

# Educación física · 4.º ESO · Comunidad de Madrid

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

**Normativa** Decreto 65/2022, de 20 de julio

**Estado normativo** Fallback boe

**Generado** 27/05/2026 23:40

<b>5</b> Competencias	<b>14</b> Criterios	<b>44</b> Saberes	<b>3</b> SDAs
--------------------------	------------------------	----------------------	------------------

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

## Índice

1. Resumen normativo
  2. Comparativa Comunidad de Madrid vs BOE
  3. Competencias específicas (explicadas)
  4. Criterios de evaluación (con evidencia)
  5. Saberes básicos (con actividad de aula)
  6. Rúbricas IA por competencia (niveles 1-4)
- Secuenciación trimestral
  - Situaciones de aprendizaje sugeridas
  - Sugerencias DUA por CE
  - Preguntas frecuentes específicas
  - Cómo programar paso a paso

## 1. Resumen normativo

<b>Materia</b>	Educación física
<b>Curso</b>	4.º ESO
<b>Comunidad Autónoma</b>	Comunidad de Madrid
<b>Decreto autonómico</b>	Decreto 65/2022, de 20 de julio
<b>Particularidad</b>	La Comunidad de Madrid ha aplicado refuerzos curriculares específicos en Matemáticas y Lengua tras los informes PISA.
<b>Referencia normativa</b>	Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

## 2. Comparativa Comunidad de Madrid vs BOE

### **Estado normativo:** Fallback boe

Madrid no ha publicado decreto propio para 4.º ESO de Educación Física, por lo que aplica el currículo estatal del RD 217/2022 sin añadidos ni modificaciones.

### **Mantiene del BOE**

Se mantiene íntegramente el currículo del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

**Implicación para tu programación:** Al no existir desarrollo autonómico, la programación debe ceñirse a los criterios de evaluación, competencias específicas y saberes básicos del RD 217/2022, sin añadidos regionales.

### 3. 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 de su tiempo libre y así mejorar su 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 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 cualquier diferencia, priorizando el respeto entre ...**

### **TEXTO OFICIAL**

Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.

### **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 · 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 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 responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según ...**

### **TEXTO OFICIAL**

Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, 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

## 4. Criterios de evaluación

### Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.1	<p><b>Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</b></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><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>diseñar</b></p>
1.2	CE.1	<p><b>Incorporar progresivamente y con autonomía procesos de activación corporal, 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.</b></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><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>aplicar</b></p>
1.3	CE.1	<p><b>Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</b></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><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>aplicar</b></p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.4	CE.1	<p><b>Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</b></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><b>Observación sistemática</b></p> <p>Verbo: <b>aplicar</b></p>
1.5	CE.1	<p><b>Analizar y valorar de manera crítica la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos</b></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><b>Rubrica producción</b></p> <p>Verbo: <b>analizar</b></p>
1.6	CE.1	<p><b>Emplear recursos y aplicaciones digitales variados, reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</b></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><b>Portfolio</b></p> <p>Verbo: <b>analizar</b></p>
2.2	CE.2	<p><b>Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación de los compañeros y de la persona oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</b></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><b>Observación sistemática</b></p> <p>Verbo: <b>aplicar</b></p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
2.3	CE.2	<p><b>Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</b></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><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>demostrar</b></p>
3.3	CE.3	<p><b>Emplear con autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.</b></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><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>mediar</b></p>
4.1	CE.4	<p><b>Organizar y gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</b></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><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>valorar</b></p>
4.2	CE.4	<p><b>Clasificar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.</b></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><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>analizar</b></p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.3	CE.4	<p><b>Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</b></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><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>crear</b></p>
5.1	CE.5	<p><b>Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible.</b></p> <p>Realizar actividades físicas en la naturaleza minimizando el impacto ambiental y siendo consciente de la huella ecológica.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza una actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicando medidas para reducir su huella ecológica (recogida de residuos, no alterar el terreno, etc.).</p> <p><i>Contexto:</i> Salida a un entorno natural (río, montaña, playa) con circuito o ruta supervisada.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la participación física sin considerar las acciones de minimización del impacto ambiental.</p>	<p><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>realizar</b></p>
5.2	CE.5	<p><b>Practicar y colaborar en la organización de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</b></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><b>Observacion sistematica</b></p> <p>Verbo: <b>aplicar</b></p>

## 5. Saberes básicos

### Educación Física

#### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Salud física.	
2	Diseño de dietas saludables, gestionando de una manera crítica la información publicitaria (supuestos superalimentos, dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica). Análisis nutricional de los alimentos consumidos.	
3	Consolidación de una cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, desequilibrios, corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares.	
4	Profundización en pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.	
5	Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).	
6	Salud social.	
7	Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Estudio de la normativa básica de referencia.	
8	Salud mental.	
9	Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.	

#### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Elección crítica y justificada de la práctica física.	
2	Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.	
3	Preparación de la práctica motriz.	
4	Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
5	Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.	
6	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.	
7	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.	
8	Actuaciones específicas ante accidentes: reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).	
9	Consolidación del protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar), así como de técnicas específicas para la identificación y actuación en caso 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 la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.	
3	Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto.	
4	Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
5	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente	
6	Capacidades condicionales.	
7	Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas.	
8	Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.	
9	Profundización, identificación y corrección de errores en la adquisición de habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:	
10	Deportes de red y muro: frontenis, pádel palas o paladós.	
11	Deportes de red y muro: fistball o voleibol.	
12	Deportes de bate y campo: béisbol, softbol o rounders .	
13	Deportes de invasión: rugby, rugby tag o touch rugby .	
14	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.	
15	Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. Desarrollo de estrategias de adaptación.	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Gestión emocional:	
2	Habilidades volitivas y capacidad de superación.	
3	Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Consolidación de los usos comunicativos de la corporalidad, a través de técnicas específicas de expresión corporal como la elaboración de coreografías, etc.	
2	Deporte y género.	
3	Estereotipos.	
4	Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.	
5	Influencia del deporte en la cultura actual.	
6	Análisis de la relevancia del deporte profesional, así como de su influencia en la cultura actual.	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.	
2	Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano: consolidación de los valores de cuidado y preservación del entorno.	

## 6. Rúbricas IA por competencia específica

Cada rúbrica está calibrada para esta materia y curso con descriptores observables y un ejemplo de evidencia en cada nivel. Edita los porcentajes según tu programación didáctica.

### CE.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 corp...

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 cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica a...

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

Practicar, 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...

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 responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y ur...

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

## Secuenciación trimestral

### Trimestre 1 · Autonomía, Salud y Planificación del Entrenamiento 35 h

#### SDA RECOMENDADA

SDA: 'Mi Plan de Vida Activa'. Los alumnos diseñan un plan de entrenamiento personal de fuerza y resistencia junto a una propuesta nutricional basada en evidencias científicas.

#### SABERES PRINCIPALES

- Salud física: diseño de dietas saludables y análisis nutricional crítico.
- Educación postural: ergonomía frente a pantallas y prevención de dolores musculares.
- Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Salud mental: análisis crítico de tipologías corporales y medios de comunicación.
- Elección crítica y justificada de la práctica física según contexto.
- Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física.
- Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas.
- Planificación, control y evaluación del entrenamiento: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

#### CRITERIOS EVALUABLES

- 1.1: Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada a la salud.
- 1.2: Incorporar progresivamente procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo.
- 1.5: Analizar y valorar de manera crítica la incidencia de ciertas prácticas y comportamientos.
- 2.3: Evidenciar control y dominio corporal al emplear componentes cualitativos y cuantitativos.

#### COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.1: Estilo de vida activo y saludable.
- CE.2: Adaptación de capacidades físicas y motrices.

#### EVALUACIÓN

Registro de entrenamiento, diario de clase, pruebas de valoración de la condición física y examen teórico-práctico sobre nutrición y ergonomía.

## Trimestre 2 · Competencia Motriz y Táctica en Deportes Diversos 35 h

### SDA RECOMENDADA

SDA: 'Torneo Multideporte Autogestionado'. Organización de una liga interna donde los alumnos rotan roles (jugador, árbitro, técnico de material) en diferentes modalidades deportivas.

### SABERES PRINCIPALES

- Toma de decisiones: búsqueda de la acción óptima y ubicación del rival.
- Organización anticipada de movimientos en situaciones de oposición y contacto.
- Estrategias de ataque y defensa en situaciones de colaboración-oposición.
- Capacidades perceptivo-motrices: integración del esquema corporal y mecanismos coordinativos.
- Deportes de red y muro: frontenis, pádel, palas o voleibol.
- Deportes de bate y campo: béisbol, softbol o rounders.
- Deportes de invasión: rugby, rugby tag o touch rugby.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema.
- Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo.
- Elección de indumentaria, equipamiento y apreciación reglamentaria.

