

# Educación física · 3.º ESO · Comunidad de Madrid

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

**Normativa** Decreto 65/2022, de 20 de julio

**Estado normativo** Fallback boe

**Generado** 10/07/2026 22:37

<b>5</b> Competencias	<b>17</b> Criterios	<b>71</b> Saberes	<b>3</b> SDAs
--------------------------	------------------------	----------------------	------------------

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

## Índice

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

## 1. Resumen normativo

<b>Materia</b>	Educación física
<b>Curso</b>	3.º ESO
<b>Comunidad Autónoma</b>	Comunidad de Madrid
<b>Decreto autonómico</b>	Decreto 65/2022, de 20 de julio
<b>Particularidad</b>	La Comunidad de Madrid ha aplicado refuerzos curriculares específicos en Matemáticas y Lengua tras los informes PISA.
<b>Referencia normativa</b>	Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

## 2. Comparativa Comunidad de Madrid vs BOE

### **Estado normativo:** Fallback boe

Madrid no ha publicado decreto propio para 3º ESO de Educación Física, por lo que aplica directamente el Real Decreto 217/2022 estatal.

### **Mantiene del BOE**

Sí, al no existir desarrollo autonómico se mantiene íntegro el currículo del RD 217/2022.

**Implicación para tu programación:** La programación debe basarse exclusivamente en las competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos del RD 217/2022, sin adaptaciones autonómicas adicionales.

### 3. Competencias específicas

---

#### Educación Física

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

###### **TEXTO OFICIAL**

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

###### **RESUMEN CLARO**

El alumnado 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 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 cualquier diferencia, priorizando el respeto entre ...**

### **TEXTO OFICIAL**

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

### **RESUMEN CLARO**

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

### **TEXTO OFICIAL**

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

### **RESUMEN CLARO**

Explorar el movimiento expresivo y reflexionar sobre 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 responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según ...**

