

Educación física · 3.º ESO · Aragón

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

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

Estado normativo Decreto propio parcial

Generado 26/05/2026 19:57

5 Competencias	17 Criterios	33 Saberes	3 SDAs
--------------------------	------------------------	----------------------	------------------

Curso de profundización: la complejidad de los saberes básicos aumenta significativamente y se introducen criterios que exigen razonamiento abstracto y modelización. Se acerca la toma de decisiones de itinerario para 4.º ESO.

Índice

1. Resumen normativo

2. Comparativa Aragón vs BOE

3. Competencias específicas (explicadas)

4. Criterios de evaluación (con evidencia)

5. Saberes básicos (con actividad de aula)

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

· Secuenciación trimestral

· Situaciones de aprendizaje sugeridas

· Sugerencias DUA por CE

· Preguntas frecuentes específicas

· Cómo programar paso a paso

1. Resumen normativo

Materia	Educación física
Curso	3.º ESO
Comunidad Autónoma	Aragón
Decreto autonómico	Orden ECD/1172/2022, de 2 de agosto
Particularidad	Aragón incorpora referencias específicas al patrimonio aragonés en Geografía e Historia y Lengua.
Referencia normativa	Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. Decreto autonómico: Orden ECD 1172/2022, de 2 de agosto, del Gobierno de Aragón.

2. Comparativa Aragón vs BOE

Estado normativo: Decreto propio parcial

Aragón reorganiza las competencias del RD 217/2022 para Educación Física en 3º ESO, manteniendo el mismo contenido pero alterando el orden y la numeración, sin añadir nuevas competencias.

Mantiene del BOE

El contenido de las competencias específicas se mantiene idéntico al BOE, aunque con diferente orden. Los criterios de evaluación no se han podido comparar por falta de datos.

Elementos modificados

Elemento	Cómo lo modifica	Implicación en el aula
Competencias específicas: reordenación y renumeración	Aragón reordena las cinco competencias del BOE: sitúa la motricidad (CE.2) como primera, cultura motriz (CE.4) segunda, compartir espacios (CE.3) tercera, estilo de vida sostenible (CE.5) cuarta y vida activa (CE.1) quinta.	La secuencia didáctica podría priorizar el desarrollo de la motricidad antes que el análisis de la cultura motriz, afectando la temporalización de las situaciones de aprendizaje.

Implicación para tu programación: El profesorado debe adaptar la secuencia de las situaciones de aprendizaje al orden autonómico, comenzando por la motricidad antes que por la vida activa, y ajustar la evaluación a los criterios autonómicos (que probablemente siguen el mismo orden). Se recomienda verificar si los criterios de evaluación también han sido modificados.

3. Competencias específicas

Educación Física

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

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

El alumnado elige realizar ejercicio físico habitualmente con criterio propio, evitando riesgos innecesarios y mejorando su bienestar general de forma autónoma.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado diseña planes de actividad física para su tiempo libre, analiza críticamente los estereotipos físicos actuales y descarta prácticas deportivas sin base científica.

NO ES

No es simplemente realizar los ejercicios propuestos por el docente en clase ni memorizar nombres de músculos o dietas milagro sin aplicarlos.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

Crear un diario de actividad física semanal que incluya una reflexión sobre cómo evitar mitos de salud encontrados en redes sociales.

[transferir](#)

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

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

Ajustar el movimiento y el esfuerzo físico para superar retos en deportes o actividades expresivas, decidiendo por sí mismos cómo actuar.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado analiza problemas motores en juegos o coreografías, elige la técnica adecuada y la ejecuta con control, manteniendo el esfuerzo y la superación ante las dificultades.

NO ES

No es realizar tests de condición física aislados ni repetir gestos técnicos de forma mecánica sin un contexto real de juego, decisión o expresión.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

Participar en un torneo de bádminton donde deben decidir si realizar un remate o una dejada según la posición que ocupe el rival.

resolver

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

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

Fomentar el juego limpio y la inclusión, gestionando las emociones al ganar o perder y respetando a todos por igual.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado participa en juegos colectivos respetando la diversidad, cumple las normas sin supervisión constante y gestiona sus frustraciones de forma constructiva ante el éxito o el fracaso.

NO ES

No es solo conocer el reglamento de un deporte. No es simplemente no pelearse. No es evaluar el rendimiento físico o la victoria competitiva por encima de los valores.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

Organizar un torneo de deportes alternativos mixtos donde el alumnado debe consensuar las faltas y resolver conflictos sin árbitro externo.

mediar

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

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

Explorar el movimiento expresivo y reflexionar sobre el impacto social, económico y de género del deporte actual para entenderlo de forma crítica.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado realiza actividades expresivas y debate sobre temas como el sexismo o el negocio en el deporte, cuestionando los modelos sociales que proyectan los medios.

NO ES

No es solo jugar un partido o aprender técnicas. No es memorizar reglamentos. Es entender qué hay detrás del espectáculo deportivo y cómo nos influye.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

El alumnado analiza un evento deportivo real comparando la cobertura mediática masculina y femenina y propone cambios para hacerla más igualitaria.

analizar

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

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

Promover la práctica deportiva segura y sostenible, realizando proyectos en equipo que ayuden a mejorar y conservar nuestro entorno natural y social.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado diseña y ejecuta actividades físicas seguras respetando el medio ambiente, mientras colabora en proyectos de servicio que impactan positivamente en su comunidad local.

NO ES

No es solo recoger material al terminar la clase. No es una charla teórica sobre ecología. No es salir al patio sin un propósito de cuidado ambiental.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

Diseñar y realizar una ruta ciclista por el municipio identificando puntos negros de suciedad y proponiendo mejoras de conservación al ayuntamiento.

