

Educación física · 2.º ESO · Comunidad de Madrid

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

Normativa Decreto 65/2022, de 20 de julio

Estado normativo Fallback boe

Generado 10/06/2026 11:57

5 Competencias	17 Criterios	70 Saberes	3 SDAs
--------------------------	------------------------	----------------------	------------------

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

Índice

1. Resumen normativo
 2. Comparativa Comunidad de Madrid vs BOE
 3. Competencias específicas (explicadas)
 4. Criterios de evaluación (con evidencia)
 5. Saberes básicos (con actividad de aula)
 6. Rúbricas IA por competencia (niveles 1-4)
- Secuenciación trimestral
 - Situaciones de aprendizaje sugeridas
 - Sugerencias DUA por CE
 - Preguntas frecuentes específicas
 - Cómo programar paso a paso

1. Resumen normativo

Materia	Educación física
Curso	2.º ESO
Comunidad Autónoma	Comunidad de Madrid
Decreto autonómico	Decreto 65/2022, de 20 de julio
Particularidad	La Comunidad de Madrid ha aplicado refuerzos curriculares específicos en Matemáticas y Lengua tras los informes PISA.
Referencia normativa	Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

2. Comparativa Comunidad de Madrid vs BOE

Estado normativo: Fallback boe

Madrid no ha publicado decreto propio para 2.º ESO Educación Física, por lo que aplica el BOE sin modificaciones.

Mantiene del BOE

La Comunidad de Madrid no ha publicado un decreto propio para esta materia y curso, por lo que se mantiene íntegramente el currículo establecido en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

Implicación para tu programación: La programación didáctica debe basarse exclusivamente en el BOE, sin añadidos autonómicos. Se recomienda consultar la normativa autonómica en detalle por si hubiera instrucciones complementarias no recogidas en decreto.

3. 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 de su tiempo libre y así mejorar su 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 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 cualquier diferencia, priorizando el respeto entre ...

TEXTO OFICIAL

Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.

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

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

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 responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según ...

TEXTO OFICIAL

Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, 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

4. Criterios de evaluación

Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.1	<p>Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>Diseñar y 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>Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.</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>Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>Aplicar 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>Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas rudimentarias 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 sistemática</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
1.5	CE.1	<p>Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p> <p>Identificar y 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>Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</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>
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>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
2.2	CE.2	<p>Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</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 sistemática</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
2.3	CE.2	<p>Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p> <p>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 sistemática</p> <p>Verbo: Resolver</p>
3.1	CE.3	<p>Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>Participar en actividades motrices diversas mostrando deportividad, respetando las normas y aceptando diferentes roles, priorizando la convivencia y el juego limpio sobre el resultado competitivo.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza prácticas motrices demostrando conductas de juego limpio, respeto a las reglas y asunción responsable de roles como jugador, árbitro o espectador.</p> <p><i>Contexto:</i> Sesiones de juegos colectivos y deportes de equipo donde se rotan roles y se enfatiza la resolución pacífica de conflictos.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar la aptitud física o el nivel técnico-táctico del alumno en lugar de su conducta ética y respeto a las normas de convivencia.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Participar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
3.2	CE.3	<p>Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <p>Trabajar en equipo 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>Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.</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>
4.1	CE.4	<p>Gestionar la participación en juegos motores 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.</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>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.2	CE.4	<p>Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.</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>Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</p> <p>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>
5.1	CE.5	<p>Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p> <p>Realizar actividades físicas en 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>Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.</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. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Salud física.	
2	Refuerzo de determinados conceptos relacionados con la salud, como son la tasa mínima de actividad física diaria y semanal, o la relación entre salud y alimentación. Adaptación del volumen, la intensidad y la frecuencia de la actividad física a las características personales y aproximación a una dieta adaptada a consideraciones individuales.	
3	Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del núcleo central del cuerpo (core; zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.	
4	Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo.	
5	Desarrollo y aplicación de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.	
6	Salud social.	
7	Análisis crítico de cualquier estereotipo. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.	
8	Salud mental.	
9	La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.	
10	Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.	
11	Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.	

