

Educación física · 2.º ESO · La Rioja

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

Normativa Decreto 21/2022, de 13 de julio

Generado 10/06/2026 12:24

5 Competencias	19 Criterios	101 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	La Rioja
Decreto autonómico	Decreto 21/2022, de 13 de julio
Particularidad	Sin particularidad autonómica destacada en la ficha.

2. Competencias específicas

Educación Física

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

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

El alumnado 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.2 · Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así com...

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

El alumnado 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.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 hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

RESUMEN CLARO

Jugar con cualquier compañero respetando las normas y gestionando las emociones, anteponiendo 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.4 · Participar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos ...

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

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.5 · Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colecti...

TEXTO OFICIAL

Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente 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

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

3. Criterios de evaluación

Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.1	<p>Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</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.1	<p>Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas.</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.1	<p>Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación.</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.1	<p>Conocer medidas de actuación generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad físico deportiva. y las pautas generales de actuación en accidentes y lesiones deportivas, reconociendo las situaciones de riesgo, procediendo de acuerdo con los protocolos de intervención y aplicando de manera responsable y con progresiva autonomía medidas básicas de primeros auxilios.</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 sistematica</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
1.5	CE.1	<p>Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</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.1	<p>Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones.</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.2	<p>Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>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.2	<p>Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales).</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.2	<p>Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</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>
2.4	CE.2	<p>Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.</p>	

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
3.1	CE.3	<p>Practicar y participar activamente en 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 espectador, 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 sistematica</p> <p>Verbo: Participar</p>
3.2	CE.3	<p>Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo roles asignados.</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 sistematica</p> <p>Verbo: Colaborar</p>
3.3	CE.3	<p>Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.</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 sistematica</p> <p>Verbo: Aplicar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.1	CE.4	<p>Participar activamente en juegos motores, tradicionales, con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</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 sistematica</p> <p>Verbo: Gestionar</p>
4.2	CE.4	<p>Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados</p> <p>Identificar y cuestionar estereotipos de género y barreras de capacidad en diferentes deportes, analizando sus reglamentos y representación social de forma objetiva.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un análisis comparativo escrito o digital sobre los estereotipos presentes en diversas modalidades deportivas, proponiendo medidas para fomentar la igualdad y participación.</p> <p><i>Contexto:</i> Análisis de noticias deportivas y reglamentos en grupos cooperativos para detectar sesgos, seguido de una puesta en común sobre la inclusión en el deporte.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar la ejecución técnica o el rendimiento físico del alumno en el deporte en lugar de su capacidad crítica para detectar sesgos y estereotipos.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Analizar</p>
4.3	CE.4	<p>Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo comunicación de ideas, emociones y vivencias, a través de diversas técnicas expresivas, participando desinhibida en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con</p> <p>Crear y representar composiciones expresivas usando el cuerpo de forma comunicativa, con o sin música, aplicando técnicas específicas de movimiento con autonomía progresiva.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza una composición de expresión corporal, individual o colectiva, aplicando técnicas de movimiento para comunicar mensajes de forma intencionada y autónoma.</p> <p><i>Contexto:</i> Talleres de creación motriz donde se elaboran pequeñas producciones escénicas, como mímica o danza, para ser mostradas al resto del grupo clase.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar la actividad basándose únicamente en la desinhibición o el entretenimiento, obviando la aplicación técnica de los recursos expresivos y la intención comunicativa.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Participar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
5.1	CE.5	<p>Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...).</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 sistematica</p> <p>Verbo: Participar</p>
5.2	CE.5	<p>Conocer y practicar algunas actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, rastreo, BTT, esquí...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica.</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 sistematica</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
5.3	CE.5	<p>Aplicar normas de seguridad individual y colectiva, practicando actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, y progresando hacia la autonomía en un medio no habitual.</p>	

4. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud.	
2	Sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.	
3	Conocimiento y realización de pruebas motoras para la valoración y evaluación del nivel individual de condición física.	
4	Entrenamiento y carga de entrenamiento; Concepto, variables de la carga y principios generales del entrenamiento. Respuesta orgánica ante el ejercicio y la recuperación durante y después del ejercicio.	
5	Beneficios y adaptaciones en el organismo por la práctica de ejercicio físico regular controlado.	
6	Fases, periodización y estructura de un plan de entrenamiento anual.	
7	Bases para la elaboración de un plan de entrenamiento de mejora de la condición física para la salud.	
8	Autonomía en la elaboración y puesta en práctica de un programa para el desarrollo de capacidades físicas básicas. Aplicación subordinada a los niveles de condición física.	
9	El calentamiento: Finalidad y principios. Elaboración autónoma y puesta en práctica de rutinas de calentamiento generales y específicas, adaptadas a la actividad principal posterior	
10	La frecuencia cardiaca: concepto y relación con la intensidad del esfuerzo. Control y cálculo de la frecuencia cardiaca en función de los márgenes de intensidad en los entrenamientos.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
11	Conocimiento y aplicación práctica de métodos de entrenamiento orientados al desarrollo de sus capacidades. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio.	
12	Ejecución de ejercicio físico vigoroso; Practica de métodos de entrenamiento actuales (HIT, tabata,...)	
13	Práctica de actividades físicas de mantenimiento y mejora de la condición física adecuadas a su nivel e identificación de los beneficios orgánicos que producen y su relación con la salud.	
14	Autonomía en la toma de su frecuencia cardíaca, control en la dosificación del esfuerzo y ejecución autónoma de las actividades con una adecuación correcta de la intensidad y el volumen en base a su capacidad.	
15	El estilo de vida, relación con la salud y calidad de vida. Hábitos sociales individuales y colectivos nocivos para la salud y sus consecuencias	
16	Hábitos higiénicos. Conocimiento y consolidación de prácticas de higiene que van estrechamente ligadas al ejercicio y reflexión crítica sobre la importancia de adoptarlas en contextos de práctica de actividad física	
17	Alimentación, Nutrición y salud. Nutrientes: tipos y funciones. Los principios inmediatos	
18	Dieta equilibrada y saludable y dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica	
19	Necesidades energéticas. Relación entre ingesta y gasto calórico. Alimentación para el ejercicio físico	
20	Análisis nutricional de la dieta personal y aspectos para la elaboración de un plan dietético individualizado con manejo de tablas de composición de los alimentos y gasto calórico	
21	La postura corporal. Factores condicionantes, músculos participantes en el mantenimiento de la postura y principales desequilibrios musculares. Valoración de la postura.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
22	Ergonomía en actividades cotidianas y deportivas (frente a pantallas, en el trabajo, postura sedente...). Corrección de vicios posturales y movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares	
23	Selección y realización de ejercicios idóneos de compensación y estabilización postural descartando los que puedan afectar perjudicialmente	
24	Respiración y relajación: Concepto, relación e importancia. Tipos de respiración: la respiración ante situaciones de estrés	
25	Métodos y técnicas de relajación: relajación progresiva y otras. Realización de técnicas de relajación	
26	Análisis crítico de las tipologías corporales predominantes en la sociedad, y su presencia en los medios de comunicación. Los efectos y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros) y prácticas peligrosas en torno al cuerpo y a la actividad física por mitos o falsas creencias.	
27	Conocimiento, localización y biomecánica de las articulaciones y huesos que las componen y localización, función y acción de los principales grupos musculares.	
28	Prevención de accidentes y seguridad en la realización de prácticas motrices. Reconocimiento de situaciones de riesgo ante posibles lesiones durante la práctica de actividad física (terreno, calzado, ropa, temperatura exterior...) y adopción de medidas colectivas de seguridad.	
29	Primeros auxilios: concepto. Conocimiento de síntomas y actuación ante accidentes deportivos más comunes y frente a otro tipo de accidentes en el aula.	
30	Conocimiento del protocolo de actuación en situaciones de peligro colectivo: qué se debe y no se debe hacer en casos de emergencia.	
31	Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
32	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro de actividad y software.	
33	Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.	
34	Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido	
35	Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito	
36	Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás	
37	Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	
38	Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización	
39	Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.	
40	Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando	
41	Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al finalizar la clase.	
42	Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal	
43	Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices, autocontrol en situaciones de aula o fuera de ella que generen tensión y adopción de actitudes dialogantes y pacíficas.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por el individuo o por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto, y valorar el resultado final. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.	
2	Organización básica del sistema de competición. Diseño de cuadros y realización de competiciones de las actividades físico deportivas desarrolladas.	
3	Búsqueda de información que garantice el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	
4	Análisis del trabajo propio y el de los compañeros, evaluando con responsabilidad y autonomía.	
5	Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).	
6	Lectura del juego y toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.	
7	Ejecución de forma eficaz y eficiente de los elementos básicos de la táctica colectiva: · Ofensiva: organización ofensiva: salida de móvil, progresar, juego directo, finalizaciones; transición ofensiva: contraataque, iniciación organización ofensiva · Defensiva: organización defensiva: defensa salida del móvil, defensa de la progresión del móvil, defensa del juego directo, defensa de finalizaciones, transición defensiva: presionar, replegar, temporizar, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, colaboración-oposición y en medio no estable propuestas.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