aplicar

4. Criterios de evaluación

Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.EF.1	<p>Resolver situaciones motrices de carácter individual, aplicando los principios operacionales específicos de la especialidad, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>Diseñar y estructurar rutinas de ejercicio físico personalizadas, basándose en una autoevaluación previa de la condición física y orientándolas hacia la mejora de la salud.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega una ficha de planificación o diario de entrenamiento donde detalla secuencias de ejercicios adaptadas a su nivel físico y objetivos de salud.</p> <p><i>Contexto:</i> Sesiones de acondicionamiento físico donde, tras realizar tests iniciales, cada estudiante elabora su propio plan de trabajo autónomo para el trimestre.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar la marca obtenida en los tests físicos en lugar de la capacidad del alumno para organizar su propia actividad física.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Planificar</p>
1.2	CE.EF.1	<p>Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales del juego, para encadenar acciones tácticas más complejas propias de la lógica interna de dichas situaciones, evidenciando un mayor control en la codificación y descodificación de las conductas motrices propias y del rival.</p> <p>Integrar hábitos de calentamiento, hidratación, higiene y postura correcta de forma autónoma durante las sesiones de actividad física para mejorar el bienestar personal.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza autónomamente el calentamiento, gestiona su hidratación y mantiene una postura adecuada, registrando opcionalmente estos hábitos en un diario de clase o ficha de seguimiento.</p> <p><i>Contexto:</i> Durante el inicio, desarrollo y cierre de las sesiones prácticas de cualquier bloque de contenidos, como juegos, deportes o expresión corporal.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente la condición física o la ejecución técnica del ejercicio, ignorando si el alumno aplica autónomamente los hábitos de salud y seguridad.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
1.3	CE.EF.1	<p>Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>Aplicar medidas de prevención de lesiones de forma autónoma antes, durante y después de la actividad física, identificando riesgos potenciales en el entorno deportivo.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza calentamientos específicos, vueltas a la calma y revisa el estado del material y espacio de práctica de forma autónoma y segura.</p> <p><i>Contexto:</i> Durante las sesiones prácticas, integrando rutinas de seguridad y adecuación del entorno antes de iniciar cualquier juego o deporte.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente la ejecución del calentamiento físico como ejercicio motor, sin comprobar si el alumno identifica realmente los factores de riesgo del entorno o material.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Aplicar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.4	CE.EF.1	<p>Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices, para desarrollar conductas ofensivas y defensivas de mayor complejidad.</p> <p>Aplicar protocolos de actuación ante accidentes en la práctica físico-deportiva, ejecutando técnicas 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 básicas de socorrismo.</p> <p><i>Contexto:</i> Situaciones simuladas de accidentes durante las sesiones de clase donde se debe socorrer a un compañero siguiendo los pasos correctos.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente mediante un examen teórico de contenidos de salud, omitiendo la ejecución práctica de las maniobras de auxilio.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
1.5	CE.EF.1	<p>Resolver situaciones motrices que se desarrollan en un medio físico con incertidumbre mostrando habilidades para la adaptación, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera autónoma procesos de percepción, decisión y acción en contextos reales, como el centro escolar o el entorno próximo, o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenido, aplicando normas de seguridad.</p> <p>Analizar críticamente hábitos perjudiciales para la salud y la convivencia, identificando sus consecuencias y proponiendo alternativas saludables y respetuosas en el entorno deportivo y cotidiano.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un informe o presentación digital donde identifica conductas de riesgo para la salud y la convivencia, argumentando su rechazo basándose en evidencias.</p> <p><i>Contexto:</i> Debate grupal o trabajo cooperativo sobre el impacto de los estereotipos físicos y la violencia en el deporte profesional y escolar.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar este criterio mediante la ejecución técnica de ejercicios físicos en lugar de valorar la capacidad crítica y reflexiva del alumno.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Analizar</p>
1.6	CE.EF.1	<p>Crear y representar composiciones individuales o colectivas, mediante el desarrollo de una motricidad simbólica a través de la expresión y la comunicación, con o sin base musical, de manera coordinada y estética y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas entre compañeros y compañeras u otras personas de la comunidad.</p> <p>Diseñar y ejecutar un plan de actividad física diaria utilizando aplicaciones digitales para registrar el progreso y compartirlo de forma segura con los compañeros.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega un registro digital de su actividad física semanal, incluyendo capturas de aplicaciones, objetivos alcanzados y una breve reflexión sobre la seguridad en su práctica.</p> <p><i>Contexto:</i> Uso de dispositivos móviles o pulsómetros para monitorizar una rutina de entrenamiento autónoma fuera del horario lectivo, compartiendo los resultados en un entorno virtual.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar exclusivamente el manejo técnico de la aplicación digital olvidando evaluar la idoneidad y seguridad de la carga de trabajo físico planificada.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Planificar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
2.1	CE.EF.2	<p>Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte y otras manifestaciones motrices, en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p> <p>Diseñar y ejecutar proyectos motores individuales o grupales, ajustando el proceso mediante la autoevaluación y la coevaluación para mejorar tanto el trabajo realizado como el resultado final.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un proyecto motor documentado (como un plan de entrenamiento o coreografía) que incluye registros de seguimiento, correcciones aplicadas y hojas de evaluación compartida.</p> <p><i>Contexto:</i> Creación de una rutina de expresión corporal o un plan de mejora de la condición física donde se revisan y ajustan los objetivos periódicamente.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar únicamente la ejecución técnica final del ejercicio físico sin valorar las herramientas de evaluación y reajuste del proceso que exige el criterio.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Desarrollar</p>
2.2	CE.EF.2	<p>Adoptar y mostrar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p> <p>Tomar decisiones tácticas acertadas en juegos y deportes, anticipándose a las acciones de compañeros y oponentes para resolver situaciones de juego de forma eficaz.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza acciones motrices y tácticas durante situaciones de juego real o modificado, ajustando su posición y movimientos según la trayectoria del móvil y la posición de los adversarios.</p> <p><i>Contexto:</i> Participación en juegos modificados o deportes colectivos donde se requiere lectura de juego para desmarcarse, pasar o interceptar el balón con éxito.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar exclusivamente la calidad técnica del gesto deportivo (biomecánica) en lugar de la pertinencia de la decisión táctica tomada en el contexto del juego.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Interpretar</p>
2.3	CE.EF.2	<p>Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física y cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.</p> <p>Resolver problemas motrices con eficiencia y creatividad, demostrando dominio corporal y autonomía en situaciones físicas, deportivas o expresivas vinculadas a su realidad cotidiana.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza acciones motrices y toma decisiones tácticas en situaciones de juego o expresión, mostrando control postural y coordinación adaptada a las demandas del entorno.</p> <p><i>Contexto:</i> Situaciones de juego real o modificado y actividades de expresión rítmica donde el alumnado debe adaptar su motricidad a estímulos externos cambiantes.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar exclusivamente el éxito del resultado final (p. ej. marcar gol) sin valorar la calidad técnica del proceso ni la adecuación de la respuesta motriz.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Resolver</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
3.1	CE.EF.3	<p>Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida buscando posibilidades de inclusión y participación y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>Participar en diversas actividades motrices mostrando deportividad, respetando las normas y asumiendo diferentes roles con una actitud ética y sin competitividad excesiva.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza actividades físicas y juegos asumiendo roles de jugador, árbitro o espectador, manteniendo conductas de juego limpio y respeto mutuo.</p> <p><i>Contexto:</i> Situaciones de juego real o simulado, deportes colectivos e individuales donde se enfatiza la resolución pacífica de conflictos y el respeto normativo.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente la eficacia técnica o el resultado del juego en lugar de la actitud ética y el cumplimiento de roles.</p>	<p>Observación sistemática</p> <p>Verbo: Participar</p>
3.2	CE.EF.3	<p>Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>Trabajar en equipo en actividades físicas para lograr objetivos comunes, tomando decisiones conjuntas y cumpliendo con las funciones y responsabilidades asignadas a cada rol.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza acciones motrices coordinadas con sus compañeros, desempeña roles específicos en el juego y propone soluciones tácticas grupales durante la práctica.</p> <p><i>Contexto:</i> Desarrollo de deportes colectivos, juegos cooperativos o retos físicos grupales donde el éxito depende de la coordinación y el reparto de funciones.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar la victoria o el nivel de destreza técnica individual en lugar de la calidad de la interacción y el cumplimiento de roles.</p>	<p>Observación sistemática</p> <p>Verbo: Colaborar</p>
3.3	CE.EF.3	<p>Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás</p> <p>Aplicar habilidades sociales y diálogo para resolver conflictos, respetando la diversidad y rechazando activamente cualquier tipo de discriminación o violencia en las actividades físicas.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza mediaciones verbales en conflictos de juego, utiliza lenguaje inclusivo y colabora equitativamente en equipos diversos sin reproducir estereotipos de género o habilidad.</p> <p><i>Contexto:</i> Situaciones de juego real, deportes colectivos o actividades cooperativas donde surgen discrepancias en el marcador o en la toma de decisiones grupales.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar la 'buena conducta' o el 'saber estar' de forma genérica en lugar de registrar evidencias de resolución activa de conflictos o de oposición a estereotipos.</p>	<p>Observación sistemática</p> <p>Verbo: Aplicar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.1	CE.EF.4	<p>Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>Organizar y participar en juegos tradicionales y actividades expresivas de diversas culturas, comprendiendo su origen histórico y su importancia social en la actualidad.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza una demostración práctica de juegos tradicionales o coreografías culturales, acompañada de una ficha técnica que explique su origen, evolución y reglas.</p> <p><i>Contexto:</i> Sesiones prácticas de juegos populares del mundo o montajes expresivos donde los alumnos investigan y dirigen parte de la actividad.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar únicamente la habilidad motriz o el éxito en el juego, ignorando la capacidad de organización y el conocimiento del trasfondo cultural.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Gestionar</p>
5.1	CE.EF.5	<p>Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>Participar en actividades físicas en el medio natural o urbano, aplicando prácticas sostenibles para minimizar el impacto ambiental y reducir la huella ecológica personal.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza una salida al medio natural cumpliendo un protocolo de residuos cero y registra el cálculo de su huella ecológica en un diario de clase.</p> <p><i>Contexto:</i> Organización y realización de una jornada de senderismo o cicloturismo por el entorno cercano, aplicando normas de respeto al medio ambiente y gestión de residuos.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente la condición física o la técnica de desplazamiento en el medio natural, ignorando los criterios de sostenibilidad y conciencia ecológica exigidos.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Participar</p>
5.2	CE.EF.5	<p>Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>Realizar actividades físicas en entornos naturales o urbanos cumpliendo los protocolos de seguridad y respetando el medio ambiente para fomentar hábitos sostenibles.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza sesiones de actividad física en el medio natural o urbano siguiendo las normas de seguridad y dejando el entorno en condiciones óptimas.</p> <p><i>Contexto:</i> Organización de una ruta de senderismo o una sesión de orientación urbana donde se deben identificar y aplicar medidas preventivas de riesgos.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar la velocidad o el rendimiento físico en la ruta en lugar de la aplicación efectiva de las normas de seguridad y sostenibilidad.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Participar</p>
5.3	CE.EF.5	<p>Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p>	
5.4	CE.EF.5	<p>Planificar y autorregular la práctica de actividad física (en el medio natural, urbano o en el centro escolar) orientada a la salud integral y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales (intentando aunar intereses con otros) para un período concreto de tiempo, utilizando dinámicas de autoevaluación que tengan en consideración las actividades físicas que realiza en su semana habitual.</p>	

5. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Acciones motrices individuales. Principios operacionales: ritmo y aceleración, coordinación de fuerzas y encadenamiento de acciones. Autoevaluar su acción y búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente situaciones individuales de cierta complejidad. Por ejemplo: atletismo (carreras, saltos y lanzamientos), habilidades gimnásticas básicas (equilibrios, giros y volteos), patinaje, natación, triatlón o parkour, entre otros.	
2	Acciones motrices cooperativas. Principios operacionales: coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Variedad de respuestas originales para la solución a un reto propuesto a un problema que surja de la propia acción motriz, juego o reto. Autocontrol del proceso y autoevaluación del proceso y el resultado. Por ejemplo: acrosport, gimnasia rítmica conjuntos, relevos, retos cooperativos, entre otros.	
3	Acciones motrices de oposición. Principios operacionales: búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival o el móvil, acción/reacción, anticipación a las acciones del oponente mediante la decodificación de la conducta motriz. Alternancia táctica, equilibrio/desequilibrio en el espacio propio y ajeno. Desarrollar un proyecto táctico en función de las acciones del rival durante la práctica. Por ejemplo: duelos con distancia nula o casi nula como juegos de lucha, judo, defensa personal, entre otros. Duelos con distancia de 1 a 3 metros como, por ejemplo: bádminton, mini tenis, palas, tenis de mesa, taekwondo, entre otros. Duelos de larga distancia y pared como, por ejemplo: tenis, frontenis o pelota mano entre otros, y todo el universo de juegos populares de estructura uno contra otro.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
4	<p>Acciones motrices de colaboración-oposición. Principios operacionales: tomas de decisión y acción basadas en la identificación de espacios peligrosos en ataque y defensa. Algoritmo de ataque y algoritmo de defensa. Elaboración y desarrollo de acciones tácticas colectivas complejas, ofensivas y defensivas durante la práctica. Por ejemplo: balonmano, baloncesto, rugby, fútbol, voleibol, béisbol, hockey, dodgeball, colpbol, touchball entre otros, y todo el universo de juegos populares con estructura de duelo entre dos equipos.</p>	
5	<p>Acciones motrices con incertidumbre del medio. Principios operacionales: descodificación de la incertidumbre del medio para elaborar planes de acción en el centro escolar y el entorno próximo. Observar la incertidumbre del entorno, valorar el riesgo de las acciones y decidir su acción motriz en el entorno con mayor nivel de incertidumbre. Gestionar y regular la energía para llevar a buen término una actividad con economía y eficacia. Realización de un proyecto de acción en el medio natural (orientación, senderismo, cicloturismo, ...). Normas de seguridad asociadas a las diferentes prácticas. Por ejemplo: senderismo, orientación, marcha nórdica, esquí, rutas BTT y escalada, entre otros.</p>	
6	<p>Acciones motrices con intención artístico-expresivas. Uso de la motricidad simbólica. Explorar, expresar y comunicar. Creatividad motriz e improvisación. Usos comunicativos de la motricidad: técnicas específicas de expresión corporal. Proyectos de acción: el proceso creativo guiado, producción colectiva o individual, organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. Por ejemplo: danza creación, danza contemporánea, teatro de sombras, juego dramático, bailes y danzas, ...</p>	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	<p>Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. Grandes manifestaciones de los deportes. El deporte en el entorno inmediato.</p>	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.	
3	Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.	
4	Conocimiento y aplicación de recursos TIC en las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.	
5	Uso de aplicaciones digitales como ayuda para la planificación, desarrollo y control de actividades físicas, deportivas y artísticoexpresivas.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.	
2	Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.	
3	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.	
4	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.	

Saberes básicos del decreto

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

1	Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.	
2	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.	
3	Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).	
4	Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.	
5	Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.	
6	Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.	
7	Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	
8	Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.	
2	Hábitos posturales en la realización de actividad física y en acciones cotidianas.	
3	Capacidades físicas básicas, sistemas de entrenamiento, conocimiento para el desarrollo de las mismas.	
4	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.	
5	Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
6	Prevención de accidentes en las prácticas motrices: medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.	
7	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).	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Reconocimiento de la aptitud física y establecimiento de necesidades de un grupo de alumnos/as. Determinación, aplicación y control de actividades a planes de entrenamiento a medio plazo, realizados en pequeño grupo. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.	
2	Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Actividades físicas, deportivas y artísticoexpresivas propias para el trabajo en común: cooperación y oposición correctamente conducidas.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
3	<p>Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas .</p>	

6. Rúbricas IA por competencia específica

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

CE.EF.1 · 20 %

Rubrica generica

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	Muestra dificultades para identificar hábitos de vida saludables y requiere guía constante para realizar secuencias básicas de actividad física, omitiendo medidas de prevención de lesiones y protocolos de seguridad ante accidentes. <i>Ejemplo: Incapacidad para realizar un calentamiento básico de forma autónoma o completar un registro sencillo de actividad física diaria sin ayuda directa.</i>
2	En proceso	50-69%	Incorpora hábitos saludables y medidas de prevención bajo supervisión docente, organizando secuencias sencillas de actividad física con ayuda y reconociendo de forma superficial la influencia de los modelos corporales y el uso de recursos digitales. <i>Ejemplo: Diseño de un plan semanal de actividad física que requiere correcciones importantes en la dosificación del esfuerzo y en la selección de ejercicios preventivos.</i>
3	Adquirido	70-89%	Organiza y aplica con autonomía secuencias de actividad física saludable, integrando medidas de prevención, protocolos de primeros auxilios y un análisis crítico de modelos corporales, utilizando recursos digitales de forma segura y responsable. <i>Ejemplo: Ejecución de una rutina de entrenamiento personal que incluye calentamiento específico, vuelta a la calma y el uso de una aplicación móvil para monitorizar la intensidad.</i>
4	Avanzado	90-100%	Planifica y lidera de forma autónoma estilos de vida activos, evaluando críticamente prácticas sin base científica y optimizando el uso de recursos digitales para mejorar su calidad de vida y proponer soluciones ante riesgos o accidentes en la práctica física. <i>Ejemplo: Creación de un blog o guía digital donde justifica científicamente su rutina de ejercicios, desmonta mitos sobre modelos corporales y propone protocolos de actuación ante lesiones comunes.</i>

