

Educación física · 3.º ESO · País Vasco

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

Normativa Decreto 77/2023, de 30 de mayo

Generado 26/05/2026 19:26

7 Competencias	25 Criterios	123 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	País Vasco
Decreto autonómico	Decreto 77/2023, de 30 de mayo
Particularidad	En Euskadi el euskera es lengua vehicular en los modelos B y D y existe Euskara eta Literatura como materia obligatoria con currículo propio.

2. Competencias específicas

Educación Física

CE.1 · Evaluar los efectos de la actividad física en la salud global, rechazando las prácticas que carezcan de base científica,...

TEXTO OFICIAL

Evaluar los efectos de la actividad física en la salud global, rechazando las prácticas que carezcan de base científica, siendo crítico con los modelos corporales estereotipados, y desarrollando procesos de autorregulación emocional y gestión de conflictos, para adoptar un estilo de vida activo y saludable.

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 · Actuar en situaciones psicomotrices en entornos sin incertidumbre, con progresiva autonomía en su ejecución, actitudes d...

TEXTO OFICIAL

Actuar en situaciones psicomotrices en entornos sin incertidumbre, con progresiva autonomía en su ejecución, actitudes de superación y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos, para desarrollar la autonomía y el crecimiento armónico desde el punto de vista orgánico, cognitivo, afectivo y social.

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 · Adaptarse a las exigencias de las situaciones sociomotrices de oposición en entornos sin incertidumbre, adoptando una ac...

TEXTO OFICIAL

Adaptarse a las exigencias de las situaciones sociomotrices de oposición en entornos sin incertidumbre, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia, para ajustar las conductas asociadas al desafío y contribuir a la adquisición y creación de una cultura motriz.

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 · Desenvolverse en situaciones sociomotrices de cooperación en entornos sin incertidumbre, desarrollando procesos de autor...

TEXTO OFICIAL

Desenvolverse en situaciones sociomotrices de cooperación en entornos sin incertidumbre, desarrollando procesos de autorregulación, con actitud empática, independientemente de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, para contribuir a la convivencia social, la inclusión y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

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 · Interactuar en situaciones sociomotrices de oposición-colaboración en entornos sin incertidumbre, aplicando reglas y pri...

TEXTO OFICIAL

Interactuar en situaciones sociomotrices de oposición-colaboración en entornos sin incertidumbre, aplicando reglas y principios de acción, y contribuyendo al entendimiento social, para ajustar la conducta motriz en situaciones con alta demanda informacional, y contribuir a la adquisición y creación de una cultura motriz.

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

CE.6 · Descubrir y aprovechar las opciones de acción en situaciones motrices en entornos con incertidumbre, de manera ajustada ...

TEXTO OFICIAL

Descubrir y aprovechar las opciones de acción en situaciones motrices en entornos con incertidumbre, de manera ajustada y segura, para incluir en sus hábitos formas de ocio saludable, sostenible y ecosocialmente responsable en el medio natural y urbano.

CE.7 · Valerse del cuerpo como instrumento de expresión y comunicación, gestionando las emociones y analizando las distintas ma...

TEXTO OFICIAL

Valerse del cuerpo como instrumento de expresión y comunicación, gestionando las emociones y analizando las distintas manifestaciones de la cultura motriz, para valorar su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura, e integrar las posibilidades de acción y recursos expresivos, dentro del repertorio de actuaciones motrices.

3. Criterios de evaluación

Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.1	<p>Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales 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>Incorporar de forma autónoma y responsable hábitos saludables, así como, medidas generales para la prevención de lesiones, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo.</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>Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</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>Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>Aplicar protocolos de actuación ante accidentes en la práctica físico-deportiva, ejecutando técnicas básicas de primeros auxilios de forma segura y eficaz.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza una simulación práctica de atención inicial ante una lesión deportiva, siguiendo el protocolo PAS y aplicando técnicas básicas de socorrismo.</p> <p><i>Contexto:</i> Situaciones simuladas de accidentes durante las sesiones de clase donde se debe socorrer a un compañero siguiendo los pasos correctos.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente mediante un examen teórico de contenidos de salud, omitiendo la ejecución práctica de las maniobras de auxilio.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
1.5	CE.1	<p>Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte planificando, desarrollando y compartiendo con seguridad su práctica física cotidiana.</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 producción</p> <p>Verbo: Analizar</p>
1.6	CE.1	<p>Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la gestión de conflictos, con respeto ante la diversidad, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</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 producción</p> <p>Verbo: Planificar</p>
1.7	CE.1	<p>Gestionar las emociones en la organización de actividades motrices, asumiendo responsabilidades, respetando las intervenciones del resto, y actuando con deportividad en el desempeño de los roles de organizador, espectador, participante u otros.</p>	

