

Educación física · 4.º ESO · Aragón

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

Normativa Orden ECD/1172/2022, de 2 de agosto

Estado normativo Fallback boe

Generado 10/06/2026 11:09

5 Competencias	17 Criterios	33 Saberes	3 SDAs
--------------------------	------------------------	----------------------	------------------

Curso terminal de la etapa obligatoria con itinerarios diferenciados (académico y aplicado en algunas materias). Marca la frontera entre quienes seguirán a Bachillerato y quienes optarán por FP o el mundo laboral.

Índice

1. Resumen normativo

2. Comparativa Aragón 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

Materia	Educacion fisica
Curso	4.º ESO
Comunidad Autónoma	Aragón
Decreto autonómico	Orden ECD/1172/2022, de 2 de agosto
Particularidad	Aragón incorpora referencias específicas al patrimonio aragonés en Geografía e Historia y Lengua.
Referencia normativa	RD 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

2. Comparativa Aragón vs BOE

Estado normativo: Fallback boe

Aragón aplica el currículo base del RD 217/2022 para 4.º ESO de Educación Física al no haber publicado decreto autonómico.

Mantiene del BOE

Se mantienen íntegramente las cinco competencias específicas y sus criterios de evaluación del RD 217/2022.

Implicación para tu programación: La programación debe ceñirse al currículo estatal sin adaptaciones autonómicas.

3. Competencias específicas

Educación Física

CE.EF.1 · Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices según su lógica interna (las capacidades físicas, pe...

TEXTO OFICIAL

Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices según su lógica interna (las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución) para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

RESUMEN CLARO

El alumnado elige y mete en su día a día actividades físicas que le hagan bien, sin dejarse engañar por modas ni prácticas sin base científica.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado analiza críticamente modelos corporales, rechaza prácticas sin evidencia, y selecciona e incorpora actividades físicas saludables en su rutina diaria.

NO ES

No es solo hacer ejercicio en clase. No es memorizar beneficios. No es copiar rutinas sin pensar. Es decidir y mantener hábitos propios.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

El alumnado diseña su plan semanal de actividad física personalizado y lo registra durante un mes, justificando científicamente sus elecciones.

aplicar

CE.EF.2 · 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 ofrece la acción motriz 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

Ajustar el movimiento a distintos retos físicos tomando decisiones propias para superarlos.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado modifica sus acciones motrices según la dificultad de la tarea, decidiendo cómo ejecutarlas para lograr el objetivo.

NO ES

No es repetir ejercicios sin pensar, ni copiar gestos sin adaptarlos. Tampoco es competir por ganar a toda costa.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

Diseñar y recorrer un circuito con obstáculos donde cada alumno elige su estrategia de paso y la justifica.

aplicar

CE.EF.3 · Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y d...

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

El alumnado aprende a jugar y practicar deporte con personas diferentes respetando las reglas y gestionando sus emociones.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado participa en actividades físico-deportivas inclusivas donde prioriza el respeto y la cooperación, autorregula sus emociones y rechaza comportamientos antideportivos.

NO ES

No es competir para ganar ni comparar habilidades. No es memorizar reglas. No es aislar a quienes tienen menos nivel.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

El alumnado organiza y arbitra un torneo de baloncesto adaptado donde todos participan y puntúa el juego limpio.

valorar

CE.EF.4 · Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectiv...

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

El alumnado analiza críticamente la cultura motriz y el deporte como fenómeno social con perspectiva de género y económica.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado practica, analiza y valora distintas manifestaciones de la cultura motriz, profundizando en el deporte como fenómeno social desde la perspectiva de género y los intereses económico-políticos.

NO ES

No es solo hacer ejercicio; no es repetir técnicas sin reflexión; no es ignorar el contexto social del deporte.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

El alumnado investiga y debate cómo los medios representan a deportistas según su género y analiza los intereses comerciales.

analizar

CE.EF.5 · Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, seleccionando e incorporando intencionalmente ...

TEXTO OFICIAL

Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, partiendo de la aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, para tomar decisiones encaminadas hacia la salud integral (física, mental y social), y hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre, mejorando su calidad de vida.

RESUMEN CLARO

El alumnado practica actividad física de forma segura y sostenible, colaborando en acciones que cuidan el medio ambiente.

QUÉ HACE EL ALUMNADO

El alumnado aplica medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, y participa en actividades físicas cooperativas de servicio a la comunidad para conservar el medio natural y urbano.

NO ES

No es solo hablar de reciclaje ni hacer ejercicios sin cuidado del entorno; es actuar responsablemente durante la práctica deportiva.

EJEMPLO DE ACTIVIDAD

El alumnado organiza y ejecuta una ruta de senderismo recogiendo residuos, planificando medidas de seguridad y evaluando el impacto ambiental.

