

Educación física · 4.º ESO · Canarias

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

Normativa Decreto 30/2023, de 16 de marzo

Generado 27/05/2026 23:42

5 Competencias	6 Criterios	18 Saberes
--------------------------	-----------------------	----------------------

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. 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	4.º ESO
Comunidad Autónoma	Canarias
Decreto autonómico	Decreto 30/2023, de 16 de marzo
Particularidad	Canarias incorpora contenidos específicos sobre el medio natural canario y la realidad insular.

2. Competencias específicas

Educación Física

CE.1 · (c1) Con el desarrollo de esta competencia se incide en la adquisición de un estilo de vida saludable a partir de la act...

TEXTO OFICIAL

(c1) Con el desarrollo de esta competencia se incide en la adquisición de un estilo de vida saludable a partir de la actividad física, hecho que debe estar siempre como horizonte de aprendizaje en la comunidad canaria por los altos niveles de sobrepeso y obesidad. Las propuestas parten de la práctica motriz a la vez que se hace consciente al alumnado de sus efectos sobre el organismo y los niveles de salud física, mental y social. El alumnado será capaz de gestionar la cotidianeidad para mejorar la salud (hábitos de sueño, alimentación, higiene, primeros auxilios...).

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.2 · (c2) Esta competencia específica supone la adecuación progresiva de los procesos de percepción, decisión y ejecución en ...

TEXTO OFICIAL

(c2) Esta competencia específica supone la adecuación progresiva de los procesos de percepción, decisión y ejecución en retos motores variados, reflexionando sobre el desempeño del proceso y la calidad del resultado. Implica la comprensión de la lógica interna de los retos propuestos, bien sean acciones motrices, juegos o deportes, para elaborar las propuestas motrices más adecuadas que den respuesta a dicho reto con altas posibilidades de éxito.

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.3 · (c3) Esta competencia plantea que el alumnado intervenga en numerosas situaciones motrices con distintos grados y tipos ...

TEXTO OFICIAL

(c3) Esta competencia plantea que el alumnado intervenga en numerosas situaciones motrices con distintos grados y tipos de interacción, mostrando una actitud positiva, crítica y respetuosa en las relaciones interpersonales. El alumnado aprenderá a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz, aceptando las reglas y las normas como principios reguladores de una convivencia positiva. A través de esta competencia se pretende que el alumnado se identifique con otras personas, comprendiendo sus sentimientos y emociones, lo que le permitirá comprender la importancia de la empatía, el respeto a la diferencia y el diálogo para una convivencia positiva y una ciudadanía justa y activa.

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.4 · (c4) El desarrollo de esta competencia desarrollará la experimentación por parte del alumnado de distintas manifestacion...

TEXTO OFICIAL

(c4) El desarrollo de esta competencia desarrollará la experimentación por parte del alumnado de distintas manifestaciones de la cultura motriz como elemento consolidador de la identidad propia y se desarrollará a través de la contextualización en un mundo culturalmente diverso, permitiéndole poner en práctica, conocer y comprender globalmente cada manifestación desde los factores históricos, políticos o socioeconómicos con los que se relaciona. El alumnado tomará conciencia de la importancia del cuidado, disfrute y transmisión del patrimonio de las múltiples propuestas que enriquecen la cultura motriz canaria a través de la vivencia y práctica de sus tradiciones, entendiéndolas como identitarias de la sociedad canaria. Además, reconocerá y practicará manifestaciones motrices de otras culturas, relacionando y ampliando el extenso bagaje cultural desde la práctica motriz. Para abordarlo se fomentarán las prácticas de manifestaciones motrices expresivas y lúdicodeportivas de Canarias y de otras culturas, dentro del contexto de la sociedad actual, que enriquezcan su desarrollo personal y social permitiendo valorarlas como situaciones motrices con un marcado arraigo cultural.

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.5 · (c5) Esta competencia pretende que el alumnado adopte una actitud ecosocialmente responsable, avanzando hacia un estilo ...

TEXTO OFICIAL

(c5) Esta competencia pretende que el alumnado adopte una actitud ecosocialmente responsable, avanzando hacia un estilo de vida sostenible de manera activa y comprometida a través de la práctica motriz, con la posibilidad de prestar servicios a la comunidad. Además, permitirá identificar los distintos entornos de Canarias como posibles espacios de vida activa y saludable que posibilitan una gran variedad de prácticas motrices. El alumnado reconocerá y tomará conciencia de los entornos próximos desde la práctica como espacios de ocio activo. Además, siempre que sea posible y las condiciones del contexto y de seguridad lo permitan, se llevarán a cabo propuestas de práctica motriz en entornos acuáticos con el objetivo de potenciar el desenvolvimiento y disfrute de las mismas por parte del alumnado como realidad inherente del archipiélago canario.