CE.EF.2 · 25 % Observación sistemática

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Muestra dificultades significativas para adaptar sus capacidades físicas y habilidades motrices básicas, requiriendo supervisión constante y fallando en la toma de decisiones elemental ante situaciones de baja complejidad.</p> <p><i>Ejemplo: El alumno no logra ajustar su posición defensiva en un juego de invasión a pesar de las indicaciones directas del docente.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Adapta sus capacidades y habilidades motrices con ayuda puntual o en entornos muy controlados, resolviendo situaciones motrices sencillas pero mostrando errores de ejecución o falta de autonomía cuando aumenta la incertidumbre.</p> <p><i>Ejemplo: Realiza pases efectivos en un deporte colectivo solo cuando no tiene oposición directa, perdiendo el control técnico bajo presión.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Adapta con autonomía sus capacidades físicas y habilidades motrices a la lógica interna de diversas actividades, aplicando procesos de percepción y decisión adecuados para resolver situaciones de dificultad variable y mostrando actitud de superación.</p> <p><i>Ejemplo: En un partido de bádminton, ajusta sus desplazamientos y la fuerza del golpeo de forma autónoma basándose en la posición del oponente.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Optimiza de forma eficiente y creativa sus capacidades y habilidades ante situaciones de alta incertidumbre, anticipándose a los problemas motrices y demostrando una gran resiliencia y dominio corporal en desafíos físicos complejos.</p> <p><i>Ejemplo: Lidera la creación de una coreografía grupal o estrategia táctica, adaptando sus movimientos instantáneamente a los cambios imprevistos del entorno o de los compañeros.</i></p>

CE.EF.3 · 20 %**Observación sistemática**

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Muestra dificultades persistentes para compartir el espacio de práctica y respetar las reglas o la diversidad del grupo, requiriendo intervención docente constante para evitar comportamientos antideportivos o gestionar reacciones emocionales desmedidas ante el éxito o el fracaso.</p> <p><i>Ejemplo: El alumno abandona el juego o protesta airadamente al perder un punto, ignorando las indicaciones sobre el respeto a los compañeros o las normas establecidas.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Participa en las actividades motrices respetando las reglas básicas y la diversidad bajo supervisión, aunque manifiesta dificultades puntuales en la autorregulación emocional o en la resolución de conflictos de forma autónoma, priorizando ocasionalmente el resultado sobre el respeto.</p> <p><i>Ejemplo: El alumno acepta las reglas del juego, pero necesita que el docente le recuerde activamente que debe incluir en el pase a compañeros con menor nivel de habilidad motriz.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Comparte espacios de práctica de forma inclusiva, priorizando el respeto y las reglas sobre el resultado. Adopta una actitud crítica ante conductas antideportivas y gestiona sus emociones con progresiva autonomía, contribuyendo al entendimiento social en el grupo.</p> <p><i>Ejemplo: Durante un torneo de bádminton, el alumno felicita al rival tras perder y corrige de forma asertiva a un compañero de equipo que ha realizado un comentario despectivo sobre un adversario.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Lidera procesos de inclusión y convivencia en cualquier espacio de práctica, mediando activamente en conflictos mediante el diálogo y demostrando una autorregulación emocional ejemplar que promueve el compromiso ético y la cohesión grupal de forma autónoma.</p> <p><i>Ejemplo: En un juego de invasión, el alumno propone adaptar las normas para asegurar la participación equitativa de todos y actúa como mediador neutral cuando surge una disputa por una infracción no señalada.</i></p>

CE.EF.4 · 20 %**Observación sistemática**

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Muestra dificultades para participar en manifestaciones de la cultura motriz y no identifica los estereotipos de género ni los condicionantes sociales del deporte, requiriendo apoyo constante para realizar composiciones expresivas básicas.</p> <p><i>Ejemplo: Participación pasiva en un juego tradicional sin comprender su origen cultural ni ser capaz de identificar roles de género en el mismo.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Participa de forma guiada en actividades motrices y expresivas, identificando de manera descriptiva algunos estereotipos de género y aspectos sociales del deporte, aunque su análisis crítico y su capacidad creativa son limitados o inconsistentes.</p> <p><i>Ejemplo: Identificación de desigualdades básicas en la visibilidad mediática del deporte femenino durante un debate en clase, con una participación elemental en la coreografía grupal.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Practica y analiza con autonomía diversas manifestaciones motrices, reconociendo críticamente la influencia de los intereses económicos y de género en el deporte, y colabora activamente en la creación y representación de composiciones expresivas coordinadas.</p> <p><i>Ejemplo: Elaboración y ejecución de una composición de expresión corporal que integra una reflexión sobre el sexismo, analizando objetivamente los requerimientos de la modalidad deportiva practicada.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Valora críticamente las manifestaciones de la cultura motriz proponiendo alternativas ante desigualdades, e integra recursos expresivos de forma original para comunicar mensajes complejos sobre la realidad social y económica del deporte actual.</p> <p><i>Ejemplo: Creación de un proyecto audiovisual o performance que denuncia la mercantilización del deporte y propone soluciones para una práctica más inclusiva y justa en el centro educativo.</i></p>

CE.EF.5 · 15 %**Rubrica generica**

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Muestra dificultades para identificar medidas de seguridad básicas y requiere supervisión constante para evitar impactos negativos en el entorno natural o urbano durante la práctica físico-deportiva, participando de forma pasiva en las acciones colectivas.</p> <p><i>Ejemplo: Registro de observación donde el alumno ignora las normas de seguridad en una salida al parque local y no colabora en la recogida de materiales o residuos.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Aplica medidas de seguridad y sostenibilidad de forma intermitente o bajo guía docente, participando en acciones de servicio a la comunidad de manera receptiva, aunque sin iniciativa para la resolución de problemas ambientales o de seguridad detectados.</p> <p><i>Ejemplo: Lista de cotejo durante una jornada de senderismo donde el alumno cumple las normas tras recordatorios y participa en la limpieza del camino siguiendo instrucciones directas.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y aplica medidas de seguridad individuales y colectivas en diversos entornos, colaborando activamente en el diseño y ejecución de acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física.</p> <p><i>Ejemplo: Proyecto de Aprendizaje-Servicio (ApS) donde el alumno organiza, junto a sus compañeros, una sesión de 'plogging' (correr y recoger basura) en el entorno del centro, cumpliendo protocolos de seguridad.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Lidera y propone soluciones creativas y transformadoras para la conservación del entorno, integrando protocolos de seguridad complejos y coordinando de forma cooperativa acciones de servicio que demuestran un compromiso ecosocial profundo y proactivo.</p> <p><i>Ejemplo: Guía digital de buenas prácticas y seguridad creada por el alumno para una actividad de orientación en el medio natural, que incluye un plan de minimización de huella de carbono para todo el grupo.</i></p>

Secuenciación trimestral

Trimestre 1 · Condición física, salud y duelos individuales 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA 1: 'Mi diario de entrenamiento'. Enfoque en atletismo y bádminton, vinculando la mejora física con hábitos alimenticios saludables.

SABERES PRINCIPALES

- Acciones motrices individuales. Principios operacionales: ritmo y aceleración, coordinación de fuerzas y encadenamiento de acciones. Autoevaluar su acción y búsqueda de adaptaciones motrices.
- Acciones motrices de oposición. Principios operacionales: búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, anticipación y alternancia táctica.
- Capacidades físicas básicas, sistemas de entrenamiento, conocimiento para el desarrollo de las mismas.
- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Reconocimiento de la aptitud física.
- Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica).
- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte.

CRITERIOS EVALUABLES

- 1.1: Resolver situaciones motrices de carácter individual.
- 1.2: Resolver situaciones motrices de oposición.
- 5.1: Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene y dosificar el esfuerzo.
- 5.2: Adoptar medidas específicas para la prevención de lesiones.

COMPETENCIAS DOMINANTES

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

EVALUACIÓN

Pruebas de ejecución técnica, diario de entrenamiento digital y cuestionario sobre mitos en la alimentación.

Trimestre 2 · Cultura motriz, cooperación y expresión artística 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA 2: 'El festival de las culturas'. Creación de un evento que combine deportes tradicionales, deportes de equipo (baloncesto/voleibol) y una coreografía final de danza contemporánea.