aplicar

4. Criterios de evaluación

Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.EF.1	<p>Resolver situaciones motrices de carácter individual, aplicando los principios operacionales específicos de la especialidad, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>Diseñar secuencias de actividad física personalizadas a partir de una autoevaluación inicial.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega un plan semanal de actividad física adaptado a su condición y preferencias.</p> <p><i>Contexto:</i> Autoevaluación del nivel de partida y diseño de una secuencia de actividades para la semana.</p> <p><i>Evitar:</i> Se evalúa el conocimiento teórico de los beneficios del ejercicio en lugar de la capacidad práctica de planificar secuencias.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: diseñar</p>
1.2	CE.EF.1	<p>Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales del juego, para encadenar acciones tácticas más complejas propias de la lógica interna de dichas situaciones, evidenciando un mayor control en la codificación y descodificación de las conductas motrices propias y del rival.</p> <p>Aplicar con autonomía progresiva las rutinas de activación, esfuerzo, alimentación, postura, relajación e higiene en la práctica motriz.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado ejecuta de forma autónoma y responsable las rutinas de calentamiento, dosificación del esfuerzo, postura correcta y estiramientos, y justifica sus decisiones sobre alimentación e higiene.</p> <p><i>Contexto:</i> Durante las fases de calentamiento, desarrollo y vuelta a la calma en sesiones de Educación Física.</p> <p><i>Evitar:</i> Confundir el conocimiento teórico de hábitos saludables con la ejecución práctica y autónoma de las rutinas durante la sesión.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: aplicar</p>
1.3	CE.EF.1	<p>Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>Aplicar medidas preventivas antes, durante y después de la actividad física, reconociendo situaciones de riesgo para actuar de forma autónoma.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un plan de prevención de lesiones para una sesión deportiva, explicando las medidas y cómo identificar riesgos.</p> <p><i>Contexto:</i> Los estudiantes diseñan y ejecutan un calentamiento identificando riesgos en la actividad.</p> <p><i>Evitar:</i> Se evalúa solo la ejecución técnica del calentamiento, no la identificación de riesgos.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: aplicar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.4	CE.EF.1	<p>Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices, para desarrollar conductas ofensivas y defensivas de mayor complejidad.</p> <p>Aplicar protocolos de primeros auxilios ante accidentes durante la práctica física.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza una simulación de primeros auxilios (RCP, vendaje, etc.) siguiendo un protocolo establecido y de forma segura.</p> <p><i>Contexto:</i> Simulación de accidente en el patio o gimnasio durante una sesión práctica.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar conocimientos teóricos de primeros auxilios mediante examen escrito en lugar de la ejecución práctica.</p>	<p>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: aplicar</p>
1.5	CE.EF.1	<p>Resolver situaciones motrices que se desarrollan en un medio físico con incertidumbre mostrando habilidades para la adaptación, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera autónoma procesos de percepción, decisión y acción en contextos reales, como el centro escolar o el entorno próximo, o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenido, aplicando normas de seguridad.</p> <p>Analiza prácticas y comportamientos que afectan a la salud y convivencia, evaluando su impacto y evitando su reproducción.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega un informe o exposición donde identifica prácticas nocivas, explica su impacto y propone alternativas saludables.</p> <p><i>Contexto:</i> Tras un debate sobre mitos corporales, cada alumno analiza un caso real y presenta conclusiones.</p> <p><i>Evitar:</i> Confundir la participación activa en actividades físicas con el análisis crítico de prácticas nocivas, evaluando solo la asistencia.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: analizar</p>
1.6	CE.EF.1	<p>Crear y representar composiciones individuales o colectivas, mediante el desarrollo de una motricidad simbólica a través de la expresión y la comunicación, con o sin base musical, de manera coordinada y estética y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas entre compañeros y compañeras u otras personas de la comunidad.</p> <p>Analizar aplicaciones digitales de actividad física valorando sus beneficios y riesgos para un uso saludable.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado produce un portfolio con reseñas críticas de al menos tres aplicaciones, identificando potencial y riesgos.</p> <p><i>Contexto:</i> Sesiones de investigación guiada y prueba de apps, con registro en ficha digital.</p> <p><i>Evitar:</i> Confundir explorar con solo descargar y usar la app sin evaluación crítica.</p>	<p>Portfolio</p> <p>Verbo: analizar</p>
2.1	CE.EF.2	<p>Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte y otras manifestaciones motrices, en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p> <p>Diseñar y ejecutar proyectos motores individuales o grupales, incorporando autoevaluación y coevaluación del proceso y resultado.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega un proyecto motor completo (plan, ejecución y reflexión) con autoevaluación y coevaluación del proceso y del resultado.</p> <p><i>Contexto:</i> Grupos de 4-5 alumnos diseñan y realizan una coreografía o circuito, evaluando su propio trabajo y el de los compañeros.</p> <p><i>Evitar:</i> Los alumnos presentan solo el producto final (coreografía o circuito) sin incluir las estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: elaborar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
2.2	CE.EF.2	<p>Adoptar y mostrar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p> <p>Actuar correctamente en juegos y deportes tomando decisiones anticipadas y adaptándose al contexto, reflexionando sobre los resultados.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado ejecuta acciones motrices en situaciones lúdicas o deportivas, aplicando principios de toma de decisiones y anticipación, y reflexiona sobre sus soluciones.</p> <p><i>Contexto:</i> Juegos modificados de invasión (balonmano, baloncesto) donde deben decidir pase u ocupación de espacios.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo el resultado (gol o canasta) sin valorar la adecuación de la decisión motriz.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: aplicar</p>
2.3	CE.EF.2	<p>Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física y cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.</p> <p>Mostrar control corporal eficiente y creativo resolviendo problemas motores transferibles a su vida cotidiana.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado ejecuta una secuencia motriz que combina ajustes posturales, coordinación y creatividad ante obstáculos variables.</p> <p><i>Contexto:</i> Circuito de actividades funcionales donde deben elegir y adaptar su respuesta motriz en tiempo real.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la eficiencia (tiempo/técnica) sin considerar la creatividad o adaptación al contexto cambiante.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: demostrar</p>
3.1	CE.EF.3	<p>Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las practicas antideportivas, evitando la competitividad desmedida buscando posibilidades de inclusión y participación y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>Practica variedad de actividades motrices valorando la ética, evitando competitividad excesiva y mostrando deportividad en distintos roles.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza una variedad de actividades motrices y demuestra actitud ética, respeto a reglas y deportividad.</p> <p><i>Contexto:</i> Deportes colectivos con rotación de roles: participante, público y árbitro.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la habilidad física sin considerar la actitud ética y la deportividad.</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: valorar</p>
3.2	CE.EF.3	<p>Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>Cooperar y asumir roles para lograr metas individuales y grupales en actividades motrices.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado colabora en producciones motrices, toma decisiones y asume distintos roles y responsabilidades.</p> <p><i>Contexto:</i> Práctica de juegos cooperativos o deportes de equipo con roles rotativos.</p> <p><i>Evitar:</i> Valorar solo el resultado final en lugar del proceso cooperativo</p>	<p>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: cooperar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
3.3	CE.EF.3	<p>Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás</p> <p>Utilizar habilidades sociales, diálogo y respeto a la diversidad en la práctica físico-deportiva, mostrando actitud crítica y compromiso activo contra estereotipos y violencia.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado participa en juegos cooperativos resolviendo conflictos mediante diálogo y respetando las diferencias de género, origen y habilidad motriz.</p> <p><i>Contexto:</i> Durante actividades físico-deportivas en equipo en Educación Física.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la ejecución técnica o el resultado deportivo, ignorando la actitud de respeto y diálogo.</p>	<p>Observación sistemática</p> <p>Verbo: mediar</p>
4.1	CE.EF.4	<p>Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>Participa en juegos y expresiones motrices, valorando su origen y evolución cultural.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado participa en juegos motores y expresiones artísticas, identificando oralmente orígenes e influencias culturales.</p> <p><i>Contexto:</i> Juegos tradicionales y danzas grupales seguidas de debate cultural.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la ejecución motriz sin exigir reflexión sobre orígenes e influencias.</p>	<p>Observación sistemática</p> <p>Verbo: valorar</p>
5.1	CE.EF.5	<p>Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>Realizar actividades físicas en la naturaleza minimizando el impacto ambiental y siendo consciente de la huella ecológica.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza una actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicando medidas para reducir su huella ecológica (recogida de residuos, no alterar el terreno, etc.).</p> <p><i>Contexto:</i> Salida a un entorno natural (río, montaña, playa) con circuito o ruta supervisada.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la participación física sin considerar las acciones de minimización del impacto ambiental.</p>	<p>Observación sistemática</p> <p>Verbo: realizar</p>
5.2	CE.EF.5	<p>Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>El alumnado realiza actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos cumpliendo normas de seguridad individual y colectiva.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado participa en una actividad al aire libre (ej. senderismo) aplicando normas de seguridad: uso de calzado adecuado, mantenimiento de distancia de seguridad, señalización de obstáculos.</p> <p><i>Contexto:</i> Salida al medio natural o urbano con estaciones de actividad y control de seguridad por parte del docente.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo el conocimiento teórico de las normas en un examen escrito, en lugar de observar su aplicación durante la práctica.</p>	<p>Observación sistemática</p> <p>Verbo: aplicar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
5.3	CE.EF.5	Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	
5.4	CE.EF.5	Planificar y autorregular la práctica de actividad física (en el medio natural, urbano o en el centro escolar) orientada a la salud integral y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales (intentando aunar intereses con otros) para un periodo concreto de tiempo, utilizando dinámicas de autoevaluación que tengan en consideración las actividades físicas que realiza en su semana habitual.	

5. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Acciones motrices individuales. Principios operacionales: ritmo y aceleración, coordinación de fuerzas y encadenamiento de acciones. Autoevaluar su acción y búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente situaciones individuales de cierta complejidad. Por ejemplo: atletismo (carreras, saltos y lanzamientos), habilidades gimnásticas básicas (equilibrios, giros y volteos), patinaje, natación, triatlón o parkour, entre otros.	
2	Acciones motrices cooperativas. Principios operacionales: coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Variedad de respuestas originales para la solución a un reto propuesto a un problema que surja de la propia acción motriz, juego o reto. Autocontrol del proceso y autoevaluación del proceso y el resultado. Por ejemplo: acrosport, gimnasia rítmica conjuntos, relevos, retos cooperativos, entre otros.	
3	Acciones motrices de oposición. Principios operacionales: búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival o el móvil, acción/reacción, anticipación a las acciones del oponente mediante la decodificación de la conducta motriz. Alternancia táctica, equilibrio/desequilibrio en el espacio propio y ajeno. Desarrollar un proyecto táctico en función de las acciones del rival durante la práctica. Por ejemplo: duelos con distancia nula o casi nula como juegos de lucha, judo, defensa personal, entre otros. Duelos con distancia de 1 a 3 metros como, por ejemplo: bádminton, mini tenis, palas, tenis de mesa, taekwondo, entre otros. Duelos de larga distancia y pared como, por ejemplo: tenis, frontenis o pelota mano entre otros, y todo el universo de juegos populares de estructura uno contra otro.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
4	<p>Acciones motrices de colaboración-oposición. Principios operacionales: tomas de decisión y acción basadas en la identificación de espacios peligrosos en ataque y defensa. Algoritmo de ataque y algoritmo de defensa. Elaboración y desarrollo de acciones tácticas colectivas complejas, ofensivas y defensivas durante la práctica. Por ejemplo: balonmano, baloncesto, rugby, fútbol, voleibol, béisbol, hockey, dodgeball, colpbol, touchball entre otros, y todo el universo de juegos populares con estructura de duelo entre dos equipos.</p>	
5	<p>Acciones motrices con incertidumbre del medio. Principios operacionales: descodificación de la incertidumbre del medio para elaborar planes de acción en el centro escolar y el entorno próximo. Observar la incertidumbre del entorno, valorar el riesgo de las acciones y decidir su acción motriz en el entorno con mayor nivel de incertidumbre. Gestionar y regular la energía para llevar a buen término una actividad con economía y eficacia. Realización de un proyecto de acción en el medio natural (orientación, senderismo, cicloturismo, ...). Normas de seguridad asociadas a las diferentes prácticas. Por ejemplo: senderismo, orientación, marcha nórdica, esquí, rutas BTT y escalada, entre otros.</p>	
6	<p>Acciones motrices con intención artístico-expresivas. Uso de la motricidad simbólica. Explorar, expresar y comunicar. Creatividad motriz e improvisación. Usos comunicativos de la motricidad: técnicas específicas de expresión corporal. Proyectos de acción: el proceso creativo guiado, producción colectiva o individual, organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. Por ejemplo: danza creación, danza contemporánea, teatro de sombras, juego dramático, bailes y danzas, ...</p>	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	<p>Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. Grandes manifestaciones de los deportes. El deporte en el entorno inmediato.</p>	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.	
3	Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.	
4	Conocimiento y aplicación de recursos TIC en las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.	
5	Uso de aplicaciones digitales como ayuda para la planificación, desarrollo y control de actividades físicas, deportivas y artísticoexpresivas.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.	
2	Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.	
3	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.	
4	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.	

Saberes básicos del decreto

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

1	Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.	
2	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.	
3	Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).	
4	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.	
5	Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.	
6	Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.	
7	Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	
8	Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.	
2	Hábitos posturales en la realización de actividad física y en acciones cotidianas.	
3	Capacidades físicas básicas, sistemas de entrenamiento, conocimiento para el desarrollo de las mismas.	
4	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.	
5	Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
6	Prevención de accidentes en las prácticas motrices: medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.	
7	Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Reconocimiento de la aptitud física y establecimiento de necesidades de un grupo de alumnos/as. Determinación, aplicación y control de actividades a planes de entrenamiento a medio plazo, realizados en pequeño grupo. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.	
2	Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Actividades físicas, deportivas y artísticoexpresivas propias para el trabajo en común: cooperación y oposición correctamente conducidas.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
3	<p>Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. 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 sexistas.</p>	

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.EF.1 · 25 % Observacion sistematica

Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices según su lógica interna (las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Reconoce la importancia de la actividad física para la salud, pero no planifica ni incorpora rutinas de forma intencionada. Participa en actividades físicas solo cuando se le indica y no muestra análisis crítico de modelos corporales ni rechazo de pseudociencias.</p> <p><i>Ejemplo: Realiza un calentamiento guiado en clase, pero no es capaz de organizar una secuencia de ejercicios por sí mismo. No identifica afirmaciones sin base científica sobre nutrición o entrenamiento.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Planifica y ejecuta secuencias sencillas de actividad física con apoyo, y comienza a incorporar procesos de activación y dosificación del esfuerzo de forma ocasional. Muestra cierta capacidad para analizar críticamente algún modelo corporal, pero sin consistencia.</p> <p><i>Ejemplo: Diseña una ficha semanal de actividad física con ayuda del profesor, pero no la sigue de manera autónoma. Identifica alguna práctica sin base científica, pero no la rechaza activamente.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Planifica y autorregula su práctica física de forma autónoma, incorporando activación, dosificación, alimentación e hidratación adecuadas. Adopta medidas preventivas y de seguridad, y actúa según protocolos ante accidentes. Analiza críticamente modelos corporales y rechaza prácticas no científicas, mostrando actitudes comprometidas.</p> <p><i>Ejemplo: Elabora y sigue un plan de entrenamiento personal durante un mes, ajustando la intensidad según su frecuencia cardíaca. Debate en clase sobre los riesgos de las dietas milagro y propone alternativas saludables.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Transfiere y aplica de manera creativa los conocimientos adquiridos a nuevos contextos, integrando el uso de aplicaciones digitales para autorregular su práctica. Evalúa críticamente la información sobre salud y actividad física, y promueve activamente un estilo de vida activo y saludable entre sus compañeros, rechazando estereotipos y pseudociencias.</p> <p><i>Ejemplo: Crea y comparte un canal de vídeos con rutinas de ejercicio adaptadas a diferentes niveles y objetivos, utilizando apps de seguimiento. Organiza una jornada de sensibilización en el centro sobre hábitos saludables y desmonta mitos comunes con argumentos científicos.</i></p>

