

# Educación física · 3.º ESO · Canarias

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

**Normativa** Decreto 30/2023, de 16 de marzo

**Generado** 26/05/2026 19:08

<b>5</b> Competencias	<b>6</b> Criterios	<b>18</b> Saberes
--------------------------	-----------------------	----------------------

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. Competencias específicas (explicadas)
  3. Criterios de evaluación (con evidencia)
  4. Saberes básicos (con actividad de aula)
  5. Rúbricas IA por competencia (niveles 1-4)
- Sugerencias DUA por CE
  - Cómo programar paso a paso

## 1. Resumen normativo

<b>Materia</b>	Educacion fisica
<b>Curso</b>	3.º ESO
<b>Comunidad Autónoma</b>	Canarias
<b>Decreto autonómico</b>	Decreto 30/2023, de 16 de marzo
<b>Particularidad</b>	Canarias incorpora contenidos específicos sobre el medio natural canario y la realidad insular.

## 2. Competencias específicas

---

### Educación Física

#### **CE.1 · (c1) Con el desarrollo de esta competencia se incide en la adquisición de un estilo de vida saludable a partir de la act...**

##### **TEXTO OFICIAL**

(c1) Con el desarrollo de esta competencia se incide en la adquisición de un estilo de vida saludable a partir de la actividad física, hecho que debe estar siempre como horizonte de aprendizaje en la comunidad canaria por los altos niveles de sobrepeso y obesidad. Las propuestas parten de la práctica motriz a la vez que se hace consciente al alumnado de sus efectos sobre el organismo y los niveles de salud física, mental y social. El alumnado será capaz de gestionar la cotidianidad para mejorar la salud (hábitos de sueño, alimentación, higiene, primeros auxilios...).

##### **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.2 · (c2) Esta competencia específica supone la adecuación progresiva de los procesos de percepción, decisión y ejecución en ...**

### **TEXTO OFICIAL**

(c2) Esta competencia específica supone la adecuación progresiva de los procesos de percepción, decisión y ejecución en retos motores variados, reflexionando sobre el desempeño del proceso y la calidad del resultado. Implica la comprensión de la lógica interna de los retos propuestos, bien sean acciones motrices, juegos o deportes, para elaborar las propuestas motrices más adecuadas que den respuesta a dicho reto con altas posibilidades de éxito.

### **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.3 · (c3) Esta competencia plantea que el alumnado intervenga en numerosas situaciones motrices con distintos grados y tipos ...**

#### **TEXTO OFICIAL**

(c3) Esta competencia plantea que el alumnado intervenga en numerosas situaciones motrices con distintos grados y tipos de interacción, mostrando una actitud positiva, crítica y respetuosa en las relaciones interpersonales. El alumnado aprenderá a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz, aceptando las reglas y las normas como principios reguladores de una convivencia positiva. A través de esta competencia se pretende que el alumnado se identifique con otras personas, comprendiendo sus sentimientos y emociones, lo que le permitirá comprender la importancia de la empatía, el respeto a la diferencia y el diálogo para una convivencia positiva y una ciudadanía justa y activa.

#### **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.4 · (c4) El desarrollo de esta competencia desarrollará la experimentación por parte del alumnado de distintas manifestacion...**

### **TEXTO OFICIAL**

(c4) El desarrollo de esta competencia desarrollará la experimentación por parte del alumnado de distintas manifestaciones de la cultura motriz como elemento consolidador de la identidad propia y se desarrollará a través de la contextualización en un mundo culturalmente diverso, permitiéndole poner en práctica, conocer y comprender globalmente cada manifestación desde los factores históricos, políticos o socioeconómicos con los que se relaciona. El alumnado tomará conciencia de la importancia del cuidado, disfrute y transmisión del patrimonio de las múltiples propuestas que enriquecen la cultura motriz canaria a través de la vivencia y práctica de sus tradiciones, entendiéndolas como identitarias de la sociedad canaria. Además, reconocerá y practicará manifestaciones motrices de otras culturas, relacionando y ampliando el extenso bagaje cultural desde la práctica motriz. Para abordarlo se fomentarán las prácticas de manifestaciones motrices expresivas y lúdicodeportivas de Canarias y de otras culturas, dentro del contexto de la sociedad actual, que enriquezcan su desarrollo personal y social permitiendo valorarlas como situaciones motrices con un marcado arraigo cultural.