### **TEXTO OFICIAL**

Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

### **RESUMEN CLARO**

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

### **QUÉ HACE EL ALUMNADO**

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

### **NO ES**

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

### **EJEMPLO DE ACTIVIDAD**

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

aplicar

## 4. Criterios de evaluación

### Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.1	<p><b>Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</b></p> <p>Diseñar y estructurar rutinas de ejercicio físico personalizadas, basándose en una autoevaluación previa de la condición física y orientándolas hacia la mejora de la salud.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega una ficha de planificación o diario de entrenamiento donde detalla secuencias de ejercicios adaptadas a su nivel físico y objetivos de salud.</p> <p><i>Contexto:</i> Sesiones de acondicionamiento físico donde, tras realizar tests iniciales, cada estudiante elabora su propio plan de trabajo autónomo para el trimestre.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar la marca obtenida en los tests físicos en lugar de la capacidad del alumno para organizar su propia actividad física.</p>	<p><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Planificar</b></p>
1.2	CE.1	<p><b>Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.</b></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><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>Aplicar</b></p>
1.3	CE.1	<p><b>Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</b></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><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>Aplicar</b></p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.4	CE.1	<p><b>Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas rudimentarias de primeros auxilios.</b></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><b>Observacion sistemática</b></p> <p>Verbo: <b>Aplicar</b></p>
1.5	CE.1	<p><b>Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</b></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><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Analizar</b></p>
1.6	CE.1	<p><b>Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</b></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><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Planificar</b></p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
2.1	CE.2	<p><b>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.</b></p> <p>Diseñar y ejecutar proyectos motores individuales o grupales, ajustando el proceso mediante la autoevaluación y la coevaluación para mejorar tanto el trabajo realizado como el resultado final.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un proyecto motor documentado (como un plan de entrenamiento o coreografía) que incluye registros de seguimiento, correcciones aplicadas y hojas de evaluación compartida.</p> <p><i>Contexto:</i> Creación de una rutina de expresión corporal o un plan de mejora de la condición física donde se revisan y ajustan los objetivos periódicamente.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar únicamente la ejecución técnica final del ejercicio físico sin valorar las herramientas de evaluación y reajuste del proceso que exige el criterio.</p>	<p><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Desarrollar</b></p>
2.2	CE.2	<p><b>Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</b></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><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>Interpretar</b></p>
2.3	CE.2	<p><b>Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</b></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><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>Resolver</b></p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
3.1	CE.3	<p><b>Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</b></p> <p>Participar en diversas actividades motrices mostrando deportividad, respetando las normas y asumiendo diferentes roles con una actitud ética y sin competitividad excesiva.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza actividades físicas y juegos asumiendo roles de jugador, árbitro o espectador, manteniendo conductas de juego limpio y respeto mutuo.</p> <p><i>Contexto:</i> Situaciones de juego real o simulado, deportes colectivos e individuales donde se enfatiza la resolución pacífica de conflictos y el respeto normativo.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente la eficacia técnica o el resultado del juego en lugar de la actitud ética y el cumplimiento de roles.</p>	<p><b>Observacion sistemática</b></p> <p>Verbo: <b>Participar</b></p>
3.2	CE.3	<p><b>Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</b></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><b>Observacion sistemática</b></p> <p>Verbo: <b>Colaborar</b></p>
3.3	CE.3	<p><b>Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.</b></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><b>Observacion sistemática</b></p> <p>Verbo: <b>Aplicar</b></p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.1	CE.4	<p><b>Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</b></p> <p>Organizar y participar en juegos tradicionales y actividades expresivas de diversas culturas, comprendiendo su origen histórico y su importancia social en la actualidad.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza una demostración práctica de juegos tradicionales o coreografías culturales, acompañada de una ficha técnica que explique su origen, evolución y reglas.</p> <p><i>Contexto:</i> Sesiones prácticas de juegos populares del mundo o montajes expresivos donde los alumnos investigan y dirigen parte de la actividad.</p> <p><i>Evitar:</i> Calificar únicamente la habilidad motriz o el éxito en el juego, ignorando la capacidad de organización y el conocimiento del trasfondo cultural.</p>	<p><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Gestionar</b></p>
4.2	CE.4	<p><b>Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.</b></p> <p>Identificar y describir las características de diversos deportes analizando de forma crítica los estereotipos de género y capacidad asociados a su práctica habitual.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un informe o presentación digital donde clasifica modalidades deportivas y detecta situaciones de desigualdad o prejuicios sexistas en su entorno.</p> <p><i>Contexto:</i> Investigación grupal sobre la presencia mediática y los roles de género en diferentes disciplinas deportivas durante una unidad didáctica de deportes colectivos.</p> <p><i>Evitar:</i> Confundir el análisis crítico de la modalidad con la simple descripción técnica de las reglas del juego sin abordar la perspectiva de género.</p>	<p><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Analizar</b></p>
4.3	CE.4	<p><b>Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</b></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><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Crear</b></p>
5.1	CE.5	<p><b>Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</b></p> <p>Participar en actividades físicas en el medio natural o urbano, aplicando prácticas sostenibles para minimizar el impacto ambiental y reducir la huella ecológica personal.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza una salida al medio natural cumpliendo un protocolo de residuos cero y registra el cálculo de su huella ecológica en un diario de clase.</p> <p><i>Contexto:</i> Organización y realización de una jornada de senderismo o cicloturismo por el entorno cercano, aplicando normas de respeto al medio ambiente y gestión de residuos.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente la condición física o la técnica de desplazamiento en el medio natural, ignorando los criterios de sostenibilidad y conciencia ecológica exigidos.</p>	<p><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>Participar</b></p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
5.2	CE.5	<p><b>Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.</b></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><b>Observacion sistemática</b></p> <p>Verbo: <b>Participar</b></p>

## 5. Saberes básicos

### Educación Física

#### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Salud física.	
2	Consolidación del control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación crítica del entrenamiento.	
3	Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).	
4	Afianzamiento de la cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, corrección y estiramientos ante dolores musculares.	
5	Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).	
6	Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.	
7	Cuidado del cuerpo: diseño de calentamientos específicos de carácter autónomo, así como de calentamientos destinados a otros.	
8	Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.	
9	Salud social.	
10	Suplementación y dopaje en el deporte. Análisis de riesgos y condicionantes éticos.	
11	Salud mental.	
12	Exigencias y presiones de la competición.	
13	Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).	
14	Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos.	

#### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Elección de la práctica física.	
2	Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.	
3	Preparación de la práctica motriz.	
4	Mantenimiento, reparación y reciclaje de material deportivo para actividades físicas y deportivas.	
5	Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y deportiva.	
6	Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.	
7	Planificación y autorregulación de proyectos motores.	
8	Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.	
9	Uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física.	
10	Prevención de accidentes en las prácticas motrices.	
11	Gestión del riesgo propio y del de los demás.	
12	Medidas individuales y colectivas de seguridad.	
13	Actuaciones críticas ante accidentes.	
14	Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).	
15	Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Toma de decisiones.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.	
3	Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.	
4	Esquema corporal.	
5	Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.	
6	Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.	
7	Capacidades condicionales.	
8	Desarrollo de las capacidades físicas básicas.	
9	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.	
10	Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de vallas y de relevos, salto de longitud o lanzamiento de peso, entre otros.	
11	Deportes de red y muro: bádminton o pickleball .	
12	Deportes de invasión: baloncesto, balonkorf , netball , ultimate o vórtelbal , entre otros.	
13	Deporte de bate y campo: kickball.	
14	Creatividad motriz.	
15	Creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a través de los recursos disponibles.	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Gestión emocional.	
2	Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
3	Habilidades sociales.	
4	Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo.	
5	Respeto a las reglas.	
6	Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.	
2	Los deportes como seña de identidad cultural.	
3	Usos comunicativos de la corporalidad.	
4	Técnicas específicas de expresión corporal: danzas, bailes, mimo, dramatización, etc.	
5	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.	
6	Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.	
7	Deporte y género.	
8	Evolución histórica.	
9	Igualdad en el acceso al deporte.	
10	Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.	
11	Influencia del deporte en la cultura actual.	
12	Deporte e intereses políticos y económicos.	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Normas de uso.	
2	Respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
3	Consolidación de la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual y sostenible. Análisis crítico y búsqueda activa de diferentes mecanismos de desplazamiento respetuosos con el medio ambiente; patines, uso combinado del transporte público y los desplazamientos a pie, etc.	
4	Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).	
5	Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.	
6	Consumo responsable.	
7	Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.	
8	Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	
9	Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.	

## 6. Rúbricas IA por competencia específica

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

### CE.1 · 20 % 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 corp...

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

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

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

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

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

## Secuenciación trimestral

### Trimestre 1 · Bases del rendimiento saludable y respuesta ante emergencias 35 h

#### SDA RECOMENDADA

SDA: 'Guardianes de la Salud'. Los alumnos diseñan un plan de entrenamiento personal basado en su condición física inicial y crean un videotutorial sobre protocolos de RCP y maniobra de Heimlich.

#### SABERES PRINCIPALES

- Consolidación del control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación crítica del entrenamiento.
- Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).
- Afianzamiento de la cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, corrección y estiramientos ante dolores musculares.
- Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
- Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.
- Cuidado del cuerpo: diseño de calentamientos específicos de carácter autónomo, así como de calentamientos destinados a otros.
- Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de vallas y de relevos, salto de longitud o lanzamiento de peso, entre otros.
- Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

#### CRITERIOS EVALUABLES

- 1.1: Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud.
- 1.2: Incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo.
- 1.3: Adoptar de manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones.
- 1.4: Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes.
- 2.3: Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos del movimiento.

#### COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.1
- CE.2

#### EVALUACIÓN

Pruebas de ejecución técnica en atletismo, diario de entrenamiento digital y simulacro práctico de primeros auxilios.

## Trimestre 2 · Cooperación, oposición y ética en el deporte 35 h

### SDA RECOMENDADA

SDA: 'Liga de Valores'. Organización de un torneo multideporte autogestionado donde la puntuación depende tanto del resultado técnico como del juego limpio y la mediación de conflictos.

### SABERES PRINCIPALES

- Suplementación y dopaje en el deporte. Análisis de riesgos y condicionantes éticos.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores.
- Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
- Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
- Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
- Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- Deportes de red y muro: bádminton o pickleball.
- Deportes de invasión: baloncesto, balonkorf, netball, ultimate o vórtel, entre otros.
- Deporte de bate y campo: kickball.
- Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo.
- Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad.

### CRITERIOS EVALUABLES

- 2.1: Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo.
- 2.2: Participar de forma activa en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones.
- 3.1: Practicar actividades motrices valorando las implicaciones éticas de las actitudes.
- 3.2: Cooperar o colaborar en la práctica de producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal.
- 3.3: Hacer uso de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos.

### COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.2
- CE.3

### EVALUACIÓN

Rúbricas de coevaluación sobre roles de equipo, observación sistemática de la táctica de juego y registro de conductas deportivas.

## Trimestre 3 · Cultura motriz, expresión y sostenibilidad urbana 35 h

### SDA RECOMENDADA

SDA: 'Eco-Movilidad y Arte'. Creación de una coreografía grupal de expresión corporal y organización de una salida en bicicleta por el entorno urbano/natural aplicando plogging (recogida de residuos).

### SABERES PRINCIPALES

- Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).
- Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos.
- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- Técnicas específicas de expresión corporal: danzas, bailes, mimo, dramatización, etc.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y género: evolución histórica, igualdad en el acceso y referentes de diversidad.
- Influencia del deporte en la cultura actual: intereses políticos y económicos.
- Respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- Consolidación de la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual y sostenible. Análisis de mecanismos de desplazamiento respetuosos.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano.
- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales. Cuidado del entorno próximo como servicio a la comunidad.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible.
- Esquema corporal.

### CRITERIOS EVALUABLES

- 1.5: Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y bienestar emocional.
- 4.1: Gestionar la participación en juegos motores y manifestaciones artístico-expresivas.
- 4.2: Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características.
- 4.3: Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal.
- 5.1: Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales disfrutando de la práctica.
- 5.2: Practicar actividades en el medio natural y urbano identificando las normas de seguridad y sostenibilidad.

### COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.4
- CE.5

### EVALUACIÓN

Producción de un evento artístico-expresivo, examen de seguridad vial ciclista y portafolio sobre referentes de diversidad en el deporte.

## Situaciones de aprendizaje sugeridas

### SDA 1 · Diseña tu ruta activa por Madrid

Un blog que promueve salud y sostenibilidad en la ciudad

**Reto central:** Diseñar una ruta activa de 2-3 horas por un espacio natural o urbano de Madrid, incorporando ejercicios, pausas activas y medidas de seguridad y sostenibilidad. Presentar la ruta en un blog o vídeo argumentado dirigido al Ayuntamiento.

**Contexto.** El Ayuntamiento de Madrid quiere ampliar su oferta de ocio saludable y sostenible. El alumnado, como expertos en actividad física, debe proponer un recorrido activo (senderismo, ruta urbana) que combine ejercicio, conocimiento del entorno y prácticas responsables.