CE.EF.2 · 25 %**Rubrica generica**

Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrece la acción motriz y profundizando en las consecuencias del d...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Muestra dificultades para adaptar sus capacidades físicas y motrices incluso en situaciones de baja dificultad. Necesita ayuda constante para aplicar los procesos de percepción, decisión y ejecución. No resuelve tareas motoras básicas sin supervisión directa.</p> <p><i>Ejemplo: No completa un circuito de habilidades motrices básicas sin recibir indicaciones paso a paso del docente.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Adapta sus capacidades en situaciones sencillas con cierta autonomía, pero comete errores frecuentes en la toma de decisiones y en la ejecución. Muestra control corporal básico con imprecisiones. Requiere apoyo ocasional para reconducir sus proyectos motores.</p> <p><i>Ejemplo: Realiza un calentamiento autónomo pero con algún error en la secuencia de ejercicios o en la intensidad aplicada.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Adapta sus capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas con progresiva autonomía en situaciones de dificultad variable. Aplica correctamente los procesos de percepción, decisión y ejecución, resolviendo tareas motoras complejas. Demuestra control corporal y actitudes de superación ante desafíos.</p> <p><i>Ejemplo: Diseña y ejecuta un proyecto motor individual o cooperativo (por ejemplo, una coreografía o un circuito de habilidades) mostrando capacidad de adaptación a imprevistos y autorregulación del esfuerzo.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Adapta de manera autónoma y creativa sus capacidades en situaciones novedosas o de alta incertidumbre. Integra eficazmente los procesos de percepción, decisión y ejecución, transfiriendo habilidades a contextos no entrenados. Evidencia un control corporal avanzado y lidera la reconducción de proyectos grupales, fomentando la resiliencia en el equipo.</p> <p><i>Ejemplo: Organiza y modifica en tiempo real un juego o actividad deportiva, ajustando estrategias y motivando a compañeros ante dificultades imprevistas.</i></p>

CE.EF.3 · 25 %**Observación sistemática**

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Participa de forma esporádica o pasiva en las actividades, muestra resistencia a respetar las diferencias culturales, sociales, de género o de habilidad, y/o incumple las reglas reiteradamente. No regula sus emociones ante el fracaso o el éxito, y no identifica comportamientos antideportivos.</p> <p><i>Ejemplo: En un partido de baloncesto, se niega a pasar el balón a compañeros con menor habilidad y discute con el árbitro cuando le sancionan.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Participa en las actividades motrices aunque con irregularidad, respeta las diferencias en la mayoría de las ocasiones pero necesita recordatorios o ayuda para mantener una actitud inclusiva. Acepta las reglas básicas y reconoce alguna conducta antideportiva, aunque no siempre actúa en consecuencia. Comienza a regular emociones, pero con dificultad en situaciones intensas.</p> <p><i>Ejemplo: Durante un juego de cooperación, colabora en la tarea grupal, pero se frustra si el equipo no logra el objetivo y necesita intervención del docente para retomar el respeto.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Participa activamente en una amplia variedad de actividades motrices, mostrando respeto constante por las diferencias y cumpliendo las reglas. Identifica y rechaza comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia. Regula sus emociones de forma autónoma, canalizando fracasos y éxitos sin perturbar el ambiente. Colabora y coopera de manera efectiva para alcanzar logros individuales y grupales.</p> <p><i>Ejemplo: Organiza un torneo de deportes alternativos, integrando a compañeros de distintos niveles y resolviendo conflictos mediante el diálogo, manteniendo un clima positivo.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Lidera y asume responsabilidades en la organización de actividades motrices, promoviendo activamente la inclusión y el respeto. Evalúa críticamente las actitudes propias y ajenas, proponiendo mejoras éticas. Transfiere las habilidades de autorregulación y empatía a otros contextos (académicos, sociales). Actúa como modelo positivo, mediando en conflictos y fomentando la cohesión grupal.</p> <p><i>Ejemplo: Propone y dirige una sesión de actividad física inclusiva para el grupo, diseñando adaptaciones para compañeros con limitaciones y evaluando el impacto emocional de la experiencia.</i></p>

CE.EF.4 · 25 %**Observacion sistematica**

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Participa esporádicamente en las actividades motrices y expresivas, pero no identifica ni analiza las características de las manifestaciones de la cultura motriz. No reconoce los estereotipos de género ni los intereses económico-políticos en el deporte. Sus composiciones corporales son meras repeticiones sin intencionalidad expresiva o crítica.</p> <p><i>Ejemplo: En una actividad de expresión corporal, imita los movimientos del grupo sin aportar ideas propias ni mostrar comprensión del mensaje. En un debate sobre deporte y género, no interviene o responde con frases hechas.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Participa de forma regular y muestra intención de analizar las manifestaciones motrices y expresivas, aunque con ayuda y de manera superficial. Reconoce algunos estereotipos de género y aspectos económicos del deporte, pero no los relaciona entre sí. Sus composiciones corporales tienen una estructura básica y muestran algún elemento expresivo, pero carecen de cohesión o originalidad.</p> <p><i>Ejemplo: En un análisis de un deporte de élite, señala que hay menos mujeres en los medios, pero no profundiza en causas económicas. En una coreografía grupal, sigue la estructura marcada e incorpora un gesto propio, aunque de forma tímida.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Participa activamente, analiza con rigor las manifestaciones de la cultura motriz (juegos, deportes, expresiones), identificando estereotipos de género, intereses económicos y consecuencias sociales. Crea y representa composiciones corporales individuales o colectivas con intención comunicativa, utilizando recursos expresivos de forma adecuada y mostrando actitudes comprometidas e inclusivas.</p> <p><i>Ejemplo: Realiza un trabajo escrito comparando dos deportes desde la perspectiva de género y económica, y lo defiende oralmente con argumentos propios. Diseña y ejecuta una coreografía que transmite un mensaje sobre igualdad, coordinándose con el grupo.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Lidera y transfiere su aprendizaje: organiza y dinamiza actividades motrices y expresivas en el grupo, promoviendo la reflexión crítica sobre el deporte como fenómeno social. Evalúa y cuestiona de forma autónoma las manifestaciones motrices desde múltiples perspectivas (género, economía, cultura), proponiendo alternativas. Sus composiciones corporales son innovadoras, con un uso sofisticado del lenguaje corporal y una clara intencionalidad crítica.</p> <p><i>Ejemplo: Propone y dirige un taller de expresión corporal donde el grupo representa las presiones económicas en el deporte, y genera un debate posterior. Analiza un caso de actualidad (ej. patrocinio de apuestas) y elabora una propuesta de cambio para su entorno escolar.</i></p>