SABERES PRINCIPALES

- Acciones motrices cooperativas. Principios operacionales: coordinación de acciones para la resolución de retos y problemas motrices.
- Acciones motrices de colaboración-oposición. Principios operacionales: tomas de decisión basadas en espacios peligrosos. Algoritmos de ataque y defensa.
- Acciones motrices con intención artístico-expresivas. Uso de la motricidad simbólica, creatividad e improvisación. Proyectos de acción y espectáculos.
- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad y manifestaciones en el entorno inmediato.
- Deporte y perspectiva de género: historia, igualdad de acceso y estereotipos de competencia motriz.
- Influencia del deporte en la cultura actual: intereses políticos y económicos.
- Salud mental: exigencias de la competición, tipologías corporales, análisis de medios y trastornos vinculados al culto al cuerpo.

CRITERIOS EVALUABLES

- 1.3: Resolver situaciones motrices de cooperación.
- 1.4: Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición.
- 1.6: Crear y representar composiciones mediante motricidad expresiva.
- 2.1: Comprender y practicar diversas modalidades de la cultura propia.
- 2.2: Adoptar actitudes comprometidas ante estereotipos de género.
- 3.1: Participar asumiendo responsabilidades en la organización.
- 3.2: Cooperar en producciones motrices y proyectos colectivos.
- 3.3: Relacionarse y entenderse con el resto de participantes.

COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.EF.2
- CE.EF.3

EVALUACIÓN

Rúbrica de coevaluación para el trabajo en equipo, observación sistemática de la táctica colectiva y análisis crítico sobre género en el deporte.

Trimestre 3 · Sostenibilidad, seguridad y proyectos en el entorno 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA 3: 'Eco-Ruta Urbana'. Proyecto de orientación y cicloturismo por el entorno cercano, incluyendo un taller de mecánica básica y simulacros de primeros auxilios.

SABERES PRINCIPALES

- Acciones motrices con incertidumbre del medio. Descodificación del medio, valoración del riesgo y gestión de la energía. Proyectos en el medio natural.
- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos para una movilidad segura y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, calistenia, gimnasios urbanos).
- Análisis y gestión del riesgo propio y ajeno. Medidas colectivas de seguridad y consumo responsable de recursos.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- Cuidado del entorno y barreras arquitectónicas que dificultan la actividad física autónoma.
- Actuaciones ante accidentes: Protocolo RCP, uso de DEA/DESA, maniobra de Heimlich e indicios de ictus.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: mecanismos de autoevaluación.
- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.

CRITERIOS EVALUABLES

- 1.5: Resolver situaciones motrices en medio físico con incertidumbre.
- 2.3: Planificar y compartir la práctica física manejando recursos TIC.
- 4.1: Participar en actividades en entornos naturales y urbanos de forma sostenible.
- 5.3: Actuar de acuerdo con protocolos de emergencia y primeros auxilios.
- 5.4: Planificar y autorregular la práctica de actividad física.

COMPETENCIAS DOMINANTES

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

EVALUACIÓN

Portafolio del proyecto de orientación, examen práctico de RCP y lista de cotejo sobre el mantenimiento de la bicicleta.

Situaciones de aprendizaje sugeridas

SDA 1 · Rutas Activas: tu guía sonora

Planifica, graba y comparte un podcast sobre una ruta físico-deportiva en la naturaleza aragonesa

Reto central: ¿Cómo podemos diseñar y producir un podcast que anime a nuestros compañeros y familias a realizar una ruta activa por un entorno natural de Aragón, integrando aspectos de salud, sostenibilidad y cultura local?

Contexto. El alumnado de 3.º ESO del IES Valle del Jalón (Zaragoza) vive en un entorno rural con acceso a senderos y espacios naturales. Se busca promover un ocio activo, saludable y sostenible, aprovechando los recursos digitales para compartir experiencias.

Recursos: Ordenadores o tablets con conexión a internet · Micrófonos y grabadoras (móviles válidos) · Software de edición de audio (Audacity, GarageBand) · Mapas digitales (Google Maps, Wikiloc) · Material de primeros auxilios (botiquín de simulación) · Pulsómetros o apps de medición de frecuencia cardíaca · Ejemplos de podcasts educativos (e.g., 'Montaña en Ruta') · Rúbricas de evaluación impresas o digitales

Transversales: Educación ambiental (sostenibilidad en la práctica deportiva), igualdad de género (crítica a estereotipos), competencia digital (edición de audio y publicación web), educación para la salud (prevención de lesiones, higiene, alimentación).

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Presentación del reto mediante la escucha de un podcast de ejemplo (rutas por el Moncayo). Lluvia de ideas sobre qué hace una ruta activa: salud, seguridad, sostenibilidad, cultura. Formación de grupos heterogéneos (4-5 alumnos) y asignación de roles (guionista, locutor, técnico de sonido, editor). <i>Evidencia:</i> Participación en diálogo inicial, lista de ideas generadas, composición de grupos.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Talleres prácticos: 1) Investigación sobre rutas aragonesas (GR, PR, caminos históricos) usando recursos web y mapas. 2) Charla sobre prevención de lesiones y primeros auxilios en la naturaleza. 3) Análisis crítico de estereotipos de género en deportes de montaña (ej. alpinismo femenino). 4) Práctica de medición de frecuencia cardíaca y percepción del esfuerzo durante una caminata simulada en el patio. <i>Evidencia:</i> Fichas de investigación, cuestionario sobre prevención, reflexiones escritas sobre estereotipos, registro de variables fisiológicas.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Cada grupo selecciona una ruta concreta (ej. Sendero del río Arba de Biel) y elabora un guion detallado para el podcast que incluya: descripción de la ruta, preparación física necesaria, consejos de seguridad, impacto ambiental (huella ecológica), curiosidades culturales (historia, leyendas). Se realiza una salida o recorrido simulado para grabar sonidos ambientales y entrevistar a compañeros. <i>Evidencia:</i> Guion escrito con estructura (introducción, desarrollo, despedida), grabaciones de campo, fotos del recorrido.
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Edición del podcast usando Audacity o herramientas similares: locución, inserción de efectos, música de fondo, ajuste de pistas. Ensayo de la presentación. Una vez finalizado, se publica en la web del centro y se comparte con las familias mediante código QR. Se organiza una escucha colectiva en clase. <i>Evidencia:</i> Archivo de audio final (MP3), metadatos (título, descripción), código QR generado.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	<p>Autoevaluación individual mediante rúbrica (criterios 2.1-5.4). Coevaluación entre grupos usando una escala de valoración. Debate metacognitivo: ¿qué aprendimos sobre la actividad física en la naturaleza? ¿Cómo mejoraría el podcast?</p> <p>Propuestas de nuevos episodios. Se recoge el feedback para la evaluación de la SDA.</p> <p><i>Evidencia:</i> Rúbricas cumplimentadas, formulario de coevaluación, acta del debate.</p>

SDA 2 · Estadística Activa: ¿Cómo nos movemos?

Investigación de los hábitos de actividad física en 3.º ESO

Reto central: Investigar los hábitos de actividad física del alumnado de 3.º ESO y diseñar una propuesta basada en datos reales para fomentar una vida activa y saludable, presentándola al equipo directivo y al Departamento de Orientación.

Contexto. El instituto de Educación Secundaria en Aragón cuenta con un patio deportivo y acceso a instalaciones municipales. El alumnado de 3.º ESO presenta distintos niveles de actividad física, desde muy activos hasta sedentarios. La SDA busca que investiguen estos hábitos mediante encuestas y registros de actividad, analicen los datos y propongan mejoras para fomentar un estilo de vida activo y saludable en el centro.

Recursos: Pulsómetros o podómetros (6 unidades) · Tablets/ordenadores con hoja de cálculo · Cuestionarios impresos y formularios digitales · Material de papelería para póster · Proyector para presentaciones · Rúbrica de evaluación y diario de campo

Transversales: Educación para la salud (hábitos activos). Competencia digital (uso de apps, hojas de cálculo). Matemáticas (estadística). Lengua (redacción del informe y exposición oral). Educación en valores (cooperación, respeto a la diversidad de niveles).