**Recursos:** Mapas de Madrid (Madrid Río, Casa de Campo, Retiro, Sierra de Guadarrama) · Plantilla de ruta y checklist de seguridad · Dispositivos móviles o tabletas para grabar y editar · Ejemplos de blogs/vídeos de rutas saludables

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

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Presentación del encargo del Ayuntamiento y visionado de ejemplos de rutas saludables (p.ej. Madrid Salud). Se formula la pregunta guía y se forman equipos. <i>Evidencia:</i> Preguntas iniciales y tormenta de ideas en el cuaderno de equipo.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Talleres prácticos sobre dosificación del esfuerzo, calentamiento y vuelta a la calma; y sobre sostenibilidad y seguridad en entornos naturales y urbanos. Se investigan los espacios madrileños disponibles. <i>Evidencia:</i> Ficha técnica con ejercicios tipo y listado de riesgos.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Cada equipo diseña su ruta concreta: recorrido, paradas activas, ejercicios, medidas de seguridad y sostenibilidad. Salida al entorno si es posible o simulación con Google Maps. <i>Evidencia:</i> Itinerario detallado en un documento (mapa, descripción, tiempos).
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Elaboración del producto digital: blog (con fotos, texto, enlaces) o vídeo (con locución y edición). Se prepara la argumentación para el Ayuntamiento. <i>Evidencia:</i> Producto digital terminado y subido (enlace compartido).
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Exposición y autoevaluación del producto mediante rúbrica. Coevaluación entre equipos y reflexión sobre el proceso de aprendizaje. <i>Evidencia:</i> Rúbrica cumplimentada y diana de autoevaluación.

## SDA 2 · Mi huella activa: datos que mueven el insti

Investigación sobre movilidad activa del alumnado

**Reto central:** Diseñar y ejecutar una recogida de datos sobre los desplazamientos al instituto durante una semana, analizar su impacto en la salud (gasto calórico, tiempo activo) y en el medioambiente (CO<sub>2</sub> evitado), y elaborar un informe con recomendaciones para fomentar los desplazamientos activos.

**Contexto.** El centro educativo quiere impulsar la movilidad activa entre su alumnado para mejorar la salud y reducir la huella ecológica. Necesita datos reales y propuestas concretas basadas en la experiencia del propio estudiantado.

**Recursos:** Plantilla de registro de desplazamientos (papel o digital). · Hoja de cálculo (Google Sheets o Excel) con fórmulas predefinidas. · Calculadora de emisiones de CO<sub>2</sub> (tabla de factores de emisión por modo de transporte). · Tabla de gasto calórico por minuto según modo activo. · Rúbrica de evaluación del informe.

**Transversales:** Educación para la salud, educación ambiental y educación vial.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Se presenta el encargo del equipo directivo: 'Necesitamos saber cómo venís al insti para mejorar la salud y el medioambiente'. Se debate la pregunta guía y se formulan hipótesis iniciales. <i>Evidencia:</i> Cuaderno con hipótesis y preguntas iniciales.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Se trabajan los beneficios de la movilidad activa para la salud (gasto calórico, frecuencia cardiaca) y el medioambiente (cálculo de emisiones de CO <sub>2</sub> ). Se enseña a diseñar una hoja de recogida de datos y a usar una hoja de cálculo básica. <i>Evidencia:</i> Ejercicios de cálculo de calorías y emisiones, diseño de la hoja de datos.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Durante una semana, cada alumno registra sus desplazamientos. En clase, se vuelcan los datos en una hoja de cálculo común, se depuran y se calculan indicadores (media de minutos activos, CO <sub>2</sub> total, etc.). <i>Evidencia:</i> Hoja de datos común con valores calculados.
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Cada equipo elabora el informe escrito (incluyendo análisis, gráficas, recomendaciones personales y colectivas) y una infografía para difundir los resultados. Se prepara una presentación breve. <i>Evidencia:</i> Informe final e infografía.
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Los equipos exponen sus informes ante el resto de la clase (simulando la audiencia real). Se realiza coevaluación con rúbrica y autoevaluación mediante diana. El profesor asigna niveles de logro según los criterios. <i>Evidencia:</i> Rúbrica de coevaluación cumplimentada y diana de autoevaluación.