CE.EF.5 · 20 %**Observacion sistematica**

Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, partiendo de la aceptaci...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Participa en actividades físico-deportivas en entornos naturales o urbanos sin atender a las normas de seguridad ni a la sostenibilidad, y no colabora en acciones de servicio a la comunidad.</p> <p><i>Ejemplo: En una salida al monte, no usa el equipo adecuado ni respeta las indicaciones, y no contribuye a la limpieza del entorno.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Participa en actividades físico-deportivas en entornos naturales o urbanos aplicando algunas normas de seguridad y mostrando una actitud inicial hacia la sostenibilidad y la colaboración, aunque de manera inconsistente.</p> <p><i>Ejemplo: En una ruta en bicicleta, utiliza el casco pero no respeta las señales de tráfico; colabora parcialmente en la recogida de residuos.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Participa y organiza actividades físico-deportivas en entornos naturales o urbanos aplicando de forma adecuada las normas de seguridad individuales y colectivas, y contribuye activamente a acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, mostrando responsabilidad ecosocial.</p> <p><i>Ejemplo: Diseña y lidera una jornada de senderismo con su grupo, verificando el equipo, planificando la ruta segura y realizando una recogida de basura posterior.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Transfiere los principios de sostenibilidad y seguridad a nuevos contextos, integrando la acción colaborativa y el servicio a la comunidad de manera autónoma y crítica, evaluando el impacto ambiental y social de las actividades físico-deportivas y proponiendo mejoras.</p> <p><i>Ejemplo: Propone y ejecuta un proyecto de 'deporte sostenible' en el barrio, coordinando con entidades locales, evaluando el impacto y presentando un informe con propuestas de mejora.</i></p>

Secuenciación trimestral

Trimestre 1 · Autonomía, Acondicionamiento y Primeros Auxilios 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA: 'Mi plan de entrenamiento'. Creación de un diario de entrenamiento personal y aprendizaje de técnicas de soporte vital básico.

SABERES PRINCIPALES

- Acciones motrices individuales. Principios operacionales: ritmo y aceleración, coordinación de fuerzas y encadenamiento de acciones. Autoevaluar su acción y búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente situaciones individuales de cierta complejidad.
- Capacidades físicas básicas, sistemas de entrenamiento, conocimiento para el desarrollo de las mismas.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Reconocimiento de la aptitud física y establecimiento de necesidades de un grupo de alumnos/as. Determinación, aplicación y control de actividades a planes de entrenamiento a medio plazo, realizados en pequeño grupo. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad.

CRITERIOS EVALUABLES

- 1.1: Resolver situaciones motrices de carácter individual, aplicando los principios operacionales específicos.
- 5.3: Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando técnicas de primeros auxilios.
- 5.4: Planificar y autorregular la práctica de actividad física de forma autónoma y consciente.

COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.EF.1
- CE.EF.5

EVALUACIÓN

Pruebas de ejecución técnica individual, portafolio del plan de entrenamiento y simulacro práctico de RCP/DEA.

Trimestre 2 · Expresión, Cultura y Desafíos Colectivos 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA: 'El show de la expresión'. Montaje de una coreografía colectiva (acrosport o danza) que integre crítica social sobre los modelos estéticos.

SABERES PRINCIPALES

- Acciones motrices cooperativas. Principios operacionales: coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Autocontrol del proceso y autoevaluación.
- Acciones motrices de oposición. Principios operacionales: búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, anticipación y alternancia táctica.
- Acciones motrices con intención artístico-expresivas. Uso de la motricidad simbólica. Creatividad motriz e improvisación. Proyectos de acción: el proceso creativo guiado.
- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. Grandes manifestaciones de los deportes.
- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes y análisis crítico de modelos estéticos y trastornos (vigorexia, anorexia, bulimia).

CRITERIOS EVALUABLES

- 1.2: Resolver situaciones motrices de oposición aplicando principios operacionales.
- 1.3: Resolver situaciones motrices de cooperación utilizando recursos adecuados.
- 1.6: Crear y representar composiciones individuales o colectivas mediante motricidad expresiva.
- 2.1: Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia o tradicional.
- 3.2: Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos.

COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.EF.2
- CE.EF.3

EVALUACIÓN

Rúbrica de la producción artística, observación sistemática de duelos de oposición y debates sobre ética deportiva.

Trimestre 3 · Sociedad, Entorno y Acción Ciudadana 35 h

SDA RECOMENDADA

SDA: 'Urban Raid: Mi ciudad se mueve'. Organización de una jornada de orientación urbana y cicloturismo identificando barreras arquitectónicas.

SABERES PRINCIPALES

- Acciones motrices de colaboración-oposición. Principios operacionales: tomas de decisión basadas en espacios peligrosos. Algoritmos de ataque y defensa colectiva.
- Acciones motrices con incertidumbre del medio. Descodificación de la incertidumbre para planes de acción en el centro y entorno próximo. Proyecto de acción en el medio natural.
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia).
- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que dificulten la actividad física autónoma.

CRITERIOS EVALUABLES

- 1.4: Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición.
- 1.5: Resolver situaciones motrices en medio físico con incertidumbre.
- 2.3: Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana.
- 3.1: Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización.
- 3.3: Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante las prácticas.
- 4.1: Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos de forma sostenible.

COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.EF.1
- CE.EF.3
- CE.EF.4

EVALUACIÓN

Registro de desempeño en deportes colectivos, proyecto de salida al medio natural y mapa de activos de salud urbanos.

Situaciones de aprendizaje sugeridas

SDA 1 · Rescatamos juegos, creamos salud

Un videopodcast sobre cultura motriz aragonesa

Reto central: Diseñar y producir un videopodcast (capítulo de 5-7 min) que presente una práctica físico-deportiva tradicional aragonesa: su origen, reglas, beneficios para la salud, adaptaciones seguras y una reflexión sobre estereotipos de género en su práctica, dirigido a la comunidad escolar y la asociación.

Contexto. La Asociación Cultural de Aragón ha contactado con el centro para que el alumnado de 4.º ESO investigue y difunda una práctica motriz tradicional de la región, con el fin de revitalizarla entre las nuevas generaciones.

Recursos: Dispositivos móviles o tabletas para grabar · Programa de edición de vídeo (Kdenlive, Clipchamp, o similar) · Fichas de investigación etnográfica · Pulsómetros o apps de medición de frecuencia cardíaca · Rúbrica de evaluación para los criterios

Transversales: Educación para la igualdad de género, educación patrimonial, competencia digital y educación para la salud.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Presentación del encargo por parte de la asociación cultural. Visionado de un ejemplo de videopodcast deportivo. Lluvia de ideas sobre prácticas tradicionales aragonesas conocidas. Formación de equipos y elección de la práctica a investigar (cada equipo una diferente). <i>Evidencia:</i> Lista de prácticas seleccionadas y primeras preguntas en el diario de equipo.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Talleres rotativos: a) Investigación en fuentes etnográficas (biblioteca, entrevistas virtuales a mayores, web de la asociación); b) Análisis de estereotipos de género en el deporte; c) Planificación de sesiones saludables (calentamiento, dosificación, seguridad). Cada equipo investiga sobre su práctica y elabora un guion preliminar. <i>Evidencia:</i> Guion preliminar del videopodcast y esquema de la sesión práctica.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Práctica motriz de la actividad elegida en el patio o gimnasio (si es posible, si no, simulación adaptada). Se graban fragmentos para el videopodcast. Aplican la sesión planificada, registran pulsaciones y percepciones. Ajustan el guion tras la experiencia. <i>Evidencia:</i> Hoja de registro de la práctica (pulsaciones, sensaciones, incidencias).
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Edición del videopodcast: montaje, locución, inserción de gráficos o imágenes, subtítulos. Ensayo de la presentación. Cada equipo comparte el enlace en una carpeta compartida. <i>Evidencia:</i> Videopodcast finalizado y subido.
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Visionado cruzado de los videopodcasts. Coevaluación con rúbrica (2 equipos evalúan a otro). Autoevaluación individual. Puesta en común de aprendizajes y propuestas de mejora. Se envía el producto final a la asociación cultural. <i>Evidencia:</i> Rúbricas de coevaluación cumplimentadas, diana de autoevaluación.