### **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.5 · (c5) Esta competencia pretende que el alumnado adopte una actitud ecosocialmente responsable, avanzando hacia un estilo ...**

### **TEXTO OFICIAL**

(c5) Esta competencia pretende que el alumnado adopte una actitud ecosocialmente responsable, avanzando hacia un estilo de vida sostenible de manera activa y comprometida a través de la práctica motriz, con la posibilidad de prestar servicios a la comunidad. Además, permitirá identificar los distintos entornos de Canarias como posibles espacios de vida activa y saludable que posibilitan una gran variedad de prácticas motrices. El alumnado reconocerá y tomará conciencia de los entornos próximos desde la práctica como espacios de ocio activo. Además, siempre que sea posible y las condiciones del contexto y de seguridad lo permitan, se llevarán a cabo propuestas de práctica motriz en entornos acuáticos con el objetivo de potenciar el desenvolvimiento y disfrute de las mismas por parte del alumnado como realidad inherente del archipiélago canario.

### **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

### 3. Criterios de evaluación

#### Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.1	<p><b>Desarrollar y consolidar prácticas de acondicionamiento físico y prácticas introyectivas, desde un enfoque saludable y en iniciativas relacionadas con la prevención bajo pautas de seguridad, con la posibilidad de aplicar recursos y aplicaciones digitales que ayuden y faciliten su práctica, partiendo de su realidad individual, necesidades y expectativas, para incorporarlas a un estilo de vida saludable, con responsabilidad, conciencia y actitud cívica.</b></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><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Planificar</b></p>
2.1	CE.2	<p><b>Afrontar y resolver retos de prácticas motrices diversas, con distintos grados de interacción participación e incertidumbre, evaluando su desempeño y el de sus iguales a través de la aplicación de los mecanismos de percepción, toma de decisiones y ejecución, incidiendo en aquellos aspectos que condicionan su práctica, así como consolidando actitudes de superación y resiliencia, para favorecer su transferencia a otros contextos.</b></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><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Desarrollar</b></p>
3.1	CE.3	<p><b>Afianzar y promover situaciones motrices desde una perspectiva inclusiva y respetuosa con las diferencias individuales y las normas establecidas, mostrando tolerancia y fomentando el juego limpio para gestionar emociones y habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz.</b></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><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>Participar</b></p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.1	CE.4	<p><b>Analizar y poner en práctica las distintas manifestaciones motrices de la cultura canaria y de otras culturas, favoreciendo su conservación mediante procesos reflexivos en el marco social en el que se generan para contribuir al desarrollo de una visión contextualizada, abierta y diversa.</b></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><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Gestionar</b></p>
4.2	CE.4	<p><b>Indagar y vivenciar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento disfrutando con imaginación y creatividad para enriquecer su desarrollo personal y social.</b></p> <p>Identificar y describir las características de diversos deportes analizando de forma crítica los estereotipos de género y capacidad asociados a su práctica habitual.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un informe o presentación digital donde clasifica modalidades deportivas y detecta situaciones de desigualdad o prejuicios sexistas en su entorno.</p> <p><i>Contexto:</i> Investigación grupal sobre la presencia mediática y los roles de género en diferentes disciplinas deportivas durante una unidad didáctica de deportes colectivos.</p> <p><i>Evitar:</i> Confundir el análisis crítico de la modalidad con la simple descripción técnica de las reglas del juego sin abordar la perspectiva de género.</p>	<p><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Analizar</b></p>
5.1	CE.5	<p><b>Practicar y evaluar situaciones motrices en entornos naturales y urbanos, con la posibilidad de prestar acciones al servicio de la comunidad, aportando ideas, codiseñando, aplicando normas de seguridad y disfrutando de manera sostenible, para preservar la salud, el bienestar emocional y el medioambiente.</b></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><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>Participar</b></p>

