

Educación física · 4.º ESO · Galicia

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

Normativa Decreto 156/2022, de 15 de septiembre

Generado 10/07/2026 21:52

5 Competencias	22 Criterios	59 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	Galicia
Decreto autonómico	Decreto 156/2022, de 15 de septiembre
Particularidad	En Galicia el gallego es lengua vehicular y existe Lingua Galega e Literatura como materia obligatoria con currículo propio.

2. Competencias específicas

Educación Física

OBJ1 · Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deport...

TEXTO OFICIAL

Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. - La adquisición de este objetivo se alcanzará a través del conocimiento, de la experimentación y de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que le proporcionará al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas con las que comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud. - Este objetivo impregna la globalidad de la materia de Educación Física, de manera que podrá abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y con la práctica de actividad física, entre otros. - Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o por el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que acerquen contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. - El buen uso de la tecnología debe ser aliado desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en este objetivo, en la lucha contra el sedentarismo y en las llamadas enfermedades hipocinéticas, ocasionadas en gran medida por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

OBJ2 · Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así com...

TEXTO OFICIAL

Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. - Este objetivo implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia en caso de ser preciso y valorar finalmente el resultado.

OBJ3 · 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 los participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. - Este objetivo se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales y/o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. Dentro del plano personal, también supone la identificación de las emociones y de los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su gestión adecuada a favor de promover las emociones que favorezcan una situación de bienestar frente a otros sentimientos no deseados que se pudieran generar. - El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se convive en la práctica motriz.

OBJ4 · Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos e...

TEXTO OFICIAL

Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social y 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. - Este objetivo profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado iría construyendo durante la etapa de primaria.

OBJ5 · 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. - La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local, para contribuir a la sostenibilidad a escala global.

3. Criterios de evaluación

Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
CE1.1	OBJ1	Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades y los intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	
CE1.2	OBJ1	Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autoevaluación, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	
CE1.3	OBJ1	Adoptar actitudes comprometidas que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito del corporal, del género y de la diversidad sexual y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	
CE1.4	OBJ1	Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicación digitales vinculados al ámbito de la actividad física y del deporte.	
CE2.1	OBJ1	Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	
CE2.2	OBJ1	Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicación digitales vinculados al ámbito de la actividad física y del deporte.	
CE2.3	OBJ2	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	
CE2.4	OBJ3	Participar activamente en una gran variedad de actividades motrices asumiendo responsabilidades en la organización, gestión y preparación de estas.	
CE2.5	OBJ5	Conocer las normas de seguridad individuales y colectivas valorando su importancia y aplicándolas en la práctica de actividades motrices, dentro y fuera del centro escolar.	
CE3.1	OBJ1	Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicación digitales vinculados al ámbito de la actividad física y del deporte.	
CE3.2	OBJ2	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
CE3.3	OBJ2	Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	
CE3.4	OBJ2	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	
CE3.5	OBJ3	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, a la gestión del tiempo de práctica y a la optimización del resultado final.	
CE4.1	OBJ3	Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, adoptando estrategias de superación, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	
CE4.2	OBJ3	Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad de competencia motriz, situándose activamente frente a los estereotipos y a las actuaciones discriminatorias y frente a cualquier tipo de violencia y haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	
CE4.3	OBJ4	Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.	
CE5.1	OBJ4	Identificar y contextualizar la influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, con la tradicional o con las procedentes de otros lugares del mundo.	
CE5.2	OBJ4	Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas y ayudando a difundir y a compartir estas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.	
CE6.1	OBJ1	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 cautelarmente.	
CE6.2	OBJ5	Participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando de estas 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 a la mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
CE6.3	OBJ5	Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	

4. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Salud física:	
2	Control de resultados y variables fisiológicas básicas a consecuencia del ejercicio físico.	
3	Autoevaluación de las capacidades físicas (como requisito previo a la planificación): pruebas de valoración.	
4	Autorregulación y planificación del entrenamiento.	
5	Alimentación saludable.	
6	Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.	
7	Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.	
8	Prácticas insanas peligrosas, mitos y falsas creencias alrededor del cuerpo y de la actividad física.	
9	Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.	
10	Salud social:	
11	Suplementación y dopaje en el deporte.	
12	Riesgos y condicionantes éticos.	
13	Salud mental:	
14	Exigencias y presiones de la competición.	
15	Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación y en las redes sociales.	
16	Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo.	
17	Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	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, de la actividad y de los compañeros y compañeras de realización.	
2	Preparación de la práctica motriz: disposición, mantenimiento y reparación de material deportivo.	
3	Planificación y autorregulación de proyectos motores:	
4	Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.	
5	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.	
6	Prevención de accidentes en las prácticas motrices:	
7	Gestión del riesgo propio y del de los demás, medidas colectivas de seguridad.	
8	Actuaciones críticas ante accidentes:	
9	Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).	
10	Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).	
11	Técnicas específicas e indicio de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Toma de decisiones:	
2	Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.	
3	Resolución coordinada en situaciones motrices cooperativas.	
4	Elección de una respuesta óptima en función del movimiento del rival, así como de la situación del móvil, si lo hay.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
5	Organización anticipada de las acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.	
6	Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.	
7	Capacidades perceptivo-motrices en un contexto de práctica: integración del esquema corporal y toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.	
8	Capacidades condicionales, planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza y resistencia):	
9	Sistemas de entrenamiento.	
10	Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: profundización, ejecución, identificación y corrección de los errores más comunes.	
11	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.	
2	Capacidades volitivas y de superación.	
3	Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.	
4	Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.	
5	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
6	Deporte y perspectiva de género: igualdad en el acceso al deporte.	
7	Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.	
8	Ejemplos de deportistas de Galicia de distintos sexos, edades y otros parámetros de referencia.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.	
2	Los deportes como señal de identidad cultural.	
3	Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.	
4	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.	
5	Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.	
6	Influencia del deporte en la sociedad actual en diferentes contextos: geográfico, cultural, político, económico...	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Respeto a las normas viarias en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.	
2	El uso de la bicicleta como medio de transporte habitual.	
3	Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas.	
4	Análisis y gestión del riesgo propio y del de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano, medidas colectivas de seguridad.	
5	Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
6	Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física.	

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.

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').