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Presentación del reto mediante un vídeo sobre la importancia de la actividad física en adolescentes. Se debate sobre los hábitos actuales del grupo. Se plantea la pregunta: ¿Cómo son nuestros hábitos de actividad física? Se introduce el proyecto: investigar los hábitos del curso y proponer mejoras. Se forman equipos de 4-5 personas y se asignan roles (coordinador, registrador, analista, presentador). <i>Evidencia:</i> Lluvia de ideas inicial y compromisos del equipo (rúbrica de participación).
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Sesión 1: Taller sobre variables fisiológicas (frecuencia cardíaca, pasos, minutos de actividad) y métodos de recogida de datos (uso de pulsómetros, podómetros, apps). Sesión 2: Taller de estadística básica (media, mediana, gráficas) con ejemplos de datos deportivos. Se explica cómo diseñar una encuesta sobre hábitos. Cada equipo elabora una encuesta para validar con el docente. <i>Evidencia:</i> Ficha de taller completada y diseño de encuesta validada.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Sesión 1: Los equipos recogen datos: administran la encuesta a otros grupos de 3.º ESO y, de forma voluntaria, registran su propia actividad física durante una semana mediante podómetros o apps. Sesión 2: Analizan los datos en hoja de cálculo, calculan estadísticos y elaboran gráficos. Reflexionan sobre los resultados y detectan necesidades (p.ej., falta de actividad en recreos). <i>Evidencia:</i> Base de datos con respuestas y registro individual; gráficos y análisis escrito.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
4	Producción y comunicación	1 sesión	<p>Cada equipo elabora el informe de investigación con introducción, metodología, resultados, conclusiones y propuesta de mejora. Diseñan un póster infográfico con los hallazgos principales. Ensayan la presentación oral de 5 minutos dirigida al equipo directivo y orientación. Se entrega el informe y se expone en un 'congreso escolar' con otros grupos.</p> <p><i>Evidencia:</i> Informe escrito, póster infográfico y exposición oral (grabada para coevaluación).</p>
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	<p>Se realiza una asamblea para compartir aprendizajes: ¿Qué ha sido lo más útil? ¿Cómo nos hemos sentido? Se completa un diario de metacognición. El docente aplica la rúbrica de evaluación y se realiza una autoevaluación y coevaluación entre equipos. Se entregan los resultados al equipo directivo para su consideración.</p> <p><i>Evidencia:</i> Diario de metacognición, rúbrica de autoevaluación y coevaluación, acta de asamblea.</p>

SDA 3 · Moviendo Aragón: Coreografías Colectivas

Creación y representación de composiciones motrices inspiradas en la cultura aragonesa

Retos central: ¿Cómo podemos crear y presentar una composición motriz colectiva que combine elementos de la jota aragonesa con movimientos contemporáneos, y que sea capaz de transmitir un mensaje sobre la identidad y diversidad de nuestro entorno?

Contexto. En 3.º ESO del IES Ramón y Cajal (Huesca), detectamos que el alumnado apenas conoce las danzas tradicionales aragonesas y suele vincularlas a estereotipos poco atractivos. Queremos que redescubran su valor expresivo y lo conecten con su propia creatividad, generando un producto artístico que compartan con la comunidad.

Recursos: Altavoces y equipo de música · Vídeos de jota aragonesa (YouTube) · Monitor externo de baile tradicional (opcional) · Dispositivos móviles para grabación y edición (app InShot o similar) · Fichas de investigación y rúbricas · Padlet · Formulario Google

Transversales: Educación para la ciudadanía (respeto a la diversidad cultural y de género); Competencia digital (edición y difusión); Competencia emocional (gestión del estrés escénico, empatía).

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Presentación del reto mediante un vídeo de jota aragonesa y un diálogo abierto sobre su percepción. Formación de grupos heterogéneos de 4-6 personas. Cada grupo elige un tema o mensaje asociado a la identidad aragonesa (ej. 'el agua en el Pirineo', 'la diversidad cultural'). <i>Evidencia:</i> Registro de ideas iniciales en un Padlet compartido; observación de participación.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Taller práctico de pasos básicos de jota aragonesa impartido por un monitor externo (o docente experto). Análisis de ejemplos de fusión (jota contemporánea). Trabajo de investigación: cada grupo busca información histórica y social de la jota. Debate guiado sobre estereotipos de género en la danza. <i>Evidencia:</i> Ficha de investigación cumplimentada; participación en debate y práctica.
3	Aplicación al reto	3 sesiones	Los grupos diseñan y ensayan su coreografía fusionando al menos dos elementos de la jota con movimientos contemporáneos. Se asignan roles (coordinador, coreógrafo, documentalista). Realizan autoensayos y coevaluación con rúbrica de proceso. Ajustan según feedback del docente. <i>Evidencia:</i> Diario de proceso grupal; grabación de ensayos para autoevaluación.
4	Producción y comunicación	1 sesión	Grabación del vídeo final en el patio del instituto o una plaza cercana (previa autorización). Cada grupo explica brevemente el mensaje de su coreografía. Edición sencilla con app móvil. Subida a plataforma escolar para su difusión. <i>Evidencia:</i> Vídeo final y presentación oral (grabada).
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Visionado en clase de los vídeos. Coevaluación entre grupos con rúbrica. Encuesta a la audiencia real (familias, vecinos) vía formulario. Asamblea para reflexionar sobre el proceso, aprendizajes y emociones. Complimentación individual de diana de autoevaluación. <i>Evidencia:</i> Rúbrica de coevaluación; formulario de audiencia; 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"> • Mapa interactivo de recursos del entorno cercano que incluya geolocalización de carriles bici, parques de calistenia y centros deportivos, vinculados a videotutoriales sobre su uso técnico correcto. • Infografías comparativas que contrasten evidencias fisiológicas del entrenamiento de fuerza frente a reclamos de 'productos milagro' o rutinas estéticas sin base científica extraídas de redes sociales. • Uso de escalas visuales y táctiles de percepción del esfuerzo (Borg adaptada) que relacionen colores y sensaciones térmicas/respiratorias para que el alumnado identifique su zona de salud de forma autónoma.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> • Diseño de un plan de 'Transporte Activo' personalizado donde el alumno elija representar su ruta al centro mediante una app de tracking GPS, un diario fotográfico o un mapa anotado con tiempos de actividad. • Creación de un 'Podcast de Desmentido' donde el alumnado analice críticamente un modelo corporal de un influencer actual, argumentando con terminología anatómica y funcional aprendida en clase. • Elaboración de un catálogo de 'Ocio Saludable' autogestionado, permitiendo elegir el formato entre un vlog de una práctica deportiva de fin de semana o una guía técnica escrita de una actividad física elegida por ellos.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> • Implementación de 'Estaciones de Nivel de Reto' donde el alumnado elige la complejidad de la tarea (ej. diferentes tipos de apoyos en ejercicios de fuerza) según su autopercepción de competencia y objetivos personales. • Proyecto de 'Aprendizaje-Servicio' en el que los alumnos diseñan y dirigen breves 'descansos activos' para compañeros de cursos inferiores, otorgando un sentido social y real a su aprendizaje sobre salud. • Sistema de 'Contratos de Autonomía' donde el alumno negocia con el docente qué actividad física extraescolar integrará en su rutina, vinculando su progreso a insignias de 'estilo de vida' en lugar de a marcas de rendimiento.

