

Educación física · 4.º ESO · La Rioja

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

Normativa Decreto 21/2022, de 13 de julio

Generado 10/06/2026 11:45

5 Competencias	19 Criterios	101 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	La Rioja
Decreto autonómico	Decreto 21/2022, de 13 de julio
Particularidad	Sin particularidad autonómica destacada en la ficha.

2. Competencias específicas

Educación Física

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

TEXTO OFICIAL

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

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 · 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.

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 · 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 hacia los 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 autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios 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.4 · Participar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos ...

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

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 · Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colecti...

TEXTO OFICIAL

Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente 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 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>Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal.</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.1	<p>Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</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.1	<p>Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida.</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.1	<p>Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y</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 sistematica</p> <p>Verbo: aplicar</p>
1.5	CE.1	<p>Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios.</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.1	<p>Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</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>
1.7	CE.1	<p>Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones.</p>	

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
2.1	CE.2	<p>Elaborar y llevar a cabo 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.</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 producción</p> <p>Verbo: elaborar</p>
2.2	CE.2	<p>Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).</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.2	<p>Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial.</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>
2.4	CE.2	<p>Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.</p>	

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
3.1	CE.3	<p>Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador 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 sistemática</p> <p>Verbo: valorar</p>
3.2	CE.3	<p>Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y 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 sistemática</p> <p>Verbo: cooperar</p>
3.3	CE.3	<p>Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo 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>Observacion sistemática</p> <p>Verbo: mediar</p>
4.1	CE.4	<p>Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos.</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 sistemática</p> <p>Verbo: valorar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.2	CE.4	<p>Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes</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>
4.3	CE.4	<p>Crear y representar de forma autónoma, espontánea, desinhibida, o colectivas con y sin base musical, utilizando comunicando ideas, sentimientos, vivencias y emociones aplicándolas a diferentes manifestaciones culturales conociendo y manejando técnicas expresivas específicas diversas.</p> <p>Crear y representar composiciones de expresión corporal individuales o colectivas usando el cuerpo como herramienta expresiva.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega y representa una composición de expresión corporal, mostrando intencionalidad expresiva y uso autónomo del cuerpo.</p> <p><i>Contexto:</i> En grupos, diseñan y presentan una secuencia de movimiento expresivo con o sin música.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la sincronización grupal y no la intencionalidad expresiva individual.</p>	<p>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: crear</p>
5.2	CE.5	<p>Conocer y realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos 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>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>Observacion sistematica</p> <p>Verbo: aplicar</p>
5.3	CE.5	<p>Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural, y urbano, asumiendo responsabilidades ante el entorno, poniendo en práctica las habilidades técnicas específicas y aplicando normas de seguridad individual y colectiva.</p>	

4. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud.	
2	Sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.	
3	Conocimiento y realización de pruebas motoras para la valoración y evaluación del nivel individual de condición física.	
4	Entrenamiento y carga de entrenamiento; Concepto, variables de la carga y principios generales del entrenamiento. Respuesta orgánica ante el ejercicio y la recuperación durante y después del ejercicio.	
5	Beneficios y adaptaciones en el organismo por la práctica de ejercicio físico regular controlado.	
6	Fases, periodización y estructura de un plan de entrenamiento anual.	
7	Bases para la elaboración de un plan de entrenamiento de mejora de la condición física para la salud.	
8	Autonomía en la elaboración y puesta en práctica de un programa para el desarrollo de capacidades físicas básicas. Aplicación subordinada a los niveles de condición física.	
9	El calentamiento: Finalidad y principios. Elaboración autónoma y puesta en práctica de rutinas de calentamiento generales y específicas, adaptadas a la actividad principal posterior	
10	La frecuencia cardiaca: concepto y relación con la intensidad del esfuerzo. Control y cálculo de la frecuencia cardiaca en función de los márgenes de intensidad en los entrenamientos.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
11	Conocimiento y aplicación práctica de métodos de entrenamiento orientados al desarrollo de sus capacidades. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio.	
12	Ejecución de ejercicio físico vigoroso; Practica de métodos de entrenamiento actuales (HIT, tabata,...)	
13	Práctica de actividades físicas de mantenimiento y mejora de la condición física adecuadas a su nivel e identificación de los beneficios orgánicos que producen y su relación con la salud.	
14	Autonomía en la toma de su frecuencia cardíaca, control en la dosificación del esfuerzo y ejecución autónoma de las actividades con una adecuación correcta de la intensidad y el volumen en base a su capacidad.	
15	El estilo de vida, relación con la salud y calidad de vida. Hábitos sociales individuales y colectivos nocivos para la salud y sus consecuencias	
16	Hábitos higiénicos. Conocimiento y consolidación de prácticas de higiene que van estrechamente ligadas al ejercicio y reflexión crítica sobre la importancia de adoptarlas en contextos de práctica de actividad física	
17	Alimentación, Nutrición y salud. Nutrientes: tipos y funciones. Los principios inmediatos	
18	Dieta equilibrada y saludable y dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica	
19	Necesidades energéticas. Relación entre ingesta y gasto calórico. Alimentación para el ejercicio físico	
20	Análisis nutricional de la dieta personal y aspectos para la elaboración de un plan dietético individualizado con manejo de tablas de composición de los alimentos y gasto calórico	
21	La postura corporal. Factores condicionantes, músculos participantes en el mantenimiento de la postura y principales desequilibrios musculares. Valoración de la postura.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
22	Ergonomía en actividades cotidianas y deportivas (frente a pantallas, en el trabajo, postura sedente...). Corrección de vicios posturales y movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares	
23	Selección y realización de ejercicios idóneos de compensación y estabilización postural descartando los que puedan afectar perjudicialmente	
24	Respiración y relajación: Concepto, relación e importancia. Tipos de respiración: la respiración ante situaciones de estrés	
25	Métodos y técnicas de relajación: relajación progresiva y otras. Realización de técnicas de relajación	
26	Análisis crítico de las tipologías corporales predominantes en la sociedad, y su presencia en los medios de comunicación. Los efectos y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros) y prácticas peligrosas en torno al cuerpo y a la actividad física por mitos o falsas creencias.	
27	Conocimiento, localización y biomecánica de las articulaciones y huesos que las componen y localización, función y acción de los principales grupos musculares.	
28	Prevención de accidentes y seguridad en la realización de prácticas motrices. Reconocimiento de situaciones de riesgo ante posibles lesiones durante la práctica de actividad física (terreno, calzado, ropa, temperatura exterior...) y adopción de medidas colectivas de seguridad.	
29	Primeros auxilios: concepto. Conocimiento de síntomas y actuación ante accidentes deportivos más comunes y frente a otro tipo de accidentes en el aula.	
30	Conocimiento del protocolo de actuación en situaciones de peligro colectivo: qué se debe y no se debe hacer en casos de emergencia.	
31	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).	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
32	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro de actividad y software.	
33	Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.	
34	Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido	
35	Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito	
36	Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás	
37	Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	
38	Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización	
39	Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.	
40	Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando	
41	Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al finalizar la clase.	
42	Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal	
43	Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices, autocontrol en situaciones de aula o fuera de ella que generen tensión y adopción de actitudes dialogantes y pacíficas.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por el individuo o por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto, y valorar el resultado final. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.	
2	Organización básica del sistema de competición. Diseño de cuadros y realización de competiciones de las actividades físico deportivas desarrolladas.	
3	Búsqueda de información que garantice el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	
4	Análisis del trabajo propio y el de los compañeros, evaluando con responsabilidad y autonomía.	
5	Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).	
6	Lectura del juego y toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.	
7	Ejecución de forma eficaz y eficiente de los elementos básicos de la táctica colectiva: · Ofensiva: organización ofensiva: salida de móvil, progresar, juego directo, finalizaciones; transición ofensiva: contraataque, iniciación organización ofensiva · Defensiva: organización defensiva: defensa salida del móvil, defensa de la progresión del móvil, defensa del juego directo, defensa de finalizaciones, transición defensiva: presionar, replegar, temporizar, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, colaboración-oposición y en medio no estable propuestas.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
8	Lógica interna, funciones de los participantes y comportamiento estratégico específico de cada tipo de actividad físicodeportiva.	
9	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).	
10	Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.	
11	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.	
12	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.	
13	Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.	
14	Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego básicos.	