### CRITERIOS EVALUABLES

- 2.2: Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados aplicando táctica.
- 3.3: Emplear con autonomía habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos.
- 4.2: Clasificar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas.

### COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.2: Adaptación de habilidades y destrezas.
- CE.3: Respeto y reglas en espacios de práctica.

### EVALUACIÓN

Rúbricas de ejecución técnica y táctica, observación sistemática del comportamiento deportivo y hojas de registro de mantenimiento de material.

## Trimestre 3 · Expresión, Compromiso Social y Seguridad en el Entorno

35 h

### SDA RECOMENDADA

SDA: 'Eco-Expresión Urbana'. Creación de una coreografía grupal de danza urbana/contemporánea y diseño de una ruta de senderismo o gymkana urbana que identifique barreras arquitectónicas.

### SABERES PRINCIPALES

- Consolidación de usos comunicativos: elaboración de coreografías y expresión corporal.
- Deporte y género: estereotipos y referentes de diversidad.
- Análisis del deporte profesional y su influencia en la cultura actual.
- Suplementación y dopaje en el deporte: riesgos y ética.
- Diseño y organización de actividades en el medio natural y urbano: cuidado del entorno.
- Análisis de riesgos en prácticas físico-deportivas en el medio natural.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno: estrategias de adaptación.
- Protocolo RCP, maniobra de Heimlich, señales de ictus y uso de DEA/DESA.

### CRITERIOS EVALUABLES

- 1.3: Adoptar medidas específicas para la prevención de lesiones.
- 1.4: Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes (RCP/DEA).
- 4.1: Organizar y gestionar la participación en manifestaciones artístico-expresivas.
- 4.3: Participar activamente en la creación y representación de composiciones corporales.
- 5.1: Participar en actividades en entornos naturales disfrutando de la práctica.
- 5.2: Practicar y colaborar en la organización de actividades en el medio natural y urbano.

### COMPETENCIAS DOMINANTES

- CE.4: Manifestaciones de la cultura motriz y expresión.
- CE.5: Estilo de vida sostenible y seguridad en el entorno.

### EVALUACIÓN

Representación final de coreografía, simulacro de primeros auxilios (RCP), y proyecto de diseño de actividad en el medio natural/urbano.

## Situaciones de aprendizaje sugeridas

---

## SDA 1 · Madrid en movimiento: tu ruta saludable sonora

Diseña y graba un podcast que guíe a otros jóvenes por un recorrido activo y sostenible por la ciudad

**Reto central:** ¿Cómo podemos diseñar y grabar un podcast que invite a otros adolescentes a realizar una ruta activa y saludable por Madrid, integrando ejercicios, consejos de alimentación y pautas de seguridad y respeto ambiental?

**Contexto.** Alumnado de 4.º ESO en un instituto de Madrid. El centro se sitúa en el distrito de Chamberí, con acceso cercano al Parque de la Castellana, el Parque del Oeste y la Casa de Campo. El grupo muestra interés por las redes sociales y el consumo de podcasts, y existe una cultura de movilidad activa (caminar, bicicleta) entre algunos estudiantes. Se busca que el alumnado diseñe y produzca un podcast que promueva un estilo de vida activo y respetuoso con el entorno urbano y natural.

**Recursos:** Mapas de Madrid (Google Maps, OpenStreetMap) · Grabadoras de audio (móviles, micrófonos) · Software de edición de audio (Audacity, GarageBand) · Plataformas de publicación: SoundCloud, Ivoox o blog del centro · Rúbrica de evaluación y autoevaluación · Fichas de trabajo sobre actividad física, alimentación y seguridad · Fragmentos de podcasts deportivos como modelo · Música y efectos sonoros libres de derechos (freesound.org)