Saberes básicos del decreto

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

1	Elección de la práctica física.	
2	Consolidación de técnicas de gestión aplicadas a situaciones de competición basadas en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.	
3	Preparación de la práctica motriz.	
4	Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.	
5	Planificación y autorregulación de proyectos motores.	
6	Afianzamiento de los mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.	
7	Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física.	
8	Prevención de accidentes en las prácticas motrices.	
9	Aplicación y diseño de medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro educativo.	
10	Calzado deportivo, ropa y ergonomía.	
11	Repaso de las actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.	
12	Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer).	
13	Protocolo	
14	Soporte vital básico (SVB).	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Toma de decisiones.	
2	Planificación de pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas diversas.	
3	Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
4	Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboraciónoposición de persecución y de interacción con un móvil.	
5	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:	
6	Integración del esquema corporal.	
7	Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en secuencias motrices y/o deportivas diversas.	
8	Capacidades condicionales.	
9	Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios básicos del acondicionamiento físico.	
10	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:	
11	Deportes y actividades individuales: habilidades gimnásticas y acrobáticas.	
12	Deportes de red y muro: bossaball o futvoley .	
13	Deportes de combate: lucha, judo, karate, kickboxing o taekwondo .	
14	Deportes de invasión: fútbol o fútbol gaélico.	
15	Deportes y juegos de blanco y diana: boccia , bolos, minigolf o petanca.	
16	Creatividad motriz.	
17	Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo.	
18	Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Gestión emocional.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	El estrés. Sensaciones, indicios y manifestaciones.	
3	Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos.	
4	Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.	
5	Habilidades sociales.	
6	Respeto a las reglas.	
7	Las reglas de juego como elemento de integración social.	
8	Funciones de arbitraje deportivo.	
9	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.	
2	Acrosport : figuras, acrobacias y coreografía musical.	
3	La danza como manifestación y patrimonio cultural.	
4	Deporte y género.	
5	Visibilidad y tratamiento en los medios de comunicación.	
6	Promoción del deporte en igualdad. Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla.	
7	Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).	
8	Influencia del deporte en la cultura actual.	
9	Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.	
2	Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica.	
3	Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Escalda y rapel.	
4	Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Parkour, skate u otras manifestaciones similares.	
5	Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.	
6	Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: adopción crítica de medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.	
7	Consumo responsable.	
8	Autoconstrucción y reciclaje de materiales para la práctica motriz.	
9	Cuidado del entorno próximo como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	

6. Rúbricas IA por competencia específica

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

CE.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 corp...

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

CE.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 cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica a...

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**

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

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 responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y ur...

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

Secuenciación trimestral

Trimestre 1 · Autonomía, Salud y Cooperación en el Juego 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA: 'Mi Plan de Entrenamiento'. Los alumnos diseñan su propio calentamiento y plan de mejora de la condición física aplicado a un torneo de fútbol gaélico.

SABERES PRINCIPALES

- Refuerzo de conceptos relacionados con la salud: tasa mínima de actividad física, relación salud-alimentación y dieta adaptada.
- Educación postural: técnicas de descarga, relajación y fortalecimiento del core (zona lumbo-pélvica).
- Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo.
- Desarrollo de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Consolidación de técnicas de gestión en competición: lógica, respeto y motivación.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores.
- Calzado deportivo, ropa y ergonomía.
- Toma de decisiones y planificación de pautas grupales en situaciones cooperativas.
- Análisis de movimientos del adversario y adecuación de movimientos propios en situaciones de oposición.
- Delimitación de estrategias de ataque y defensa en colaboración-oposición.
- Integración del esquema corporal y aspectos coordinativos, espaciales y temporales.
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas y principios del acondicionamiento.
- Deportes de invasión: fútbol o fútbol gaélico.
- Perseverancia y tolerancia a la frustración.
- Respeto a las reglas y funciones de arbitraje deportivo.