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

3. Criterios de evaluación

Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.1	<p>Empezar e implementar proyectos de prácticas de acondicionamiento y prácticas introyectivas desde un enfoque saludable y en iniciativas relacionadas con la prevención bajo pautas de seguridad con la posibilidad de aplicar recursos y aplicaciones digitales que ayuden y faciliten su práctica, partiendo de su realidad individual, necesidades y expectativas, para incorporarlas a un estilo de vida saludable, con responsabilidad, conciencia y actitud cívica.</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>
2.1	CE.2	<p>Diseñar y poner en práctica retos motores diversos, con distintos grados de interacción participación e incertidumbre, evaluando su desempeño y el de sus iguales a través de la aplicación de los mecanismos de percepción, toma de decisiones y ejecución, incidiendo en aquellos aspectos que condicionan su práctica, así como consolidando actitudes de superación y resiliencia, para favorecer su transferencia a otros contextos.</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>
3.1	CE.3	<p>Promover y valorar diferentes situaciones motrices desde una perspectiva inclusiva y respetuosa con las diferencias individuales y las normas establecidas, mostrando tolerancia y fomentando el juego limpio para gestionar emociones y habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz.</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>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.1	CE.4	<p>Poner en práctica y valorar las distintas manifestaciones motrices de la cultura canaria y de otras culturas, favoreciendo su conservación mediante procesos reflexivos en el marco social en el que se generan para contribuir al desarrollo de una visión contextualizada, abierta y diversa.</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>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: valorar</p>
4.2	CE.4	<p>Gestionar y aplicar en proyectos los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, disfrutando con imaginación y creatividad para enriquecer su desarrollo personal y social.</p> <p>Analizar objetivamente deportes y actividades evitando estereotipos de género o capacidad y comportamientos sexistas.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado produce un análisis escrito de una modalidad deportiva identificando estereotipos de género o capacidad presentes.</p> <p><i>Contexto:</i> En grupo, analizan fichas de deportes diversos y debaten sobre estereotipos asociados a cada uno.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar la ejecución técnica del deporte en lugar del análisis crítico de sus estereotipos.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: analizar</p>
5.1	CE.5	<p>Organizar, practicar y evaluar situaciones motrices en entornos naturales y urbanos, con la posibilidad de prestar acciones al servicio de la comunidad, aportando ideas, codiseñando, aplicando normas de seguridad y disfrutando de manera sostenible, para preservar la salud, el bienestar emocional y el medioambiente.</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>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: realizar</p>

4. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Organización e implementación de proyectos de acondicionamiento físico saludable.	
2	Dinamización e implementación de prácticas introyectivas.	
3	Prevención, cuidado y pautas de actuación seguras en prácticas motrices asociadas a la alimentación, la educación postural, los primeros auxilios o la prevención de lesiones entre otros.	
4	Gestión de la actividad física con opción de empleo de herramientas digitales que enriquezcan su práctica.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Principios para el diseño y puesta en práctica de actividades motrices asociadas a las capacidades condicionales: capacidades físicas y capacidades coordinativas.	
2	Principios de participación en actividades motrices a través de desafíos individuales.	
3	Principios de participación en actividades motrices a través de desafíos cooperativos.	
4	Principios de participación en actividades motrices a través de desafíos de oposición.	
5	Principios de participación en actividades motrices a través de desafíos de cooperación oposición.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Principios de participación, promoción y valoración de actividades motrices bajo criterios de inclusión.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Principios para la participación, promoción y valoración de actividades de autoconocimiento, gestión de las emociones y habilidades sociales en la actividad física.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Conocimientos para el análisis, la valoración y la puesta en práctica actividades motrices de la cultura canaria.	
2	Conocimientos para el análisis, la valoración y la puesta en práctica de actividades motrices de otras culturas.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Principios para la gestión y la práctica de actividades con finalidad artístico-expresiva.	
2	Principios básicos para la gestión y la práctica de actividades con finalidad rítmico expresiva.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Fundamentos de organización, práctica y evaluación de acciones motrices bajo criterios de sostenibilidad en entornos urbanos y naturales.	
2	Principios de organización, práctica y evaluación de desplazamientos a pie o sobre ruedas, a través de una movilidad sostenible y segura.	
3	Principios de organización, práctica y evaluación de actividades motrices sostenibles y seguras vinculadas al tiempo libre, a una ciudadanía activa y al compromiso cívico.	

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 · 25 % Observacion sistematica

(c1) Con el desarrollo de esta competencia se incide en la adquisición de un estilo de vida saludable a partir de la actividad física, hecho que debe estar siempre como horizonte de aprendizaje en la ...

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.2 · 25 %**Rubrica generica**

(c2) Esta competencia específica supone la adecuación progresiva de los procesos de percepción, decisión y ejecución en retos motores variados, reflexionando sobre el desempeño del proceso y la calida...

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.3 · 25 % Observación sistemática

(c3) Esta competencia plantea que el alumnado intervenga en numerosas situaciones motrices con distintos grados y tipos de interacción, mostrando una actitud positiva, crítica y respetuosa en las rela...

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.4 · 25 %
Observación sistemática

(c4) El desarrollo de esta competencia desarrollará la experimentación por parte del alumnado de distintas manifestaciones de la cultura motriz como elemento consolidador de la identidad propia y se d...

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.5 · 20 %**Observacion sistematica**

(c5) Esta competencia pretende que el alumnado adopte una actitud ecosocialmente responsable, avanzando hacia un estilo de vida sostenible de manera activa y comprometida a través de la práctica motri...

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>

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.

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').