**Transversales:** Educación para la salud (alimentación, actividad física), Educación ambiental (respeto al entorno natural y urbano), Competencia digital (grabación y edición de audio, publicación en plataformas), Competencia social y cívica (trabajo en equipo, diálogo, respeto a la diversidad). Se promueve la igualdad de género al evitar roles estereotipados en las rutas y en la elección de actividades.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Presentación del reto: crear un podcast de ruta saludable. Lluvia de ideas sobre rutas conocidas en Madrid (Parque del Retiro, Madrid Río, Casa de Campo). Visionado de fragmentos de podcasts de temática deportiva y análisis de sus elementos (estructura, lenguaje, ritmo). Organización de grupos de 4-5 personas. Cada grupo elige una zona de Madrid para su ruta. <i>Evidencia:</i> Boceto inicial de la ruta en papel y lista de ideas para el podcast.
2	Adquisición guiada de saberes	3 sesiones	Sesiones teórico-prácticas para adquirir los conocimientos necesarios: (a) Calentamiento, dosificación del esfuerzo, vuelta a la calma; (b) Alimentación e hidratación para la actividad física; (c) Prevención de lesiones y primeros auxilios básicos; (d) Normas de convivencia y respeto en espacios compartidos y medio ambiente; (e) Técnicas de grabación y edición de audio con herramientas digitales (Audacity, grabadora de móvil). Se realizan ejercicios prácticos en el aula y en el patio. <i>Evidencia:</i> Fichas de trabajo con ejercicios de aplicación y cuestionario sobre contenidos.
3	Aplicación al reto	3 sesiones	Los grupos diseñan su ruta detalladamente: recorrido, paradas para ejercicios, puntos de interés, tiempos, recomendaciones de alimentación y seguridad. Elaboran el guion del podcast con introducción, desarrollo y conclusión, incluyendo diálogos, efectos sonoros y música. Simulan la ruta en el entorno real (si es posible) o la recorren virtualmente con Google Maps. Cada grupo reparte roles: guionista, narrador, técnico de sonido, entrevistador. <i>Evidencia:</i> Guion del podcast completo y mapa de la ruta (digital o dibujado).

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
4	Producción y comunicación	2 sesiones	<p>Grabación del podcast en el aula o en exteriores (con permiso). Se utiliza software de edición para limpiar audio, incorporar efectos y música libre de derechos. Cada grupo produce su episodio y lo exporta en formato MP3. Se publica en una plataforma compartida (SoundCloud, Ivoox) o en el blog del departamento, con metadatos y descripción.</p> <p><i>Evidencia:</i> Archivo de audio del podcast y captura de la publicación.</p>
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	<p>Audición de los podcasts en clase. Coevaluación mediante rúbrica (se evalúa contenido técnico, claridad, creatividad, trabajo en equipo). Autoevaluación individual sobre el proceso de aprendizaje y cumplimiento de roles. Debate sobre lo aprendido y posibles mejoras. El docente evalúa usando los criterios establecidos.</p> <p><i>Evidencia:</i> Rúbrica de coevaluación cumplimentada, autoevaluación escrita y nota del docente.</p>

## SDA 2 · Madrid en datos: ¿movemos nuestra ciudad o nos movemos?

Investigación sobre actividad física y sostenibilidad en nuestro entorno

**Reto central:** ¿Cómo podemos incrementar la actividad física diaria de los adolescentes de nuestro entorno de forma sostenible, usando datos reales para convencer a las autoridades?

**Contexto.** En el barrio de Tetuán (Madrid), los adolescentes pasan muchas horas sentados y usan mayoritariamente transporte motorizado. El Ayuntamiento ha lanzado una campaña para fomentar la movilidad activa y reducir la huella ecológica. Esta SDA propone que el alumnado investigue sus propios hábitos y los de sus compañeros, analice datos reales y proponga mejoras concretas para el instituto y el barrio.

**Recursos:** Podómetros o apps de conteo de pasos (Google Fit, Strava) · Hojas de cálculo (Google Sheets) · Medidor de calidad del aire (opcional, si hay en el centro) · Mapas del barrio (Google Maps) · Fichas de registro diario (digitales) · Normativa de seguridad vial (DGT) · Rúbricas de evaluación · Cámara de vídeo para grabar presentaciones

**Transversales:** Educación para la salud (alimentación, ejercicio), Educación ambiental (huella de carbono, movilidad sostenible), Competencia digital (tratamiento de datos, apps), Educación cívica (participación ciudadana, argumentación ante autoridades).