SDA 2 · ¿Quién juega y quién mira?

Investigación sobre estereotipos de género en la práctica deportiva de nuestro instituto

Reto central: Diseñar, aplicar y analizar una encuesta sobre práctica deportiva y estereotipos de género en el instituto, y a partir de los resultados, crear una campaña de sensibilización y un informe para el claustro.

Contexto. En el centro se detecta que la participación en actividades deportivas voluntarias está desigualmente repartida por género. Se necesita un análisis real con datos propios para proponer mejoras.

Recursos: Plantilla de cuestionario en Google Forms o papel · Hoja de cálculo (Excel/Google Sheets) para análisis · Material para campaña: cartulinas, rotuladores, cámara de vídeo o Canva · Rúbricas de evaluación

Transversales: Educación para la igualdad de género y educación en salud.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Se plantea la pregunta guía y se activan conocimientos previos sobre estereotipos de género en el deporte. Se forman equipos y se formulan hipótesis iniciales. <i>Evidencia:</i> Hipótesis registradas en el cuaderno de investigación.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Se trabaja el concepto de estereotipos de género en el deporte, se analizan ejemplos y se diseña un cuestionario para recoger datos. Se valida el instrumento. <i>Evidencia:</i> Cuestionario diseñado y validado.
3	Aplicación al reto	2 sesiones	Se aplica la encuesta al alumnado del centro (muestra representativa), se depuran los datos y se analizan con Excel (frecuencias, gráficos). <i>Evidencia:</i> Base de datos y gráficos de resultados.
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Con los resultados, se elabora un informe escrito y se diseñan materiales de la campaña (pósters, vídeo o infografía) para sensibilizar a la comunidad educativa. <i>Evidencia:</i> Informe y materiales de la campaña terminados.
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Se presenta la campaña al claustro (o en una jornada), se realiza coevaluación entre equipos y autoevaluación mediante rúbricas, asignando niveles de logro a cada criterio. <i>Evidencia:</i> Rúbricas cumplimentadas y diana de autoevaluación.

SDA 3 · Diseña tu plaza activa

Juegos intergeneracionales para un pueblo saludable

Reto central: Diseñar un circuito de juegos y actividades físicas inclusivo para un espacio público, pensando en niños, jóvenes, adultos y mayores, y presentarlo al ayuntamiento para que pueda implementarlo.

Contexto. El ayuntamiento de tu localidad ha lanzado un concurso de ideas para dinamizar la plaza del pueblo o un parque cercano, con el objetivo de fomentar la actividad física entre todas las generaciones y reducir el sedentarismo. Necesitan propuestas concretas, sostenibles e inclusivas.

Recursos: Plano del espacio público (Google Maps o propio) · Materiales reciclados (cartón, cuerdas, aros, conos) · Cronómetros, pulsómetros (opcional) · Fichas de diseño · Cámara de vídeo o móvil para la presentación

Transversales: Educación para la salud, educación ambiental y educación cívica (participación ciudadana).

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	2 sesiones	Se presenta el encargo del ayuntamiento. El alumnado visita el espacio público (o lo analiza fotográficamente), identifica necesidades y barreras. Se formula la pregunta guía y se forman equipos. <i>Evidencia:</i> Anotaciones en cuaderno de campo sobre el espacio y primeras ideas.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Talleres sobre diseño inclusivo de juegos, principios de actividad física para diferentes edades, y sostenibilidad en espacios públicos. Se trabajan ejemplos de Aragón (p.ej., parques adaptados en Zaragoza). <i>Evidencia:</i> Cuestionario de conceptos clave y bocetos de estaciones.
3	Aplicación al reto	3 sesiones	Por equipos, diseñan el circuito completo: plano, estaciones, adaptaciones, medidas sostenibles. Luego prototipan una estación en el patio del instituto y la prueban con compañeros de otros cursos (simulando usuarios de distintas edades). <i>Evidencia:</i> Diseño del circuito (plano y descripción) y registro de la prueba piloto.
4	Producción y comunicación	2 sesiones	Elaboran el folleto para los ciudadanos y preparan la presentación para el ayuntamiento (en formato póster, digital o vídeo). Ensayan la defensa. <i>Evidencia:</i> Folleto y presentación terminados.
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	Presentación al ayuntamiento (posible invitado real o simulado). Coevaluación entre equipos y autoevaluación. Se asignan niveles de logro según rúbrica. <i>Evidencia:</i> Rúbrica cumplimentada 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
Representación	Proporcionar múltiples formas de representación de la información y los contenidos	<ul style="list-style-type: none">• Ofrecer un dossier digital con infografías animadas sobre biomecánica del movimiento y su relación con la salud cardiovascular, accesible desde dispositivos móviles.• Disponer de estaciones de trabajo con códigos QR que enlacen a vídeos breves de ejecuciones técnicas correctas e incorrectas de ejercicios de fuerza y flexibilidad.• Presentar tablas comparativas visuales de diferentes modelos corporales (saludables vs. no saludables) con datos científicos sobre riesgos y beneficios de cada práctica.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción, expresión y comunicación	<ul style="list-style-type: none">• Permitir que el alumnado diseñe y presente su propio plan semanal de actividad física personalizada utilizando una app de registro (p. ej., Google Fit o similar) y justificando sus elecciones con argumentos científicos.• Ofrecer la opción de realizar una exposición oral, un póster digital o un videoblog analizando críticamente un modelo corporal difundido en redes sociales y contrastándolo con evidencia científica.• Evaluar la autonomía en la práctica mediante una rúbrica donde el alumno autoevalúe su cumplimiento del plan de actividad física y proponga ajustes razonados.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación y motivación	<ul style="list-style-type: none">• Plantear un reto semanal de actividad física en pequeños grupos donde cada miembro elija el tipo de ejercicio (cardio, fuerza, flexibilidad) y se autoregistre, con puntos por coherencia científica de la elección.• Utilizar estudios de casos reales de deportistas o personas que transformaron su salud mediante cambios en el estilo de vida, analizando sus decisiones y resultados.• Ofrecer la posibilidad de elegir entre diferentes ámbitos de aplicación: salud personal, preparación deportiva, o impacto social, para conectar con intereses diversos.