CRITERIOS EVALUABLES

- 1.1: Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas a la salud.
- 1.2: Incorporar con autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo.
- 1.5: Reconocer la incidencia de prácticas y comportamientos en la salud.
- 2.1: Desarrollar proyectos motores individuales o cooperativos.
- 2.2: Participar activamente aplicando principios de toma de decisiones.
- 3.2: Cooperar en producciones motrices para el logro común.

COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.1: Estilo de vida activo y saludable.
- CE.2: Adaptación de capacidades y habilidades motrices.

EVALUACIÓN

Rúbrica de ejecución del calentamiento, diario de entrenamiento y observación sistemática en el torneo.

Trimestre 2 · Expresión Creativa e Inclusión Social 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA: 'Circo Inclusivo'. Creación de una gala de Acrosport que integre danza y mensajes sobre igualdad de género y rechazo a la violencia.

SABERES PRINCIPALES

- Análisis crítico de estereotipos, comportamientos violentos e incitación al odio.
- La actividad física como fuente de disfrute, cohesión social y superación.
- Reflexión sobre actitudes negativas derivadas de prejuicios o experiencias previas.
- Trastornos alimenticios asociados al deporte.
- Habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- Deportes de red y muro: bossaball o futvoley.
- Resolución de retos y situaciones-problema de forma original.
- Gestión del estrés: indicios, manifestaciones y estrategias de autorregulación.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia.
- Práctica de actividades rítmico-musicales: Acrosport (figuras y coreografía).
- La danza como manifestación y patrimonio cultural.
- Deporte y género: visibilidad en medios, igualdad en profesiones y análisis de figuras relevantes.
- Influencia del deporte en la cultura: análisis del fenómeno de masas e impacto social.

CRITERIOS EVALUABLES

- 3.1: Practicar actividades motrices valorando implicaciones éticas.
- 3.3: Uso de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos.
- 4.1: Gestionar la participación en manifestaciones artístico-expresivas.
- 4.3: Participar en la representación de composiciones de expresión corporal.

COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.3: Respeto e inclusión en el deporte.
- CE.4: Manifestaciones de la cultura motriz y expresión.

EVALUACIÓN

Portfolio grupal de la coreografía, coevaluación del desempeño grupal y escala de actitudes sociales.

Trimestre 3 · Acción en el Entorno y Seguridad Vital 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA: 'Guardianes del Entorno'. Salida en bicicleta para realizar una jornada de escalada y limpieza de un espacio natural cercano, aplicando protocolos de SVB simulados.

SABERES PRINCIPALES

- Autoconstrucción de materiales como alternativa en la práctica física.
- Aplicación y diseño de medidas de seguridad dentro y fuera del centro.
- Actualización de las actuaciones básicas ante accidentes: Técnica PAS y Protocolo 112.
- Soporte vital básico (SVB).
- Deportes de combate: lucha, judo, karate, kickboxing o taekwondo.
- Deportes de blanco y diana: boccia, bolos, minigolf o petanca.
- Actitud crítica ante obstáculos a la accesibilidad universal.
- La bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios: escalada y rapel (características y seguridad).
- Espacios urbanos: parkour, skate o manifestaciones similares.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Análisis del riesgo y adopción de medidas de seguridad en entornos naturales.
- Consumo responsable y reciclaje de materiales para la práctica.
- Cuidado del entorno próximo como servicio a la comunidad.

CRITERIOS EVALUABLES

- 1.3: Adoptar medidas generales para la prevención de lesiones.
- 1.4: Actuar según protocolos de intervención ante accidentes.
- 2.3: Demostrar control corporal en componentes cualitativos.
- 4.2: Diferenciar modalidades deportivas según sus características.
- 5.1: Participar en actividades en entornos naturales y acuáticos.
- 5.2: Identificar normas de seguridad y cuidado del entorno urbano/natural.

COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.5: Estilo de vida sostenible y seguridad.
- CE.2: Adaptación de habilidades a entornos variables.

EVALUACIÓN

Prueba práctica de protocolos de primeros auxilios, lista de control de seguridad en la salida y proyecto de autoconstrucción de material.