8	Lógica interna, funciones de los participantes y comportamiento estratégico específico de cada tipo de actividad físicodeportiva.	
9	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).	
10	Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.	
11	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.	
12	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.	
13	Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.	
14	Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego básicos.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.	
2	Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
3	Arbitraje: situaciones de arbitraje en competiciones.	
4	Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.	
5	Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.	
6	Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.	
7	Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.	
8	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes enóforas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.	
9	Estereotipos, discriminación y violencia en el deporte. Influencia de los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.	
10	Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Juegos y deportes alternativos. Concepto y práctica.	
2	Conocimiento de diferentes variedades de bailes	
3	Concepto de deporte como seña de identidad cultural. deportes.	
4	Análisis de la Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas intereses económicos y políticos, aspectos positivos y negativos. El deporte espectáculo y sus implicaciones.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
5	Valores negativos y positivos del deporte de rendimiento: violentos e incitación al odio en el deporte.	
6	Las olimpiadas: orígenes mitológicos. Fin de los juegos clásicos. Los juegos olímpicos modernos.	
7	Respeto en el uso del lenguaje durante la práctica de actividades físico-deportivas. Lenguaje no discriminatorio.	
8	Predisposición a realizar las actividades propuestas con cualquier compañero o compañera.	
9	Identificación y rechazo de estereotipos sexistas en las actividades físico deportivas. motriz percibidos según el género, la edad o cualquier otra	
10	Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. deporte (diferencia según el género, país, cultura y otros).	
11	Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros	
12	Juegos y deportes adaptados: concepto, tipos y inclusiva. Deportes y discapacidad. Sensibilización y vivencia.	
13	Utilización de las calidades del movimiento:	
14	Práctica y conocimiento de actividades circenses.	
15	Valoración de la expresión corporal como herramienta específicas.	
16	Práctica de actividades rítmico-musicales y sin música con carácter expresivo grupal (percusión corporal, coreografías, bailes...)	
17	Organización y planificación de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos de	
18	Creación de composiciones coreográficas colectivas con base musical.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Cuidado y mantenimiento del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Participación en actividades naturales, en cualquier medio disponible, conociendo las consecuencias que puede desempeñar un mal uso del entorno.	
3	Aplicación de aprendizaje servicio a la comunidad mientras se desarrollan actividades físico-deportivas en la naturaleza.	
4	Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.	
5	Conocimiento del impacto ambiental que producen determinadas actividades deportivas en la naturaleza. Reflexión crítica y mejora del mantenimiento del entorno durante su práctica.	
6	Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios, ...)	
7	Perfeccionamiento y aplicación de las técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional.	
8	Nociones sobre supervivencia y acampada: normas de seguridad, elección del terreno y precauciones que tienen que tenerse en cuenta a la hora de montar tiendas.	
9	Conocimiento, diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares), con un uso responsable y sostenible. Actitud autónoma.	
10	Familiarización en el conocimiento de la escalada en rocódromos urbanos ·	
11	Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: supervisión de los materiales y gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.	
12	Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, y la necesidad de la consecución de una buena condición física.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
13	Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable y sostenible.	
14	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.	
15	Utilización y elección de rutas de desplazamiento activo por los medios naturales y/o urbanos próximos y cotidianos.	
16	Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural (de orientación, meteorología...).	

5. Rúbricas IA por competencia específica

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

CE.1 · 20 % **Observacion sistematica**

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 corpo...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	Muestra dificultades para identificar hábitos saludables básicos y requiere supervisión constante para realizar procesos de activación corporal o medidas de seguridad. No logra organizar secuencias de actividad física ni reconoce la influencia de los modelos corporales en su salud. <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>
2	En proceso	50-69%	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. <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>
3	Adquirido	70-89%	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. <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>
4	Avanzado	90-100%	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. <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>

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

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, decisi...

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.3 · 20 %**Observacion sistematica**

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

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.4 · 20 % **Portfolio**

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

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.5 · 15 %**Observacion sistematica**

Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativ...

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>

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.

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.