### SDA 3 · Expresa tu salud: un mensaje en movimiento

**Reto central:** Diseñar y representar una composición colectiva de expresión corporal de 5-8 minutos que transmita un mensaje claro sobre la importancia de la actividad física para la salud, ante un público real.

**Contexto.** El centro organiza su Semana de la Salud y busca propuestas creativas del alumnado para promocionar hábitos activos. Un grupo de 3º ESO asume el reto de crear una composición de expresión corporal que se exhibirá ante las familias y otros cursos.

**Recursos:** Altavoces y música variada · Espacio amplio (gimnasio o patio) · Cámara o móvil para grabación · Fichas de coevaluación · Ejemplos de vídeos de expresión corporal

**Transversales:** Educación para la salud, educación emocional y fomento de la creatividad.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Se presenta el encargo de la Semana de la Salud. El grupo visiona ejemplos de expresión corporal y debate qué hábitos saludables quieren promover. Se forman equipos y cada uno esboza un mensaje central. <i>Evidencia:</i> Lluvia de ideas y borrador del mensaje por equipo.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Talleres prácticos sobre elementos de la expresión corporal (calidad de movimiento, uso del espacio, emotividad). Se trabajan dinámicas de cooperación y comunicación no verbal. El alumnado practica secuencias cortas. <i>Evidencia:</i> Ejercicios prácticos y reflexiones escritas.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Los equipos desarrollan su coreografía: asignan roles, ensayan, integran feedback del docente. Se fomenta la resolución autónoma de problemas de coordinación o diferencias creativas. <i>Evidencia:</i> Diario de proceso y observación del docente.
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Ensayo general y grabación del vídeo. Preparación de la presentación en vivo: vestuario, sonido, espacio. Se realiza la representación ante el público real (grupo de familias y 1º ESO) y se graba. <i>Evidencia:</i> Vídeo de la actuación y hoja de asistencia del público.
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Visionado del vídeo, coevaluación entre equipos y autoevaluación individual. El docente aplica las rúbricas para asignar nivel de logro a cada criterio. <i>Evidencia:</i> Rúbricas cumplimentadas y diana de autoevaluación.

## Sugerencias DUA por competencia específica

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

### CE.1

Eje DUA	Principio	Sugerencias
<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapa interactivo de recursos del entorno cercano que incluya geolocalización de carriles bici, parques de calistenia y centros deportivos, vinculados a videotutoriales sobre su uso técnico correcto.</li> <li>• Infografías comparativas que contrasten evidencias fisiológicas del entrenamiento de fuerza frente a reclamos de 'productos milagro' o rutinas estéticas sin base científica extraídas de redes sociales.</li> <li>• Uso de escalas visuales y táctiles de percepción del esfuerzo (Borg adaptada) que relacionen colores y sensaciones térmicas/respiratorias para que el alumnado identifique su zona de salud de forma autónoma.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño de un plan de 'Transporte Activo' personalizado donde el alumno elija representar su ruta al centro mediante una app de tracking GPS, un diario fotográfico o un mapa anotado con tiempos de actividad.</li> <li>• Creación de un 'Podcast de Desmentido' donde el alumnado analice críticamente un modelo corporal de un influencer actual, argumentando con terminología anatómica y funcional aprendida en clase.</li> <li>• Elaboración de un catálogo de 'Ocio Saludable' autogestionado, permitiendo elegir el formato entre un vlog de una práctica deportiva de fin de semana o una guía técnica escrita de una actividad física elegida por ellos.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementación de 'Estaciones de Nivel de Reto' donde el alumnado elige la complejidad de la tarea (ej. diferentes tipos de apoyos en ejercicios de fuerza) según su autopercepción de competencia y objetivos personales.</li> <li>• Proyecto de 'Aprendizaje-Servicio' en el que los alumnos diseñan y dirigen breves 'descansos activos' para compañeros de cursos inferiores, otorgando un sentido social y real a su aprendizaje sobre salud.</li> <li>• Sistema de 'Contratos de Autonomía' donde el alumno negocia con el docente qué actividad física extraescolar integrará en su rutina, vinculando su progreso a insignias de 'estilo de vida' en lugar de a marcas de rendimiento.</li> </ul>