CE.2

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

Representación	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar códigos de colores en el espacio de juego (zonas rojas para decisión rápida, verdes para pausa) y pictogramas tácticos en pizarras magnéticas para visualizar la lógica interna de la tarea antes de la ejecución. • Emplear señales auditivas diferenciadas (silbatos de distintos tonos o ritmos musicales) para marcar las fases de percepción, decisión y ejecución en circuitos de agilidad y coordinación. • Proporcionar tarjetas de autoinstrucción con secuencias visuales desglosadas de habilidades motrices complejas, permitiendo que el alumnado consulte el modelo técnico de forma autónoma durante la práctica.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer tres niveles de complejidad en los retos motrices (estaciones con variantes de distancia, tamaño de móviles o tiempo de ejecución) para que el alumnado elija el desafío que mejor se adapte a su competencia actual. • Permitir que el alumnado demuestre la comprensión de la estrategia de juego mediante el rol de 'entrenador/a' o 'analista táctico', explicando verbalmente o mediante esquemas la solución motora elegida. • Implementar diarios de autoevaluación motriz donde el alumnado registre sus progresos en capacidades físicas mediante gráficos de barras o escalas de esfuerzo percibido (Borg) personalizadas.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar la unidad didáctica bajo una narrativa de 'árbol de habilidades' (estilo RPG) donde el alumnado desbloquea nuevos desafíos físicos según sus propios logros y metas de superación personal. • Establecer contratos de aprendizaje donde el alumno defina su propio 'objetivo de resiliencia' (ej. persistir en un lanzamiento tras fallar) para fomentar la tolerancia a la frustración en contextos competitivos. • Organizar sesiones de 'práctica deliberada' en grupos de interés afín, donde los estudiantes elijan si prefieren resolver situaciones motrices de carácter expresivo, deportivo o recreativo para alcanzar el mismo criterio de evaluación.

CE.3

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

Representación	Proporcionar múltiples formas de representación para la comprensión de normas y gestión emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar 'Tarjetas de Escenario' con pictogramas y texto breve que ilustren dilemas éticos comunes en el juego (ej. una falta no pitada) para anticipar respuestas asertivas antes de la práctica. • Instalar un 'Semáforo de la Autorregulación' visual en el pabellón con pautas físicas (respiración, distanciamiento) asociadas a cada color para gestionar la frustración tras perder un punto o partido. • Proporcionar organizadores gráficos de 'Roles de Inclusión' que detallen visualmente cómo adaptar las funciones técnicas según el nivel de habilidad de cada compañero en deportes de equipo.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión para demostrar el compromiso ético.	<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar un 'Contrato de Convivencia de Equipo' donde el alumnado elija si prefiere expresar sus compromisos mediante un decálogo escrito, un vídeo corto explicativo o una demostración práctica de juego limpio. • Implementar el rol de 'Mediador de Paz' rotativo, donde el alumno responsable utiliza una rúbrica de observación conductual para evaluar el respeto a las reglas en lugar de solo anotar los puntos marcados. • Crear un 'Diario de Autorreflexión Post-Competición' multimodal donde puedan grabar un audio o realizar un dibujo que analice su gestión emocional ante el éxito o el fracaso en la sesión.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación para fomentar el entendimiento social.	<ul style="list-style-type: none"> • Asignar 'Misiones Secretas de Cohesión' individuales (ej. animar a un compañero tras un error, proponer un cambio táctico inclusivo) que otorguen puntos de bonificación al equipo independientemente del marcador final. • Permitir la elección entre diferentes 'Niveles de Desafío Social' en los juegos, donde los alumnos deciden participar en ligas enfocadas puramente en la técnica o en ligas enfocadas en la mediación y el apoyo mutuo. • Establecer una 'Zona de Pausa Positiva' autogestionada donde los alumnos puedan retirarse voluntariamente para recuperar el control emocional sin que ello suponga una penalización en su calificación de participación.

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"> • Infografías de 'Anatomía de la Desigualdad' que vinculen gestos técnicos de un deporte con datos reales de brecha salarial, patrocinios y minutos de emisión televisiva comparando categorías masculinas y femeninas. • Estaciones de aprendizaje con códigos QR que dirijan a 'paisajes sonoros' (podcasts breves o entrevistas) donde deportistas locales narren cómo los intereses económicos transformaron sus disciplinas de origen tradicional. • Modelado dual de secuencias expresivas: realizar la demostración física de una coreografía acompañada de una guía visual de 'intenciones comunicativas' que asocie cada movimiento con una emoción o crítica social específica.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión para demostrar la comprensión crítica de la motricidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Creación de un 'Performance de Denuncia': el alumnado diseña una secuencia de danza o parkour que simbolice una barrera social (género, clase o dinero) y la presenta junto a un breve manifiesto leído o grabado. • Simulación de un 'Comité de Ética Deportiva': debate reglado donde los alumnos asumen roles (patrocinador, atleta, aficionado, periodista) para decidir si un evento deportivo es justo y sostenible, entregando sus conclusiones en formato acta o vídeo-ensayo. • Diseño y puesta en práctica de un 'Deporte Alternativo Inclusivo': modificar las reglas de un deporte convencional para eliminar sesgos de género, documentando los cambios en un manual digital de juego o mediante una demostración práctica dirigida al grupo.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación para fomentar el interés y la autonomía en el análisis del fenómeno deportivo.	<ul style="list-style-type: none"> • Contratos de aprendizaje personalizables donde el alumno elige si su peso evaluativo principal recaerá en la ejecución técnica, la capacidad creativa-expresiva o la profundidad del análisis crítico-social. • Desafíos de 'Inversión de Roles': liderar sesiones de práctica motriz basadas en disciplinas tradicionalmente masculinizadas o feminizadas para experimentar y debatir las sensaciones de ruptura de estereotipos desde la vivencia propia. • Proyecto 'Explorador de la Cultura Motriz Local': investigar una manifestación física de su barrio o comunidad (baile regional, juego tradicional, calistenia) y conectarla con su identidad, dándole valor frente a los deportes hegemónicos comerciales.

CE.5

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

Representación	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> • Mapas interactivos del entorno local (natural y urbano) con capas de información sobre puntos de reciclaje de material deportivo, zonas de baja contaminación acústica y rutas accesibles. • Infografías táctiles y visuales sobre protocolos de seguridad y ergonomía en el transporte de materiales para acciones de limpieza de espacios (plogging), incluyendo códigos QR con audiodescripciones. • Modelado en vídeo de técnicas de desplazamiento sostenible y seguro por la ciudad, con subtítulos y resaltado visual de las señales viales y elementos de riesgo ambiental.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> • Diseño de una 'Eco-Gymkhana' comunitaria donde el alumnado elija presentar las estaciones mediante retos motrices grabados, instrucciones escritas en materiales reciclados o demostraciones en vivo. • Elaboración de un informe de auditoría sobre la sostenibilidad de las instalaciones deportivas del centro, permitiendo formatos como podcast de entrevista, mapa de riesgos fotográfico o maqueta física. • Ejecución de un proyecto de Aprendizaje-Servicio (ApS) donde los estudiantes demuestren medidas de seguridad y cuidado del entorno mediante la organización de una jornada de juegos tradicionales para primaria.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> • Asignación de roles rotativos con distintos niveles de responsabilidad en las salidas al entorno (responsable de residuos, capitán de seguridad, cronista ambiental o logista de material). • Uso de una 'Barra de Progreso Sostenible' grupal donde se visualice el impacto real de sus acciones de servicio a la comunidad, permitiendo ajustar los objetivos según el interés del grupo. • Elección entre diferentes contextos de práctica (parque urbano, entorno natural cercano o instalaciones del centro) para aplicar las medidas de seguridad y sostenibilidad, vinculando la actividad a sus propios lugares de ocio.

Preguntas frecuentes específicas de Aragón

1. ¿Qué decreto autonómico concreta el currículo de Educación Física en 3.º ESO en Aragón y cómo se relaciona con el BOE?

Aragón no ha publicado un decreto autonómico propio para ESO, por lo que se aplica el Real Decreto 217/2022 estatal. No obstante, la ORDEN ECD/1172/2022 (BOA) regula la evaluación y la promoción, y el currículo de EF se concreta en las programaciones didácticas de los centros, que deben incluir los 5 criterios de evaluación y 33 saberes básicos.