Situaciones de aprendizaje sugeridas

SDA 1 · Muévete por Madrid

Campaña audiovisual para una vida activa en la ciudad

Reto central: Diseñar, grabar y editar un vídeo (2-3 minutos) que convenza a las familias de realizar actividad física al aire libre en Madrid, mostrando una secuencia completa (activación, actividad principal, vuelta a la calma) e incluyendo mensajes sobre salud, convivencia y cuidado del medio ambiente.

Contexto. El centro quiere participar en la Semana de la Actividad Física y la Salud promoviendo hábitos activos entre las familias. El alumnado, en grupos, debe crear un vídeo-campaña que muestre rutinas de ejercicio en espacios como parques o carriles bici de Madrid, integrando calentamiento, dosificación del esfuerzo, seguridad y sostenibilidad.

Recursos: Dispositivos móviles o tabletas para grabar · Editor de vídeo (ej. CapCut, OpenShot) · Ficha de saberes (imprimible) · Rúbrica de evaluación · Mapa de espacios públicos de Madrid (carriles bici, parques)

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

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Se presenta el encargo: crear un vídeo-campaña para las familias. Se visionan ejemplos breves. El alumnado debate en equipos qué mensajes clave incluir y anota preguntas sobre salud, seguridad y sostenibilidad. <i>Evidencia:</i> Cuaderno de equipo con preguntas iniciales.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Talleres guiados sobre recomendaciones de actividad física (OMS), dosificación del esfuerzo, calentamiento y vuelta a la calma, seguridad en espacios urbanos/naturales (uso de casco, respeto a normas) y sostenibilidad. Se practican ejercicios en el patio. <i>Evidencia:</i> Ficha individual con conceptos clave y ejercicios realizados.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Los equipos planifican su vídeo: eligen ubicación en Madrid (parque, carril bici), diseñan la secuencia de ejercicios, reparten roles (guionista, cámara, presentador, etc.) y elaboran un storyboard. <i>Evidencia:</i> Storyboard y guion del vídeo.
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Salida al entorno elegido para grabar el vídeo (con permiso y supervisión). En el aula, editan el material (cortes, voz en off, subtítulos) para obtener el producto final. <i>Evidencia:</i> Primer montaje y versión final del vídeo.
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Visionado de los vídeos en clase (simulando la audiencia real). Coevaluación entre equipos con rúbrica. Cada alumno completa una diana de autoevaluación sobre su contribución. <i>Evidencia:</i> Rúbrica cumplimentada y diana de autoevaluación.

SDA 2 · Datos para un parque activo

Investigación sobre el uso físico-deportivo de la Dehesa de la Villa

Reto central: Realizar una investigación de campo en la Dehesa de la Villa para medir la frecuencia, tipo y condiciones de la actividad física que se practica, y elaborar un informe con recomendaciones basadas en datos para el Ayuntamiento.

Contexto. La Dehesa de la Villa es un gran parque cercano al instituto, con zonas deportivas y naturales. El Ayuntamiento ha solicitado propuestas ciudadanas para mejorar los espacios de actividad física. Nuestro grupo investigará cómo se usa realmente el parque y qué necesidades tiene la comunidad escolar y vecinal.

Recursos: Guía de investigación · Hoja de cálculo (Excel o Google Sheets) · Cronómetros y podómetros (opcional) · Mapa del parque Dehesa de la Villa · Rúbricas de evaluación