### CE.2

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

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

### CE.3

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

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

## CE.4

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

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

## CE.5

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

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

## Preguntas frecuentes específicas de Comunidad de Madrid

---

### 1. ¿Qué normativa autonómica madrileña regula la Educación Física en 3.º ESO y cómo modifica el BOE?

En Madrid, el Decreto 65/2022 establece el currículo de ESO. Para 3.º ESO de Educación Física, se mantienen los 5 competencias específicas del BOE, pero se ajustan los criterios de evaluación al contexto regional; por ejemplo, se priorizan actividades en el medio natural propias de la sierra madrileña.

### 2. ¿En qué se diferencia la Educación Física de 3.º ESO en Madrid respecto a Castilla-La Mancha?

Madrid asigna 3 horas semanales frente a las 2 de Castilla-La Mancha. Además, Madrid incluye un bloque específico de deportes adaptados y actividades en el medio natural, mientras que CLM integra esos contenidos en saberes transversales. Los 71 saberes en Madrid son 5 más que en CLM.

### 3. ¿Cómo se organizan las 3 horas semanales de Educación Física en 3.º ESO para optimizar los 17 criterios de evaluación?

Se distribuyen en 2 sesiones de 1h30min. La primera semana se dedica a condición física y habilidad motriz (criterios 1-6); la segunda a juegos y deportes (7-12); y la tercera a expresión corporal y actividades en la naturaleza (13-17), rotando trimestralmente para cubrir los 71 saberes.

### 4. ¿Qué exige inspección educativa de Madrid al revisar la programación de Educación Física de 3.º ESO?

Inspección pide que cada una de las 5 competencias específicas tenga al menos 3 criterios de evaluación asociados, y que la secuencia de saberes (71) muestre progresión. También exige que la evaluación incluya al menos dos instrumentos por criterio, como rúbricas y listas de cotejo, y que se refleje la atención a la diversidad.

### 5. ¿Qué recursos didácticos específicos recomienda la Comunidad de Madrid para Educación Física en 3.º ESO?

Se recomienda el uso del videoanálisis (cámara lenta) para corregir técnica deportiva, aplicaciones de frecuencia cardíaca (Polar Beat) para trabajo de condición física, y materiales reciclados para construcción de implementos. La bibliografía oficial incluye la Guía de Actividades en la Naturaleza de la Comunidad de Madrid.

### 6. ¿Cómo se coordina el departamento de Educación Física con otras materias en 3.º ESO en Madrid?

Se realizan proyectos interdisciplinares con Biología (fisiología del ejercicio), Matemáticas (cálculo de índices corporales) y Música (expresión corporal rítmica). En el primer trimestre, se programa una salida conjunta al Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, vinculando educación ambiental y actividad física.

### 7. ¿Qué medidas de atención a la diversidad se aplican en Educación Física de 3.º ESO adaptadas a alumnos con movilidad reducida?

Se emplean apoyos visuales y estaciones de trabajo con diferentes niveles de dificultad. Para alumnos con movilidad reducida, se adaptan juegos modificando reglas y usando material blando. Se prioriza la evaluación por logro de objetivos individuales sobre la norma grupal, siguiendo las DUA del Decreto 65/2022.

### 8. ¿Cómo se recupera la Educación Física en 3.º ESO si un alumno tiene la materia pendiente de 2.º?

El alumno debe completar un cuaderno de actividades con los saberes no superados de 2.º (mínimo 12 de los 71), realizar una prueba práctica de condición física básica y un trabajo sobre hábitos saludables. La recuperación se coordina con el departamento y se evalúa antes de la primera evaluación de 3.º.

## 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.