

Educación física · 2.º ESO · Galicia

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

Normativa Decreto 156/2022, de 15 de septiembre

Generado 28/05/2026 01:03

5 Competencias	27 Criterios	57 Saberes
--------------------------	------------------------	----------------------

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. 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	2.º ESO
Comunidad Autónoma	Galicia
Decreto autonómico	Decreto 156/2022, de 15 de septiembre
Particularidad	En Galicia el gallego es lengua vehicular y existe Lingua Galega e Literatura como materia obligatoria con currículo propio.

2. Competencias específicas

Educación Física

OBJ1 · Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deport...

TEXTO OFICIAL

Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. - La adquisición de este objetivo se alcanzará a través del conocimiento, de la experimentación y de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que le proporcionará al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas con las que comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud. - Este objetivo impregna la globalidad de la materia de Educación Física, de manera que podrá abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y con la práctica de actividad física, entre otros. - Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o por el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que acerquen contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. - El buen uso de la tecnología debe ser aliado desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en este objetivo, en la lucha contra el sedentarismo y en las llamadas enfermedades hipocinéticas, ocasionadas en gran medida por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

OBJ2 · Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así com...

TEXTO OFICIAL

Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. - Este objetivo implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia en caso de ser preciso y valorar finalmente el resultado.

OBJ3 · 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 los participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. - Este objetivo se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales y/o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. Dentro del plano personal, también supone la identificación de las emociones y de los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su gestión adecuada a favor de promover las emociones que favorezcan una situación de bienestar frente a otros sentimientos no deseados que se pudieran generar. - El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se convive en la práctica motriz.

OBJ4 · Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos e...

TEXTO OFICIAL

Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social y 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. - Este objetivo profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado iría construyendo durante la etapa de primaria.

OBJ5 · 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. - La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local, para contribuir a la sostenibilidad a escala global.

3. Criterios de evaluación

Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
CE1.1	OBJ1	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	
CE1.2	OBJ1	Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	
CE1.3	OBJ1	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 cautelarmente.	
CE1.4	OBJ1	Analizar y valorar la incidencia que algunas prácticas y comportamientos sociales tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	
CE1.5	OBJ1	Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y del deporte.	
CE1.6	OBJ3	Hacer uso con progresiva autonomía de las habilidades sociales, del diálogo en la resolución de conflictos y del respeto ante la diversidad de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos y a las actuaciones discriminatorias y frente a cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	
CE1.7	OBJ4	Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.	
CE2.1	OBJ1	Adoptar de manera responsable y con autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo situaciones de riesgo para actuar cautelarmente.	
CE2.2	OBJ1	Conocer y actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	
CE2.3	OBJ1	Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y del deporte.	
CE2.4	OBJ2	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	
CE2.5	OBJ3	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.	
CE2.6	OBJ5	Conocer las normas de seguridad individuales y colectivas valorando su importancia y	

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
CE3.1	OBJ1	Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y del deporte.	
CE3.2	OBJ2	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	
CE3.3	OBJ2	Interpretar contextos motrices variados y actuar correctamente aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona adversaria (si la hubiese) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	
CE3.4	OBJ2	Mostrar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	
CE3.5	OBJ3	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.	
CE4.1	OBJ3	Practicar una gran variedad de actividades motrices controlando las emociones y las sensaciones, 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.	
CE4.2	OBJ3	Hacer uso con progresiva autonomía de las habilidades sociales, del diálogo en la resolución de conflictos y del respeto ante la diversidad de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos y a las actuaciones discriminatorias y frente a cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	
CE4.3	OBJ4	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.	
CE5.1	OBJ4	Participar en juegos motores, deportes y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	
CE5.2	OBJ4	Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo 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.	
CE6.1	OBJ1	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 cautelarmente.	
CE6.2	OBJ1	Analizar y valorar la incidencia que algunas prácticas y comportamientos incívicos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto en el entorno y evitando activamente su reproducción.	

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
CE6.3	OBJ5	Participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	
CE6.4	OBJ5	Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	

4. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Salud física:	
2	Tasa mínima de actividad física diaria y semanal, adaptando el volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.	
3	Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.	
4	Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación.	
5	Trabajo compensatorio de la musculatura postural.	
6	Cuidado del cuerpo: calentamiento general y específico autónomo.	
7	Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.	
8	La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.	
9	Salud social:	
10	Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.	
11	Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.	
12	Salud mental:	
13	Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.	
14	La actividad física y el deporte como fuente de gozo, liberación de tensiones, cohesión social, superación personal y medio para prevenir trastornos alimentarios.	
15	Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencia negativas.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.	
2	Planificación y autorregulación de proyectos motores:	
3	Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.	
4	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.	
5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices:	
6	Calzado deportivo y ergonomía.	
7	Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.	
8	Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.	
9	Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), protocolo 112 y soporte vital básico (SVB).	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Toma de decisiones:	
2	Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, del contexto y de los parámetros espaciales en que se desarrolla en situaciones motrices individuales.	
3	Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.	
4	Análisis de movimientos y patrones motores del contrincante para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.	
5	Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.	
6	Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
7	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal y de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.	
8	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.	
9	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.	
10	Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Gestión emocional: la tensión en situaciones motrices, sensaciones, indicios y manifestaciones.	
2	Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y de la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.	
3	Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.	
4	Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.	
5	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de inclusión social.	
6	Funciones de arbitraje deportivo.	
7	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.	
8	Deporte y perspectiva de género: promoción del deporte en igualdad, figuras masculinas y femeninas del deporte gallego, análisis crítico.	
9	Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.	
3	Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.	
4	Técnicas de interpretación.	
5	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico expresivo.	
6	Juegos, deportes, danzas y bailes autóctonos de Galicia como elemento transmisor del patrimonio cultural.	
7	Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas, impacto social, aspectos positivos y negativos.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Respeto a las normas viarias en desplazamientos activos cotidianos y actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y a la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.	
2	El uso de la bicicleta como medio de transporte habitual.	
3	Nuevos espacios y prácticas deportivas.	
4	Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad.	
5	Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en estos.	
6	Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.	
7	Práctica de actividades físico-deportivas en los distintos entornos, cuidando de estos, como servicio a la comunidad.	

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.

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-vídeos 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.

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.