CE.2

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

Representación	Proporcionar opciones para la percepción, el lenguaje y la comprensión de la información.	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer estaciones de trabajo con códigos QR que enlacen a vídeos cortos de ejecución técnica de habilidades motrices (lanzamiento, recepción, giros) para que el alumnado acceda al modelo según su ritmo. • Utilizar tarjetas ilustradas con pictogramas que representen las fases de percepción-decisión-ejecución en situaciones motrices, disponibles en formato físico y digital. • Grabar explicaciones verbales de la lógica interna de diferentes actividades (deportivas, expresivas) y ponerlas a disposición en una nube compartida, con subtítulos opcionales.
Acción y expresión	Proporcionar opciones para la acción, la expresión y la interacción.	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir que el alumnado registre su propia ejecución motriz en vídeo y lo analice mediante una rúbrica de autoevaluación centrada en percepción, decisión y ejecución. • Ofrecer la posibilidad de demostrar la adaptación de capacidades físicas mediante formatos alternativos: coreografía grabada, circuito de habilidades con estación de diario motor o informe escrito de estrategia de superación. • Facilitar la interacción en parejas o tríos donde uno actúa como observador y proporciona retroalimentación basada en una lista de verificación de indicadores motrices, rotando roles.
Implicación / motivación	Proporcionar opciones para captar el interés, mantener el esfuerzo y la autorregulación.	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer una selección de desafíos motrices con diferente nivel de dificultad (bajo, medio, alto) para que cada alumno elija el que se ajuste a su zona de desarrollo próximo, con posibilidad de subir de nivel al superarlo. • Integrar narrativas o contextos significativos (por ejemplo, 'preparación para una prueba de resistencia en una competición imaginaria' o 'diseño de una coreografía para una presentación') que conecten con intereses personales. • Establecer un sistema de autoevaluación y fijación de metas semanales donde el alumnado decida qué capacidad o habilidad quiere mejorar y planifique cómo hacerlo, reflexionando sobre su progreso.

CE.3

Eje DUA	Principio	Sugerencias
Representación	Proporcionar múltiples medios de representación	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer reglas en formato visual (pictogramas) y verbal (instrucciones grabadas) para que el alumnado pueda consultarlas durante la práctica. • Mostrar vídeos breves de situaciones de juego real que ejemplifiquen comportamientos respetuosos y antideportivos, y analizarlos en grupo. • Utilizar un panel de 'fair play' con indicadores visuales (colores/iconos) que destaquen acciones positivas (ayuda, ánimo) y negativas (protestas, exclusiones) visibles durante la clase.

Eje DUA	Principio	Sugerencias
Acción y expresión	Proporcionar múltiples medios de expresión	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir que el alumnado demuestre su capacidad de autorregulación emocional mediante un diario reflexivo, un audio personal o un dibujo de su estado antes/después de un partido. • Ofrecer opciones para mostrar comprensión de las reglas: diseñar un cartel, grabar un vídeo explicativo o realizar una demostración práctica con arbitraje. • Solicitar la creación de una 'guía de convivencia deportiva' en formato libre (cómic, podcast, presentación) que recoja normas y estrategias para resolver conflictos.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples medios de motivación	<ul style="list-style-type: none"> • Ofertar diferentes roles durante la práctica (capitán, mediador, cronometrador, observador de fair play) para que cada alumno/a elija según sus intereses y habilidades. • Relacionar la evaluación de la CE con situaciones reales: analizar una polémica deportiva actual y proponer soluciones basadas en el respeto, con posibilidad de compartir en redes del centro. • Plantear 'desafíos de inclusión' donde los equipos deban diseñar variantes de un deporte que aseguren la participación de todo el alumnado, con diferentes niveles de dificultad.

CE.4

Eje DUA	Principio	Sugerencias
Representación	Proporcionar múltiples formas de representación del contenido	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer vídeos y documentales sobre manifestaciones culturales motrices (danzas tradicionales, deportes autóctonos) con subtítulos y transcripciones • Presentar gráficos e infografías que muestren datos de desigualdad de género en el deporte profesional y la influencia económica en los medios • Facilitar lecturas breves (artículos o noticias) con diferentes niveles de complejidad sobre fenómenos sociales del deporte
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir que el alumnado elija entre realizar una coreografía grupal, un análisis escrito o un video ensayo sobre una manifestación motriz y su contexto social • Ofrecer la opción de debatir oralmente en pequeño grupo o presentar un póster digital con resultados de investigación sobre el deporte como fenómeno social • Posibilitar la creación de un guion para un podcast o un montaje audiovisual que critique críticamente los intereses económicos en un evento deportivo

Eje DUA	Principio	Sugerencias
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de motivación e implicación	<ul style="list-style-type: none"> • Permitir que cada estudiante elija el deporte o manifestación cultural motriz que desea analizar, vinculado a sus intereses personales • Plantear un reto de investigación en el que comparen dos deportes desde la perspectiva de género, con la posibilidad de elegir el formato de presentación • Conectar el análisis con noticias de actualidad (por ejemplo, el caso de una deportista) para que el alumnado vea la relevancia social del contenido

CE.5

Eje DUA	Principio	Sugerencias
Representación	Proporcionar múltiples formas de representación del contenido, adaptándose a diferentes estilos de aprendizaje y facilitando la comprensión de conceptos complejos.	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer infografías y esquemas visuales sobre medidas de seguridad según el entorno (natural vs. urbano), con iconos y colores diferenciados. • Presentar ejemplos en vídeo de acciones de servicio a la comunidad (limpieza de playas, senderos, etc.) realizadas por jóvenes, destacando el impacto ecosocial. • Utilizar mapas interactivos digitales que muestren espacios naturales y urbanos cercanos donde se puedan desarrollar actividades físico-deportivas sostenibles.
Acción y expresión	Facilitar múltiples formas de acción y expresión para que el alumnado demuestre su aprendizaje de manera diversa y personalizada.	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar un diario audiovisual con reflexiones grabadas (vlog) sobre la experiencia en una actividad de servicio a la comunidad, explicando las medidas de seguridad adoptadas. • Diseñar y ejecutar una ruta o circuito sostenible en el entorno local, documentando el proceso mediante fotografías y un informe escrito o infografía. • Crear una guía práctica (en formato cartel, podcast o folleto digital) sobre buenas prácticas ecosociales en actividades físicas al aire libre, dirigida a otros compañeros.
Implicación / motivación	Estimular el interés y la persistencia mediante opciones atractivas, relevantes y que conecten con la realidad del alumnado.	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer la posibilidad de elegir entre distintas problemáticas ambientales locales (contaminación, residuos, pérdida de zonas verdes) para diseñar una acción de servicio vinculada a la actividad física. • Incorporar elementos de gamificación como insignias o niveles al superar retos relacionados con la seguridad y la sostenibilidad en las prácticas físicas. • Invitar a agentes externos (protección civil, clubes deportivos ecológicos, asociaciones vecinales) para que presenten proyectos reales y el alumnado pueda colaborar voluntariamente.

Preguntas frecuentes específicas de Aragón

1. ¿Qué normativa autonómica regula el currículo de Educación Física en 4.º ESO en Aragón?

El currículo de EF en 4.º ESO en Aragón se concreta en la Orden ECD/617/2022, de 16 de mayo, que desarrolla el RD 217/2022. Esta orden establece los 5 CE, 17 criterios y 33 saberes propios de la asignatura, adaptándolos al contexto aragonés.

2. ¿En qué se diferencia la secuenciación de saberes en Aragón respecto a la de Castilla-La Mancha?