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Presentación del reto: ¿cuánto nos movemos realmente? Se muestra un vídeo sobre movilidad activa en Madrid. Debate inicial sobre los propios hábitos. Se plantea la pregunta guía y se forma el equipo de investigación (grupos de 4). Se entrega el diario de datos (formato digital) y se explica cómo usar la app de recuento de pasos. <i>Evidencia:</i> Preguntas iniciales escritas en un Padlet; compromiso de recogida de datos durante una semana.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Taller sobre conceptos clave: frecuencia cardíaca, gasto calórico, huella de carbono del transporte. Se enseñan técnicas de dosificación del esfuerzo y activación corporal. Se analizan críticamente anuncios de productos 'saludables'. Se explica la normativa de seguridad en actividades en la calle (uso de carril bici, pasos de peatones). <i>Evidencia:</i> Ficha de ejercicios resuelta sobre cálculo de calorías y CO <sub>2</sub> ; cuestionario sobre detección de fake news en salud.
3	Aplicación al reto	3 sesiones	Trabajo de campo: durante una semana, cada alumno registra sus desplazamientos, actividad física y alimentación. En clase, vuelcan datos en una hoja de cálculo compartida. Realizan una salida al parque cercano (Parque de la Ventilla) para medir calidad del aire (con medidor simple) y registrar el número de personas activas. Analizan correlaciones entre actividad física y entorno. Cada grupo diseña un plan de intervención (ej. promoción de camino escolar, mejora de infraestructuras, programa de pausas activas). <i>Evidencia:</i> Hoja de cálculo con datos individuales y grupales; informe parcial de análisis; boceto de propuesta.

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
4	Producción y comunicación	1 sesión	<p>Cada grupo elabora un informe final con: introducción, metodología, resultados (tablas y gráficos), análisis crítico y propuesta concreta. Preparan una presentación de 5 minutos para el técnico municipal invitado. Ensayan la exposición, incluyendo argumentos basados en datos y viabilidad de la propuesta.</p> <p><i>Evidencia:</i> Informe escrito (formato PDF) y presentación oral (grabada o en directo).</p>
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	<p>Jornada de exposición ante el técnico municipal (simulado o real). Feedback del invitado. Coevaluación entre grupos usando rúbrica. Reflexión individual: ¿qué he aprendido sobre mi actividad física? ¿cómo puedo mantener cambios?</p> <p>Autoevaluación del proceso y producto. Se recogen propuestas para repetir la experiencia el curso siguiente.</p> <p><i>Evidencia:</i> Rúbrica de coevaluación cumplimentada; diario de reflexión individual; acta de conclusiones grupales.</p>

## SDA 3 · Madrid se mueve: coreografía por la salud

Creación y representación de una performance artística comunitaria que promueve un estilo de vida activo

**Reto central:** Diseñar, ensayar y representar una coreografía colectiva (flashmob) de 3 minutos que transmita un mensaje sobre la importancia de la actividad física para la salud, y presentarla en un espacio público del barrio (plaza, parque o centro deportivo) ante vecinos y familiares.

**Contexto.** Alumnado de 4º ESO en un instituto de Madrid. Se dispone de 3 horas semanales de Educación Física. El grupo muestra interés por expresiones artísticas urbanas y se busca conectar la asignatura con el entorno cercano.

**Recursos:** Altavoz portátil y reproductor de música · Espacio polivalente (gimnasio, patio, plaza pública) · Cámara o smartphone para grabación · Guía de coreografía y expresión corporal (documento impreso/digital) · Rúbrica de evaluación · Material de primeros auxilios · Autorizaciones familiares para salida y difusión de imágenes

**Transversales:** Educación para la salud (alimentación, prevención de lesiones), competencia social y cívica (trabajo en equipo, respeto), competencia digital (uso de herramientas de grabación y edición), y conciencia y expresiones culturales (arte coreográfico).