2. ¿Cómo se diferencia la estructura de criterios de evaluación de EF en 3.º ESO en Aragón respecto a Cataluña?

Mientras que Cataluña tiene su propio currículo con 4 competencias específicas, Aragón sigue el BOE con 5 CE y 17 criterios de evaluación. Además, Aragón asigna 3 horas semanales a EF en 3.º ESO, frente a las 2 de Cataluña. Esto implica más tiempo para desarrollar los 33 saberes básicos y una evaluación competencial más pormenorizada.

3. ¿Con 3 horas semanales de EF en 3.º ESO, ¿cómo se recomienda distribuir las sesiones para cubrir los 33 saberes básicos?

Se sugiere dedicar 2 horas a la práctica motriz y 1 hora a la reflexión teórico-práctica (salud, análisis). Por ejemplo, un bloque de juegos y deportes (12 saberes), otro de expresión corporal y actividades artístico-expresivas (8 saberes), y un tercero de actividad física y salud (13 saberes). La evaluación de los 17 criterios se integra en sesiones prácticas con rúbricas observacionales.

4. ¿Qué requisitos de recuperación específicos exige la inspección educativa en Aragón para EF en 3.º ESO?

La inspección valida que el plan de recuperación incluya actividades competenciales (no memorísticas) que permitan al alumnado demostrar los criterios de evaluación no superados. Se deben especificar fechas, agrupamientos, y adaptaciones. En Aragón, el alumnado de 3.º ESO con evaluación negativa en EF puede recuperar mediante pruebas prácticas y trabajos asociados a los saberes no adquiridos.

5. ¿Qué estrategias de atención a la diversidad son específicas para alumnado con discapacidad motriz en EF en 3.º ESO en Aragón?

Se aplican las indicaciones de la ORDEN ECD/1005/2018 sobre inclusión. Para alumnado con discapacidad motriz, se priorizan los saberes de expresión corporal y actividades en el medio natural, adaptando materiales y espacios. Los criterios de evaluación se adecuan mediante ajustes en los instrumentos (por ejemplo, uso de rúbricas con apoyos visuales) y se fomenta la coevaluación entre iguales.

6. ¿Con qué departamentos se recomienda coordinar EF en 3.º ESO para abordar los saberes de salud y sostenibilidad?

Se sugiere coordinación con Biología y Geología para los saberes sobre fisiología y hábitos saludables (ej: frecuencia cardíaca, nutrición). Con Educación Plástica para la expresión corporal y diseño coreográfico. Con Geografía e Historia para actividades en el medio natural y patrimonio. Esta coordinación se plasma en situaciones de aprendizaje interdisciplinares que inspección valora positivamente en las programaciones.

7. ¿Qué aspectos de la programación de EF en 3.º ESO revisa la inspección educativa en Aragón con más detalle?

La inspección comprueba que los 17 criterios de evaluación estén vinculados a los 33 saberes básicos y a las 3 horas semanales. Exige que las situaciones de aprendizaje sean competenciales, con evidencias de evaluación formativa (rúbricas, diarios de aprendizaje). También revisa la concreción de la atención a la diversidad y la coordinación interdepartamental, así como el plan de recuperación para pendientes.

8. ¿Qué recursos bibliográficos oficiales recomienda el Departamento de Educación de Aragón para la programación de EF en 3.º ESO?

Se recomienda el uso del marco teórico del Real Decreto 217/2022, la ORDEN ECD/1172/2022, y las guías de evaluación competencial editadas por el Gobierno de Aragón. También son útiles los materiales del Centro de Innovación y Formación Educativa (CIFE) de Aragón sobre aprendizaje basado en juegos y la colección 'Recursos para EF' de la editorial Edelvives adaptada al currículo aragonés.

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 el decreto de currículo de tu CCAA para ESO. Busca la sección de Educación Física: competencias específicas (5), criterios de evaluación (34), saberes básicos (62) organizados en 2 bloques. Revisa también las orientaciones metodológicas y la concreción de la autonomía del centro.

Tip: Descarga el PDF oficial e impríme una copia. Subraya con colores: naranja para CE, verde para criterios, azul para saberes. Te ahorrará tiempo al buscar referencias en las reuniones de departamento.

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

Extrae las 5 competencias específicas y los 34 criterios de evaluación con su codificación oficial (p.ej. CE.EF.1, CE.EF.2... y los criterios 1.1, 1.2...). Crea una tabla que relacione cada CE con sus criterios. Incluye el texto literal del decreto.

Tip: Usa una hoja de cálculo con columnas: código, texto, bloque al que pertenece, número de saberes asociados. Esto te facilitará la priorización y la distribución trimestral.

Paso 3 · Priorizar criterios e instrumentos **1.5 horas**

Analiza la complejidad de cada criterio: identifica cuáles implican procesos cognitivos superiores (analizar, diseñar, argumentar) frente a los más procedimentales (ejecutar, aplicar). Decide los instrumentos de evaluación más adecuados (rúbrica analítica, lista de control, prueba práctica, diario de aprendizaje). Asegura que cada criterio se evalúe al menos una vez en el curso.

Tip: No uses un único instrumento para todo. Alterna: para criterios de ejecución motriz, prueba práctica; para criterios de reflexión, rúbrica de trabajo escrito o debate. Evita el error de calificar solo con pruebas físicas.

Paso 4 · Distribuir saberes por trimestre **2 horas**

Reparte los 62 saberes básicos en tres trimestres, respetando la progresión lógica y la carga lectiva (3 h/semana). Organízalos según los 2 bloques del decreto. Cada trimestre debe incluir saberes de ambos bloques para garantizar el desarrollo competencial integral.

Tip: Agrupa saberes que se trabajan de manera natural en la misma situación de aprendizaje. Por ejemplo, del bloque de actividad física y salud, combínalos con tareas de cooperación. Evita saturar el tercer trimestre de saberes nuevos; deja espacio para la recuperación.

Paso 5 · Diseñar una SDA tipo por trimestre **3 horas**

Para cada trimestre, redacta al menos una situación de aprendizaje (SDA) que integre varios saberes y permita evaluar al menos 4-5 criterios de evaluación. La SDA debe incluir: título, justificación, saberes trabajados, criterios evaluados, secuencia de actividades, instrumentos de evaluación, temporización y metaevaluación.

Tip: Diseña la SDA del primer trimestre con actividades muy guiadas para que el alumnado se familiarice con la dinámica. En el segundo trimestre, introduce mayor autonomía. Utiliza un formato de plantilla común del departamento para que todas las SDA sean coherentes.

Paso 6 · Establecer ponderaciones del departamento **1 hora**

Decide en reunión de departamento el peso de cada instrumento y criterio en la calificación final. Por ejemplo: 40% pruebas prácticas, 30% trabajos/proyectos, 20% observación diaria, 10% actitud (dentro de lo permitido). La suma debe ser 100% y cada criterio debe estar ponderado. Documenta los acuerdos en la programación didáctica.

Tip: Asegura que ningún criterio tenga peso 0, porque la inspección lo detecta. Pon un mínimo del 5% a cada criterio. Revisa que las ponderaciones reflejen la importancia de la reflexión y la emoción, no solo la ejecución motriz.

Paso 7 · Documentar atención a la diversidad y recuperación **1.5 horas**

Incluye en la programación las medidas generales y específicas para alumnado con NEAE (adaptaciones curriculares, apoyos, tiempos flexibles). Detalla el plan de recuperación de saberes no adquiridos: pruebas específicas, trabajos complementarios, tutorías entre iguales. Especifica cómo se evaluarán los criterios pendientes.

Tip: No esperes a las evaluaciones para pensar en la recuperación. Diseña actividades de refuerzo integradas en las SDA. Por ejemplo, en cada unidad incluye una tarea opcional de ampliación y otra de consolidación. Documenta todo en el apartado de 'Medidas de respuesta educativa' de la programación.