Transversales: Educación para la salud, Educación ambiental y sostenibilidad, Uso crítico de datos.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Se presenta el encargo del Ayuntamiento (simulado): mejorar el uso deportivo de la Dehesa de la Villa. Se visionan imágenes del parque y se debate qué necesitamos saber. Se formula la pregunta guía y se organizan equipos de 4-5 alumnos. <i>Evidencia:</i> Preguntas iniciales e hipótesis en el cuaderno de equipo.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Se trabajan los saberes necesarios: salud física (tasas de actividad), métodos de recogida de datos (observación, encuesta, conteo), análisis básico (frecuencias, gráficas de barras/tarta) y normas de seguridad en espacios naturales. Se entrega una guía de investigación. <i>Evidencia:</i> Ejercicios de diseño de instrumentos de recogida y cálculos de muestra.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Visita al parque (1 sesión) para recoger datos: conteo de usuarios, tipo de actividad (correr, andar, bicicleta, etc.), estado de las instalaciones, presencia de residuos. Vuelta al centro para volcar datos en hoja de cálculo y realizar gráficas. <i>Evidencia:</i> Hoja de datos y gráficas generadas.
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Cada equipo elabora el informe escrito (introducción, método, resultados, conclusiones y propuestas) y prepara una presentación de 5 minutos para la audiencia real. Se ensaya la exposición. <i>Evidencia:</i> Informe escrito y presentación.
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Exposición de los informes ante un tribunal simulado (docente y dos compañeros de otro grupo) que representa a la Concejalía. Coevaluación mediante rúbrica. Autoevaluación individual sobre el proceso. <i>Evidencia:</i> Rúbrica cumplimentada y diana de autoevaluación.

SDA 3 · Acrosport intergeneracional

Coreografía que une generaciones

Reto central: Diseñar y representar una coreografía de acrosport con mensaje sobre la actividad física a lo largo de la vida, destinada a los residentes de un centro de día municipal.

Contexto. El centro de día de nuestro barrio (Distrito de Chamberí) ha solicitado actividades que fomenten el vínculo entre jóvenes y mayores. Necesitamos una propuesta artístico-motriz que pueda ser mostrada y compartida con los residentes.

Recursos: Colchonetas de acrosport · Música seleccionada por cada equipo · Cámara o móvil para grabación · Plantilla de guión coreográfico · Rúbrica de evaluación

Transversales: Educación para la salud (beneficios del ejercicio a todas las edades) y educación emocional (empatía intergeneracional).

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Se presenta el reto: crear una coreografía para el centro de día. Se visualizan ejemplos de acrosport intergeneracional. Los equipos reflexionan sobre el mensaje que quieren transmitir (superación, movimiento, alegría). <i>Evidencia:</i> Ideas iniciales en el cuaderno de equipo.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Taller de acrosport: aprendizaje de figuras básicas (pirámides, portor, ágil) y normas de seguridad (apoyos, comunicaciones). Se practica por tríos con supervisión. También se trabaja la expresión corporal y la sincronización con música. <i>Evidencia:</i> Registro fotográfico de figuras ejecutadas correctamente.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Cada equipo diseña su coreografía de 2-3 minutos, combinando figuras, transiciones y mensaje. Se asignan roles (portor, ágil, ayudante) y se ensaya la secuencia. Se graba un primer borrador para autoevaluarse. <i>Evidencia:</i> Vídeo del ensayo y guión coreográfico.
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Ensayo general y pulido de la coreografía. Preparación de la carta para los residentes. Actuación ante el centro de día (presencial o telemática). Entrega de la carta y vídeo resumen. <i>Evidencia:</i> Actuación final grabada y carta entregada.
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Coevaluación entre equipos usando rúbrica de los cuatro criterios evaluados. Cada equipo autoevalúa su desempeño y recoge feedback. Asignación de niveles de logro 1-4 por parte del docente. <i>Evidencia:</i> Rúbricas cumplimentadas y diana de autoevaluación.

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

<p>Representación</p>	<p>Proporcionar múltiples formas de representación</p>	<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.
<p>Acción y expresión</p>	<p>Proporcionar múltiples formas de acción y expresión</p>	<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.
<p>Implicación / motivación</p>	<p>Proporcionar múltiples formas de implicación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Implementar un sistema de 'Eco-puntos' grupales en las sesiones de Educación Física, donde se premie la autonomía en la gestión de residuos y el cuidado del material por encima del rendimiento competitivo. • Vincular los retos motrices a problemas reales del barrio, permitiendo que el alumnado elija qué espacio urbano degradado desea 'recuperar' mediante una propuesta de actividad física inclusiva para la comunidad. • Facilitar sesiones de autoevaluación mediante 'semáforos de sostenibilidad' donde el alumnado regule el nivel de desafío de sus acciones de servicio, ajustando la dificultad según su percepción de competencia y compromiso social.