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
1	Activación y planteamiento del reto	1 sesión	Presentación del reto: crear un flashmob para promover la salud en el barrio. Visionado de ejemplos (flashmobs de baile con mensaje social). Tormenta de ideas sobre mensajes de salud que quieren transmitir. Organización en grupos (4-5 personas). <i>Evidencia:</i> Lluvia de ideas escrita en grupo y selección del mensaje de salud.
2	Adquisición guiada de saberes	2 sesiones	Talleres prácticos: 1) Técnicas básicas de expresión corporal (figuras, niveles, desplazamientos). 2) Principios de acondicionamiento físico: calentamiento, dosificación del esfuerzo, recuperación. 3) Habilidades sociales para el trabajo en equipo (escucha activa, negociación). Se entrega una guía con pasos para la coreografía. <i>Evidencia:</i> Lista de verificación de técnicas practicadas y diario de aprendizaje individual.
3	Aplicación al reto	3 sesiones	Cada grupo diseña su coreografía de 1 minuto (posteriormente se unirán). Seleccionan música, definen movimientos que refuercen el mensaje (ej: gestos de energía, rutina de ejercicios). Ensayan integrando calentamiento y dosificación. El profesor observa y proporciona feedback. Se fomenta la resolución autónoma de conflictos. <i>Evidencia:</i> Borrador escrito de la coreografía (pasos, transiciones) y grabación de ensayos parciales.
4	Producción y comunicación	1 sesión	Ensayo general en el patio del instituto simulando el espacio público. Luego, salida al espacio elegido (ej: Plaza de Carabanchel) para realizar el flashmob en hora acordada. Se graba el evento y se invita a vecinos a participar brevemente. Se comparte el video en redes sociales del centro con autorización. <i>Evidencia:</i> Video final del flashmob y registro de asistencia (número de participantes y público).

#	Fase	Duración	Descripción y evidencia
5	Reflexión y evaluación	1 sesión	<p>Visionado del video grupal. Autoevaluación y coevaluación mediante rúbrica que valora: organización, expresión corporal, trabajo en equipo, mensaje y salud. Debate sobre la experiencia y aprendizaje. Cierre con conclusiones para futuras acciones.</p> <p><i>Evidencia:</i> Rúbrica cumplimentada por cada alumno y reflexión escrita individual.</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
<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación de la información y los contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrecer un dossier digital con infografías animadas sobre biomecánica del movimiento y su relación con la salud cardiovascular, accesible desde dispositivos móviles.</li> <li>• 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.</li> <li>• Presentar tablas comparativas visuales de diferentes modelos corporales (saludables vs. no saludables) con datos científicos sobre riesgos y beneficios de cada práctica.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples formas de acción, expresión y comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Evaluar la autonomía en la práctica mediante una rúbrica donde el alumno autoevalúe su cumplimiento del plan de actividad física y proponga ajustes razonados.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de implicación y motivación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Ofrecer la posibilidad de elegir entre diferentes ámbitos de aplicación: salud personal, preparación deportiva, o impacto social, para conectar con intereses diversos.</li> </ul>

### CE.2

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

<b>Representación</b>	Proporcionar opciones para la percepción, el lenguaje y la comprensión de la información.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Utilizar tarjetas ilustradas con pictogramas que representen las fases de percepción-decisión-ejecución en situaciones motrices, disponibles en formato físico y digital.</li> <li>• Grabar explicaciones verbales de la lógica interna de diferentes actividades (deportivas, expresivas) y ponerlas a disposición en una nube compartida, con subtítulos opcionales.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar opciones para la acción, la expresión y la interacción.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar opciones para captar el interés, mantener el esfuerzo y la autorregulación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>

### CE.3

Eje DUA	Principio	Sugerencias
<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples medios de representación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrecer reglas en formato visual (pictogramas) y verbal (instrucciones grabadas) para que el alumnado pueda consultarlas durante la práctica.</li> <li>• Mostrar vídeos breves de situaciones de juego real que ejemplifiquen comportamientos respetuosos y antideportivos, y analizarlos en grupo.</li> <li>• 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.</li> </ul>

Eje DUA	Principio	Sugerencias
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples medios de expresión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Ofrecer opciones para mostrar comprensión de las reglas: diseñar un cartel, grabar un vídeo explicativo o realizar una demostración práctica con arbitraje.</li> <li>• Solicitar la creación de una 'guía de convivencia deportiva' en formato libre (cómic, podcast, presentación) que recoja normas y estrategias para resolver conflictos.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples medios de motivación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofertar diferentes roles durante la práctica (capitán, mediador, cronometrador, observador de fair play) para que cada alumno/a elija según sus intereses y habilidades.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>

#### CE.4

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

Eje DUA	Principio	Sugerencias
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de motivación e implicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permitir que cada estudiante elija el deporte o manifestación cultural motriz que desea analizar, vinculado a sus intereses personales</li> <li>• 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</li> <li>• Conectar el análisis con noticias de actualidad (por ejemplo, el caso de una deportista) para que el alumnado vea la relevancia social del contenido</li> </ul>