## 4. Saberes básicos

### Educación Física

#### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Desarrollo y consolidación de prácticas de acondicionamiento físico saludable.	
2	Experimentación de prácticas introyectivas.	
3	Prevención, cuidado y pautas de actuación seguras en prácticas motrices asociadas a la alimentación, la educación postural, los primeros auxilios o la prevención de lesiones entre otros.	
4	Gestión de la actividad física con opción de empleo de herramientas digitales que enriquezcan su práctica.	

#### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Principios para la puesta en práctica de actividades motrices asociadas a las capacidades condicionales: capacidades físicas y capacidades coordinativas.	
2	Principios de participación en actividades motrices a través de desafíos individuales.	
3	Principios de participación en actividades motrices a través de desafíos cooperativos.	
4	Principios de participación en actividades motrices a través de desafíos de oposición.	
5	Principios de participación en actividades motrices a través de desafíos de cooperación oposición.	

#### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Principios de participación y promoción de actividades motrices bajo criterios de inclusión.	
2	Principios para la participación y promoción de actividades de autoconocimiento, gestión de las emociones y habilidades sociales en la actividad física.	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Conocimientos para el análisis y la puesta en práctica actividades motrices de la cultura canaria.	
2	Conocimientos para el análisis y la puesta en práctica de actividades motrices de otras culturas.	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Principios básicos para el análisis y puesta en práctica de actividades con finalidad artístico expresiva.	
2	Principios básicos para el análisis y puesta en práctica de actividades con finalidad rítmico expresiva.	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Fundamentos de la práctica y evaluación de acciones motrices bajo criterios de sostenibilidad en entornos urbanos y naturales.	
2	Principios de la práctica y evaluación de desplazamientos a pie o sobre ruedas, a través de una movilidad sostenible y segura.	
3	Principios de la práctica y evaluación de actividades motrices sostenibles y seguras vinculadas al tiempo libre, a una ciudadanía activa y al compromiso cívico. 4.º ESO	

## 5. Rúbricas IA por competencia específica

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

### CE.1 · 20 % Rubrica generica

(c1) Con el desarrollo de esta competencia se incide en la adquisición de un estilo de vida saludable a partir de la actividad física, hecho que debe estar siempre como horizonte de aprendizaje en la ...

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

(c2) Esta competencia específica supone la adecuación progresiva de los procesos de percepción, decisión y ejecución en retos motores variados, reflexionando sobre el desempeño del proceso y la calida...

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

(c3) Esta competencia plantea que el alumnado intervenga en numerosas situaciones motrices con distintos grados y tipos de interacción, mostrando una actitud positiva, crítica y respetuosa en las rela...

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.4 · 20 %****Observacion sistematica**

(c4) El desarrollo de esta competencia desarrollará la experimentación por parte del alumnado de distintas manifestaciones de la cultura motriz como elemento consolidador de la identidad propia y se d...

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.5 · 15 %****Rubrica generica**

(c5) Esta competencia pretende que el alumnado adopte una actitud ecosocialmente responsable, avanzando hacia un estilo de vida sostenible de manera activa y comprometida a través de la práctica motri...

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>

## 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
<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>

### CE.2

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

<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>

### CE.3

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

<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación para la comprensión de normas y gestión emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión para demostrar el compromiso ético.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de implicación para fomentar el entendimiento social.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>

## CE.4

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

<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación para percibir y comprender la cultura motriz y sus implicaciones sociales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión para demostrar la comprensión crítica de la motricidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de implicación para fomentar el interés y la autonomía en el análisis del fenómeno deportivo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>

## CE.5

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

<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>

## 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.