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. Habilidades volitivas y capacidad de superación.	
2	Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
3	Arbitraje: situaciones de arbitraje en competiciones.	
4	Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.	
5	Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.	
6	Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.	
7	Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.	
8	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes enófitas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.	
9	Estereotipos, discriminación y violencia en el deporte. Influencia de los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.	
10	Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Juegos y deportes alternativos. Concepto y práctica.	
2	Conocimiento de diferentes variedades de bailes	
3	Concepto de deporte como seña de identidad cultural. deportes.	
4	Análisis de la Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas intereses económicos y políticos, aspectos positivos y negativos. El deporte espectáculo y sus implicaciones.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
5	Valores negativos y positivos del deporte de rendimiento: violentos e incitación al odio en el deporte.	
6	Las olimpiadas: orígenes mitológicos. Fin de los juegos clásicos. Los juegos olímpicos modernos.	
7	Respeto en el uso del lenguaje durante la práctica de actividades físico-deportivas. Lenguaje no discriminatorio.	
8	Predisposición a realizar las actividades propuestas con cualquier compañero o compañera.	
9	Identificación y rechazo de estereotipos sexistas en las actividades físico deportivas. motriz percibidos según el género, la edad o cualquier otra	
10	Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. deporte (diferencia según el género, país, cultura y otros).	
11	Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros	
12	Juegos y deportes adaptados: concepto, tipos y inclusiva. Deportes y discapacidad. Sensibilización y vivencia.	
13	Utilización de las calidades del movimiento:	
14	Práctica y conocimiento de actividades circenses.	
15	Valoración de la expresión corporal como herramienta específicas.	
16	Práctica de actividades rítmico-musicales y sin música con carácter expresivo grupal (percusión corporal, coreografías, bailes...)	
17	Organización y planificación de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos de	
18	Creación de composiciones coreográficas colectivas con base musical.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Cuidado y mantenimiento del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Participación en actividades naturales, en cualquier medio disponible, conociendo las consecuencias que puede desempeñar un mal uso del entorno.	
3	Aplicación de aprendizaje servicio a la comunidad mientras se desarrollan actividades físico-deportivas en la naturaleza.	
4	Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.	
5	Conocimiento del impacto ambiental que producen determinadas actividades deportivas en la naturaleza. Reflexión crítica y mejora del mantenimiento del entorno durante su práctica.	
6	Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios, ...)	
7	Perfeccionamiento y aplicación de las técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional.	
8	Nociones sobre supervivencia y acampada: normas de seguridad, elección del terreno y precauciones que tienen que tenerse en cuenta a la hora de montar tiendas.	
9	Conocimiento, diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares), con un uso responsable y sostenible. Actitud autónoma.	
10	Familiarización en el conocimiento de la escalada en rocódromos urbanos ·	
11	Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: supervisión de los materiales y gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.	
12	Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, y la necesidad de la consecución de una buena condición física.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
13	Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable y sostenible.	
14	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.	
15	Utilización y elección de rutas de desplazamiento activo por los medios naturales y/o urbanos próximos y cotidianos.	
16	Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural (de orientación, meteorología...).	

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**

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 corporo...

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**

Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisi...

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

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

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

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

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**

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

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').