

Educación física · 3.º ESO · Galicia

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

Normativa Decreto 156/2022, de 15 de septiembre

Generado 26/05/2026 19:26

5 Competencias	21 Criterios	54 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

Materia	Educacion fisica
Curso	3.º ESO
Comunidad Autónoma	Galicia
Decreto autonómico	Decreto 156/2022, de 15 de septiembre
Particularidad	En Galicia el gallego es lengua vehicular y existe Lingua Galega e Literatura como materia obligatoria con currículo propio.

2. Competencias específicas

Educación Física

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

TEXTO OFICIAL

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

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

TEXTO OFICIAL

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

OBJ3 · Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y d...

TEXTO OFICIAL

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

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

TEXTO OFICIAL

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

OBJ5 · Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectiv...

TEXTO OFICIAL

Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. - La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local, para contribuir a la sostenibilidad a escala global.

3. Criterios de evaluación

Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
CE1.1	OBJ1	Autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades y los intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	
CE1.2	OBJ1	Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	
CE1.3	OBJ1	Adoptar actitudes comprometidas que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	
CE1.4	OBJ1	Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicación digitales vinculados al ámbito de la actividad física y del deporte.	
CE2.1	OBJ1	Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	
CE2.2	OBJ1	Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicación digitales vinculados al ámbito de la actividad física y del deporte.	
CE2.3	OBJ3	Participar activamente en una gran variedad de actividades motrices asumiendo responsabilidades en la organización, gestión y preparación de estas.	
CE2.4	OBJ5	Conocer las normas de seguridad individuales y colectivas valorando su importancia y aplicándolas en la práctica de actividades motrices, dentro y fuera del centro escolar.	
CE3.1	OBJ1	Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicación digitales vinculados al ámbito de la actividad física y del deporte.	
CE3.2	OBJ2	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del	
CE3.3	OBJ2	Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación.	
CE3.4	OBJ2	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
CE3.5	OBJ3	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, a la gestión del tiempo de práctica y a la optimización del resultado final.	
CE4.1	OBJ3	Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, adoptando estrategias de superación, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	
CE4.2	OBJ3	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 de competencia motriz y situándose activamente frente a los estereotipos y a las actuaciones discriminatorias y frente a cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	
CE4.3	OBJ4	Adoptar 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 distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.	
CE5.1	OBJ4	Practicar actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, valorando sus orígenes, y relacionándolas con la cultura propia, con la tradicional o con las procedentes de otros lugares del mundo.	
CE5.2	OBJ4	Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas y ayudando a difundir y a compartir estas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.	
CE6.1	OBJ1	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 cautelarmente.	
CE6.2	OBJ5	Participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando de estos 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 a la mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	
CE6.3	OBJ5	Participar en actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	

4. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Salud física:	
2	Control de resultados y variables fisiológicas básicas a consecuencia del ejercicio físico.	
3	Autorregulación del entrenamiento.	
4	Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad.	
5	Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.	
6	Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.	
7	Ergonomía en actividades cotidianas.	
8	Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.	
9	Prácticas insanas, mitos y falsas creencias alrededor del cuerpo y de la actividad física.	
10	Importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.	
11	Salud mental:	
12	Exigencias y presiones de la competición.	
13	Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación y redes sociales.	
14	Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo.	
15	Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.	

Saberes básicos del decreto

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

1	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, de la actividad y de los compañeros y compañeras de realización.	
2	Preparación de la práctica motriz: disposición, mantenimiento y reparación de material deportivo.	
3	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.	
4	Prevención de accidentes en las prácticas motrices:	
5	Gestión del riesgo propio y del de los demás.	
6	Medidas colectivas de seguridad.	
7	Actuaciones críticas ante accidentes:	
8	Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).	
9	Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).	
10	Técnicas específicas e indicio de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Toma de decisiones:	
2	Búsqueda de adaptaciones para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.	
3	Resolución coordinada en situaciones motrices cooperativas.	
4	Elección de una respuesta óptima en función del movimiento del rival, así como de la situación del móvil, si lo hay.	
5	Organización anticipada de las acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.	
6	Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
7	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, toma de decisiones en la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.	
8	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza y resistencia).	
9	Sistemas de entrenamiento.	
10	Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: ejecución, identificación y corrección de errores más comunes.	
11	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problemas con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.	
2	Capacidades volitivas y de superación.	
3	Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.	
4	Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y de actividad física.	
5	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.	
6	Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género.	
7	Igualdad en el acceso al deporte.	
8	Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.	
9	Ejemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, edades y otros parámetros de referencia.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.	
2	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Respeto a las normas viarias en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura y sostenible.	
2	Actitud crítica ante barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y viario.	
3	El uso de la bicicleta como medio de transporte habitual.	
4	Análisis y gestión del riesgo propio y del 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 la actividad física.	
6	Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.	
7	Cuidado y mantenimiento del entorno próximo como servicio a la comunidad durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos, haciendo un uso sostenible y responsable.	

5. Rúbricas IA por competencia específica

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

Sugerencias DUA por competencia específica

Diseño Universal del Aprendizaje aplicado a cada CE en sus tres ejes: representación (cómo presento el contenido), acción y expresión (cómo demuestran lo aprendido) e implicación (cómo motivar).

CE.1

Eje DUA	Principio	Sugerencias
Representación	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

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.