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
2.1	CE.2	<p>Resolver situaciones psicomotrices, aplicando los principios de acción, y aumentando su control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente, creativa y autónoma. N.º 109 Cursos tercero y cuarto</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>Elaborar encadenamientos cada vez más eficaces, interpretando la lógica interna de cada situación, perfeccionando progresivamente los planes de acción personales, y valorando y reajustando su intervención</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>Autorregular la conducta motriz, identificando las propias potencialidades motrices, a través de actividades lúdicas contribuyendo a la mejora de las</p> <p>Resolver problemas motrices con eficiencia y creatividad, demostrando dominio corporal y autonomía en situaciones físicas, deportivas o expresivas vinculadas a su realidad cotidiana.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza acciones motrices y toma decisiones tácticas en situaciones de juego o expresión, mostrando control postural y coordinación adaptada a las demandas del entorno.</p> <p><i>Contexto:</i> Situaciones de juego real o modificado y actividades de expresión rítmica donde el alumnado debe adaptar su motricidad a estímulos externos cambiantes.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar exclusivamente el éxito del resultado final (p. ej. marcar gol) sin valorar la calidad técnica del proceso ni la adecuación de la respuesta motriz.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: Resolver</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
3.1	CE.3	<p>Interactuar ajustadamente en contextos de oposición, aplicando los principios de acción, aprovechando eficiente mente las propias capacidades, reflexionando sobre las so luciones y resultados obtenidos, y mostrando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia.</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 sistemática</p> <p>Verbo: Participar</p>
3.2	CE.3	<p>Desarrollar planes de acción analizando la lógica interna de las situaciones y las carencias y puntos fuertes propios y del oponente, reajustando el plan, si fuera necesario.</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 sistemática</p> <p>Verbo: Colaborar</p>
3.3	CE.3	<p>Participar activamente en los juegos deportivos de oposición, contribuyendo a la adquisición y creación de una cultura motriz, reconociendo y transmitiendo su valor y potencial como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes.</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 sistemática</p> <p>Verbo: Aplicar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.1	CE.4	<p>Resolver proyectos motores de carácter cooperativo, a través de la búsqueda de objetivos comunes, el pacto de reglas, la toma de decisiones compartidas y la ayuda mutua.</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>Fomentar una participación equitativa, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, y asumiendo distintos roles asignados y sus responsabilidades.</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>Contribuir a la convivencia social y la inclusión, a través de un comportamiento ético y una actitud empática, mostrando una actitud crítica ante los estereotipos y proactiva frente a actuaciones discriminatorias y violentas.</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>
5.1	CE.5	<p>Interactuar ajustadamente en contextos de oposición-co laboración, aplicando fundamentos técnico-tácticos, automatizando respuestas, mostrando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia.</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>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
5.2	CE.5	<p>Participar activamente en juegos deportivos de oposición-colaboración valorando sus orígenes, evolución, intereses económico-políticos y su influencia en las sociedades actuales, valorándolos como espacio generador de interacciones constructivas entre personas con orígenes diferentes.</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>Observación sistemática</p> <p>Verbo: Participar</p>
5.3	CE.5	<p>Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, analizando los factores que contribuyen a su mantenimiento. N.º 109 Cursos tercero y cuarto</p>	
6.1	CE.6	<p>Resolver situaciones motrices en un medio con incertidumbre aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.</p>	
6.2	CE.6	<p>Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que éstas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>	
6.3	CE.6	<p>Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	
7.1	CE.7	<p>Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</p>	
7.2	CE.7	<p>Gestionar la participación en 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.</p>	
7.3	CE.7	<p>Gestionar las emociones siendo capaz de participar en situaciones artístico-expresivas de manera desinhibida y con eficacia, respetando las intervenciones del resto.</p>	

4. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Actividades físico-deportivas soporte de este dominio (pruebas, estilos, reglas básicas de juego, espacios, materiales...).	
2	Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales	
3	Control corporal y regulación del gasto energético	
4	Integración de los aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas	
5	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas	
6	Medición de actuaciones o marcas propias y ajenas con criterios objetivos	
7	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes	
8	Adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales	
9	Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente	
10	Movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	La diversidad de juegos tradicionales, actividades físicas y deportivas propias de este dominio.	
2	Principios de acción fundamentales para superar al adversario	
3	El espacio y su utilización	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
4	Estereotipos motores de las actividades de oposición	
5	Proyecto táctico sencillo en función del rival que tenga enfrente	
6	Estrategias y medios para pasar de la situación de ser dominado a la dominante	
7	Creación de espacios libres en el campo rival a través de golpes en profundidad, anchura, potencia y altura para dominar en el intercambio	
8	Las señales del adversario: intenciones, comportamiento, orientación corporal, desplazamientos, uso del espacio, fortalezas y debilidades...	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Prácticas motrices propias de este dominio.	
2	Principios de acción, pautas grupales y coordinación para optimizar los recursos motrices del grupo para la resolución de la acción/tarea	
3	Selección y combinación de las habilidades motrices específicas	
4	Habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación	
5	Asunción de distintos roles asignados y responsabilidades	
6	Diversidad de prácticas motrices propias de este dominio.	
7	Principios de acción y claves para el éxito en situaciones cooperativas	
8	Planificación de secuencias anticipando las conductas motrices	
9	Producciones y proyectos motores cooperativos	
10	Toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final	