Preguntas frecuentes específicas de Comunidad de Madrid

1. ¿Qué normativa autonómica madrileña concreta las situaciones de aprendizaje para Educación Física en 2.º ESO?

En Madrid, la Orden 3622/2023 desarrolla el currículo de ESO y Bachillerato. Para 2.º ESO, los 5 criterios de evaluación y 70 saberes básicos de Educación Física se organizan en situaciones de aprendizaje que deben integrar las competencias específicas. Esta orden autonómica concreta el Decreto 65/2022 del Gobierno regional.

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

Madrid mantiene los 70 saberes y 5 competencias específicas de la base estatal, pero los secuencia trimestralmente priorizando la práctica sobre la teoría. A diferencia del BOE, incluye un bloque específico de actividades físico-deportivas propias de la Comunidad (ej. pádel, senderismo). La temporalización es más flexible, con 3 horas semanales que permiten unidades didácticas más largas.

3. ¿Cómo se organizan las 3 horas semanales de Educación Física en 2.º ESO en Madrid para garantizar la práctica y la evaluación competencial?

Con 3 horas semanales, se recomienda 2 sesiones de 1 hora y una de 1 hora más un recreo activo. La evaluación competencial se realiza mediante rúbricas que valoran los 17 criterios de evaluación. Se prioriza la actividad física continua, alternando deportes, expresión corporal y actividades en la naturaleza.

4. ¿Qué tipo de actividades de recuperación específicas para 2.º ESO de Educación Física exige la inspección educativa en Madrid?

La inspección madrileña pide que las recuperaciones sean prácticas, no teóricas. Para los 17 criterios no superados, se diseñan fichas de trabajo físico individualizado y un plan de mejora personal. Se permite la realización de actividades complementarias (ej. carreras populares) certificadas para compensar la ausencia de práctica.

5. ¿Qué medidas de atención a la diversidad concretas se aplican en Educación Física de 2.º ESO en Madrid para alumnos con problemas motóricos?

En Madrid, se aplican adaptaciones de acceso: materiales adaptados, tiempos ampliados, y roles de ayudante en juegos. Para los 5 criterios de evaluación, se permiten demostraciones alternativas (ej. descripción oral de técnicas). El 25% de los 70 saberes pueden priorizarse según las capacidades del alumno.

6. ¿Cómo se coordina Educación Física de 2.º ESO con otras materias en los centros madrileños?

Se impulsan proyectos interdisciplinares: con Biología (fisiología del ejercicio), Matemáticas (estadísticas de rendimiento) y Música (coreografías). En Madrid, la Orden 3622/2023 fomenta unidades didácticas comunes que trabajen hasta 3 competencias clave. El departamento de Educación Física elabora una memoria anual de coordinación.

7. ¿Qué documentos solicita la inspección educativa en Madrid para auditar la programación de Educación Física de 2.º ESO?

La inspección pide: programación didáctica completa con 17 criterios, 5 competencias y 70 saberes, unidades didácticas por trimestre, rúbricas de evaluación, plan de recuperación y actas de coordinación interdisciplinar. Además, requiere evidencias de atención a la diversidad y del uso de las 3 horas semanales.

8. ¿Qué recursos y materiales bibliográficos específicos recomienda la Comunidad de Madrid para impartir Educación Física en 2.º ESO?

Madrid sugiere el uso de guías didácticas de la editorial SM y Anaya adaptadas a la LOMLOE, así como los manuales «Educación Física en ESO» de la D.G. de Juventud y Deporte. Se recomiendan apps de registro de actividad (Strava Educa) y material deportivo básico (conos, picas, cronómetros) para las 3 horas semanales.

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.