actividades. Documenta estas medidas en el apartado de atención a la diversidad de la programación.