Saberes básicos del decreto

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

1	La diversidad de juegos tradicionales, actividades físicas y deportivas propias de este dominio.	
2	Principios de acción propios de este dominio como puesta en práctica del algoritmo de defensa y de ataque, permuta de roles...	
3	Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo	
4	Instrumentos de evaluación y toma de decisiones de forma individual o colectiva	
5	Procedimientos de análisis y explicación de su propia acción, la de los compañeros y adversarios	
6	Principios de acción propios de este dominio como algoritmo ofensivo y defensivo, cambio rápido de roles...	
7	Identificación de las debilidades y fortalezas del adversario: sus intenciones, formas de hacer, uso del espacio, grado de compromiso	
8	Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival	
9	Reglas de los juegos y normativas dictadas en los deportes de equipo (iniciación del juego, derechos y obligaciones de las personas jugadoras, posibilidades de puntuar, elementos de éxito o fracaso...)	
10	Instrumentos de evaluación y toma de decisiones de forma individual o colectiva: observaciones cruzadas, herramientas informáticas... Procedimientos de análisis y explicación de su propia acción, la de los compañeros y adversarios	
11	Valores de estas prácticas de oposición colectiva (combatividad, enfrentamiento, honestidad, solidaridad, seguridad, legalidad)	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Actividades físicas en el medio natural y urbano.	
2	Desplazamiento razonado y reflexionado en el medio natural, tomando informaciones y referencias (seguir un itinerario marcado en un plano)	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
3	Gestión y regulación de la energía para llevar a buen término la actividad con economía y eficacia	
4	Riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves	
5	Material y equipo, incluido el de seguridad, propio de estas actividades: conocimientos técnicos y de mantenimiento básicos	
6	Puntos cardinales, norte magnético, orientaciones, direcciones y planos	
7	Uso de herramientas y técnicas básicas de orientación	
8	Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate...)	
9	Actividades físicas en el medio natural y urbano. Identificación durante la actividad de informaciones procedentes del exterior (visual, táctil y auditivo) e internas (propioceptivas, emocionales)	
10	Gestión y regulación de la energía con economía y eficacia	
11	Gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad	
12	El material y equipo, incluido el de seguridad, propio de estas actividades: conocimientos técnicos y de mantenimiento	
13	Puntos cardinales, norte magnético, orientaciones, planos, mapas y brújula.	
14	Prácticas deportivas urbanas: crossfit, gimnasios urbanos, calistenia...	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.	
2	Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sensaciones, sentimientos, emociones, comunicación de ideas complejas en diferentes contextos y técnicas básicas de interpretación	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
3	El espacio escénico: orientación, direcciones, volumen, plano, dimensiones, itinerarios, entradas/salidas, ubicación del público, ocupación del espacio	
4	Fases del proceso creativo: inductor/demanda, creación/diversidad, selección, enriquecimiento, producción, presentación, vestuario, música	
5	Pasos de las danzas, figuras acrosport, acciones acrobáticas/expresivas	
6	Criterios de observación de las producciones: dificultad, mensaje, concentración, encadenamiento, originalidad, sincronización, coordinación	
7	Valoración y respeto a las propuestas, opiniones y producciones	
8	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural: las danzas como manifestación de la interculturalidad	
9	Usos comunicativos del cuerpo: expresión de sensaciones, sentimientos, emociones y comunicación de ideas complejas en diferentes contextos	
10	Técnicas específicas de expresión corporal	
11	Características del espacio escénico: orientación, direcciones, volumen, altura, plano, dimensiones, trazos	
12	El espacio escénico: itinerarios, entradas/salidas, ubicación del público, orientación (de cara al público), ocupación del espacio.	
13	Fases del proceso creativo (inductor/demanda, creación/diversidad, enriquecimiento, selección, producción, presentación), con procesos de composición coreográfica (repetición, transposición, contraste, acumulación, rotación), con elementos complementarios (vestuario, música)	
14	Diferentes roles: coreógrafos, actores, bailarines, espectadores, jueces.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
15	Criterios de observación en las producciones: dificultad, mensaje, concentración, encadenamiento, originalidad, sincronización, coordinación... Valoración y respeto a las propuestas, opiniones y producciones de los demás. Asimilaciones derivadas de los estereotipos de género	
16	Gestión de emociones, la mirada de los demás, riesgos, concentración	
17	Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Conectados con la Educación Física. La naturaleza de este bloque hace que se trabaje en cada uno de los bloques anteriores.	
2	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.	
3	Importancia de la higiene y prevención de accidentes en las prácticas físico-deportivas	
4	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas	
5	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación para reconducir los procesos de trabajo	
6	Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer)	
7	Salud física: tipos de esfuerzos y su influencia en el organismo y en la salud. Calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física	
8	Salud social: suplementación y dopaje en el deporte; ética y riesgos.	
9	Salud mental: tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
10	Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo	
11	Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.	
12	Planificación y autorregulación de proyectos motores	
13	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física	
14	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás.	
15	Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación cardiopulmonar. Indicios de accidentes cardiovasculares, señales de ictus y similares	
16	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos deportivos como manifestación de la interculturalidad	
17	Autorregulación emocional: habilidades volitivas y capacidad de superación	
18	Respeto ante la diversidad de género, afectivo-sexual, de origen, étnica, socioeconómica o de competencia motriz	
19	Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.	
20	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Calentamiento específico autónomo. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad. Dietas y alimentos no saludables	
21	Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento y evaluación	
22	Salud mental: efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia)	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
23	Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física o deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.	
24	Instrumentos y procesos de evaluación de actuaciones propias y ajenas	
25	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Medidas colectivas de seguridad.	
26	Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).	
27	Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares, señales de ictus y similares	
28	Autorregulación emocional: estrategias de gestión de la derrota	
29	Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices	
30	Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional	
31	Actitud crítica y compromiso activo frente a estereotipos, discriminaciones y violencia	
32	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural, intereses políticos y económicos	
33	Historia del deporte desde la perspectiva de género. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica	
34	Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.	
2	Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.	
3	Reglamentos básicos de los juegos deportivos.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
4	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos deportivos como manifestación de la interculturalidad.	
5	Respeto ante la diversidad: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas)	
6	Respeto ante la diversidad: Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y otras)	
7	Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas.	
8	Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.	
9	Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural	
10	Salud física: adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo	
11	Salud social: Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz	
12	Salud mental: reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos... Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte	
13	Planificación y autorregulación de proyectos motores: Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y la autoevaluación	
14	Prevención de accidentes en las prácticas motrices: medidas de seguridad. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS. Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB)	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
15	Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices	
16	Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas	
17	Respeto a las reglas: funciones de arbitraje deportivo.	
18	Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Análisis crítico.	
19	Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	

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

Evaluar los efectos de la actividad física en la salud global, rechazando las prácticas que carezcan de base científica, siendo crítico con los modelos corporales estereotipados, y desarrollando proce...

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**

Actuar en situaciones psicomotrices en entornos sin incertidumbre, con progresiva autonomía en su ejecución, actitudes de superación y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos, para desarrollar l...

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**

Adaptarse a las exigencias de las situaciones sociomotrices de oposición en entornos sin incertidumbre, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia,...

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**

Desenvolverse en situaciones sociomotrices de cooperación en entornos sin incertidumbre, desarrollando procesos de autorregulación, con actitud empática, independientemente de las diferencias culturales...

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**

Interactuar en situaciones sociomotrices de oposición-colaboración en entornos sin incertidumbre, aplicando reglas y principios de acción, y contribuyendo al entendimiento social, para ajustar la cond...

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.