

Educación física · 3.º ESO · La Rioja

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

Normativa Decreto 21/2022, de 13 de julio

Generado 10/07/2026 21:51

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

2. Competencias específicas

Educación Física

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

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

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

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

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

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

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

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

Explorar el movimiento expresivo y reflexionar sobre 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 · Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colecti...

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

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>Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>Diseñar y 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.1	<p>Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas.</p> <p>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.1	<p>Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación.</p> <p>Aplicar 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.1	<p>Conocer medidas de actuación generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad físico deportiva. y las pautas generales de actuación en accidentes y lesiones deportivas, reconociendo las situaciones de riesgo, procediendo de acuerdo con los protocolos de intervención y aplicando de manera responsable y con progresiva autonomía medidas básicas de primeros auxilios.</p> <p>Aplicar protocolos de actuación ante accidentes en la práctica 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 sistematica</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
1.5	CE.1	<p>Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p> <p>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.1	<p>Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones.</p> <p>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.2	<p>Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>Diseñar y ejecutar proyectos motores individuales o grupales, ajustando el 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.2	<p>Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales).</p> <p>Tomar decisiones tácticas 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.2	<p>Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p> <p>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
2.4	CE.2	Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.	
3.1	CE.3	<p>Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.</p> <p>Participar en 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>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Participar</p>
3.2	CE.3	<p>Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo roles asignados.</p> <p>Trabajar en equipo 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>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Colaborar</p>
3.3	CE.3	<p>Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.</p> <p>Aplicar habilidades sociales y diálogo para resolver conflictos, 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>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Aplicar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.1	CE.4	<p>Participar activamente en juegos motores, tradicionales, con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>Organizar y participar en juegos tradicionales y 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>
4.2	CE.4	<p>Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados</p> <p>Identificar y 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>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Analizar</p>
4.3	CE.4	<p>Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo comunicación de ideas, emociones y vivencias, a través de diversas técnicas expresivas, participando desinhibida en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con</p> <p>Diseñar y representar coreografías o escenas de expresión corporal, utilizando el cuerpo de forma creativa y autónoma para comunicar mensajes con o sin música.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza una representación de expresión corporal, grabada o en directo, donde aplica técnicas comunicativas y recursos expresivos coordinados con una base rítmica.</p> <p><i>Contexto:</i> Sesiones de trabajo cooperativo para el montaje de una pieza de danza, mimo o teatro de sombras con presentación final ante el grupo.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar la estética del resultado final o la desinhibición personal en lugar de la aplicación técnica de recursos expresivos y la participación en el proceso creativo.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Crear</p>

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

4. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

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

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

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

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

Saberes básicos del decreto

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

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

Saberes básicos del decreto

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

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

Saberes básicos del decreto

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

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

Saberes básicos del decreto

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

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

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

5. Rúbricas IA por competencia específica

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

CE.1 · 20 %

Rubrica generica

Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corpo...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	Muestra dificultades para identificar hábitos 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**

Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisi...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Muestra dificultades 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**

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Muestra dificultades 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 %**Observación sistemática**

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>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**

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Muestra dificultades para 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
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.