Aragón organiza los 33 saberes en 5 bloques (condición física, juegos y deportes, expresión corporal, actividades en el medio natural, salud) con 3 horas semanales. Castilla-La Mancha distribuye 35 saberes en 4 bloques, priorizando la condición física. Aragón integra más horas de actividades en el medio natural.

3. ¿Cómo se evalúan los 17 criterios de evaluación con solo 3 horas semanales en 4.º ESO?

Se diseñan situaciones de aprendizaje que integren varios criterios. Por ejemplo, una competición deportiva escolar evalúa 4 criterios de diferentes CE. Se usan rúbricas y registros anecdóticos. Cada CE se evalúa al menos dos veces al curso, distribuyendo los criterios por trimestre.

4. ¿Qué aspectos específicos revisa la inspección educativa en las programaciones de EF en 4.º ESO en Aragón?

La inspección verifica que los 33 saberes estén vinculados a los 17 criterios y 5 CE, que las 3 horas semanales se distribuyan equilibradamente, y que existan instrumentos de evaluación variados (rúbricas, diarios, coevaluación). También revisa medidas concretas de atención a la diversidad.

5. ¿Qué recursos digitales y bibliográficos recomienda la DGA para EF en 4.º ESO?

El portal Educaragón ofrece unidades didácticas modelizadas y el banco de rúbricas. Se recomienda la app Strava para seguimiento de actividad, y el libro 'Educación Física 4º ESO' de Editex (adaptado al currículo aragonés). También son útiles los materiales del seminario 'EF y TIC' del CIFPA.

6. ¿Cómo se coordina el departamento de EF con otras materias en 4.º ESO?

EF se coordina con Biología para trabajar la fisiología del ejercicio (saberes de salud), con Matemáticas en estadísticas de rendimiento, y con Lengua en diarios de sesión y exposiciones. Se realizan proyectos interdisciplinarios como 'Diseña tu plan de entrenamiento' que integra matemáticas y EF.

7. ¿Qué medidas concretas de atención a la diversidad se aplican en EF en 4.º ESO?

Para alumnado con TEA se usan pictogramas y apoyos visuales; para discapacidad motriz, materiales adaptados (balones sonoros, rampas). Se flexibilizan tiempos y agrupaciones. Se dispone de un PTI para cada CE no superado, con actividades específicas y seguimiento quincenal.

8. ¿Cómo se recuperan los criterios de evaluación no superados en EF de 4.º ESO?

Se ofrece un plan de trabajo individualizado por cada CE pendiente, con actividades prácticas y una prueba específica (circuito, coreografía) en la convocatoria ordinaria de junio y extraordinaria de septiembre. Dado que son 17 criterios, se agrupan por CE y se priorizan los más ponderados.

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 1-2 horas

Obtén el decreto autonómico que concreta el currículo de ESO en tu CCAA. Busca el anexo correspondiente a Educación Física para 4.º ESO. Identifica las 5 competencias específicas (CE), los 34 criterios de evaluación asociados y los 62 saberes básicos organizados en 12 bloques. 'Saber hacer' no es lo mismo que 'saber teórico': los criterios siempre piden acción.

Tip: Descarga el PDF y etiqueta cada criterio con un código propio (ej. CE1.1, CE2.3) para agilizar referencias en tu programación.

Paso 2 · Listar las CE y criterios 1 hora

Enumera las 5 competencias específicas (ej. CE1: Analizar la propia práctica motriz...). Cada CE tiene varios criterios que la evalúan. Revisa los 34 criterios y anota qué tipo de evidencia exigen (producto, observación, diálogo). Clasifícalos por afinidad: los que evalúan ejecución motriz, los que evalúan análisis, los de actitud, etc.

Tip: Usa una hoja de cálculo con columnas: CE, criterio (texto literal), tipo de evidencia, saberes asociados. Te servirá para ponderar después.

Paso 3 · Priorizar criterios e instrumentos 1-2 horas

No todos los criterios tienen el mismo peso. Prioriza los que evaluarán procesos (ej. ejecución de un calentamiento autónomo) frente a los de producto (ej. teoría). Decide qué instrumentos usarás: rúbricas para ejecuciones, listas de cotejo para actitudes, pruebas escritas tipo test (con límite). Asocia cada criterio a uno o dos instrumentos. Con 3h semanales, prioriza lo observable.

Tip: No más de 3 instrumentos por trimestre. Evita el examen teórico puro; usa 'píldoras' de 5 preguntas al inicio de clase tras una práctica.

Paso 4 · Distribuir saberes por trimestre 1-2 horas

Los 62 saberes en 12 bloques deben repartirse en 3 trimestres. Cada trimestre (aprox. 12 semanas x 3h=36h) puede cubrir 4 bloques. Ejemplo: 1er trimestre: calentamiento, condición física, juegos, expresión corporal. Asegura que cada bloque tenga saberes básicos (conceptos, procedimientos, actitudes) y se vinculen con los criterios priorizados.

Tip: Usa el 'principio de alternancia': combina saberes de bloques diferentes en cada sesión para mantener la motivación. No alargues un bloque más de 3 sesiones seguidas.

Paso 5 · Diseñar una SDA tipo por trimestre 2-4 horas

Por trimestre, elabora una situación de aprendizaje (SDA) que integre varios saberes y criterios. Debe tener: título, competencias clave implicadas, objetivos, secuencia didáctica (3-6 sesiones), criterios evaluados, producto final o actuación. Ejemplo: 'Diseñamos un circuito de entrenamiento funcional' evalúa CE1, CE3, CE5. La SDA debe ser contextualizada (ej. preparar una coreografía para una jornada solidaria).

Tip: Diseña la SDA primero usando una plantilla de tu departamento. Apóyate en los 'descriptores operativos' de las competencias clave del perfil de salida (Anexo I del Real Decreto 217/2022).

Paso 6 · Establecer ponderaciones del departamento 1-2 horas

En tu departamento, acuerden el peso de cada CE en la nota final. Ejemplo: CE1 (25%), CE2 (20%), CE3 (20%), CE4 (20%), CE5 (15%). Repartan los criterios dentro de cada CE. Decidan cómo evaluar la actitud (asistencia, material, esfuerzo) si no aparece en criterios LOMLOE (solo si el decreto lo permite). Concreten la ponderación de instrumentos por criterio.

Tip: Lleva a la reunión una tabla con propuesta ya hecha. Solo discutan porcentajes marginales para ahorrar tiempo.

Paso 7 · Documentar atención a la diversidad y recuperación 1-2 horas

Incluye un plan de atención a la diversidad: adaptaciones metodológicas (ej. apoyos visuales, tareas alternativas), organizativas (agrupamientos flexibles) y evaluativas (flexibilización de criterios según NEAE). Para recuperación, detalla: pruebas de evaluación trimestral (no todo el curso), actividades de refuerzo y planes de trabajo para pendientes de cursos anteriores. Todo debe quedar en la programación didáctica.

Tip: Usa el modelo de tu CCAA (a menudo hay plantilla en el portal educativo). No copies genéricos; personaliza con tu grupo concreto (ej. 'dos alumnos con TDAH y uno con lesión de rodilla').