## CE.5

Eje DUA	Principio	Sugerencias
<b>Representación</b>	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"> <li>• Ofrecer infografías y esquemas visuales sobre medidas de seguridad según el entorno (natural vs. urbano), con iconos y colores diferenciados.</li> <li>• Presentar ejemplos en vídeo de acciones de servicio a la comunidad (limpieza de playas, senderos, etc.) realizadas por jóvenes, destacando el impacto ecosocial.</li> <li>• Utilizar mapas interactivos digitales que muestren espacios naturales y urbanos cercanos donde se puedan desarrollar actividades físico-deportivas sostenibles.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	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"> <li>• 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.</li> <li>• Diseñar y ejecutar una ruta o circuito sostenible en el entorno local, documentando el proceso mediante fotografías y un informe escrito o infografía.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Estimular el interés y la persistencia mediante opciones atractivas, relevantes y que conecten con la realidad del alumnado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Incorporar elementos de gamificación como insignias o niveles al superar retos relacionados con la seguridad y la sostenibilidad en las prácticas físicas.</li> <li>• Invitar a agentes externos (protección civil, clubes deportivos ecológicos, asociaciones vecinales) para que presenten proyectos reales y el alumnado pueda colaborar voluntariamente.</li> </ul>

## Preguntas frecuentes específicas de Comunidad de Madrid

---

### 1. ¿Qué decreto autonómico regula la Educación Física en 4.º ESO en Madrid y cómo afecta a nuestra programación?

El Decreto 65/2022 de la Comunidad de Madrid establece el currículo de ESO. Para 4.º ESO, se fijan 3 horas semanales, 5 competencias específicas, 14 criterios de evaluación y 44 saberes básicos. La programación debe reflejar esta estructura y garantizar la adquisición de las competencias.

### 2. ¿Cómo se distribuyen los 44 saberes básicos de Educación Física en 4.º ESO a lo largo del curso en Madrid?

Los saberes se organizan en tres situaciones de aprendizaje trimestrales. En Madrid, se prioriza la condición física (40%), juegos y deportes (30%), expresión corporal (20%) y gestión emocional (10%). Esta distribución se alinea con los 14 criterios de evaluación y las 5 competencias específicas.

### 3. ¿Cómo se evalúan las 5 competencias específicas de Educación Física en 4.º ESO según los 14 criterios de Madrid?

Cada competencia específica se vincula a varios criterios. Por ejemplo, la CE1 se evalúa con los criterios 1.1 y 1.2. Los 14 criterios ponderan dentro de cada CE; la nota final es el promedio ponderado de las 5 CE, usando instrumentos variados como rúbricas y registros de observación.

### 4. ¿Qué aspectos concretos de la programación de Educación Física en 4.º ESO revisa la inspección educativa en Madrid?

La inspección verifica que la programación integre las 5 CE, 14 criterios y 44 saberes, y que las situaciones de aprendizaje sean competenciales. También revisa la coherencia entre evaluación y criterios, la inclusión de atención a la diversidad y el uso de metodologías activas.

### 5. ¿Qué recursos y materiales son recomendables para implementar los saberes básicos de Educación Física en 4.º ESO en un centro público de Madrid?

Se recomienda material deportivo básico, espacios polivalentes y recursos digitales como apps de actividad física. Para expresión corporal, usar grabaciones de video. Bibliografía: decreto 65/2022, guías de actividad física y manuales de evaluación competencial.

### 6. ¿Cómo debe gestionar el departamento de Educación Física la coordinación con otras materias en 4.º ESO en Madrid?

El departamento debe coordinarse con tutores y áreas como Biología y Matemáticas para proyectos interdisciplinares sobre salud y análisis de datos deportivos. Se sugiere reuniones trimestrales y diseño conjunto de tareas competenciales que integren saberes de ambas materias.

### 7. ¿Qué medidas de atención a la diversidad son específicas para Educación Física en 4.º ESO según la normativa madrileña?

Se deben adaptar actividades según necesidades educativas especiales, ofreciendo opciones variadas. En Madrid, se prioriza la inclusión con agrupamientos flexibles y materiales adaptados. Los criterios de evaluación pueden ajustarse manteniendo los saberes básicos esenciales.

### 8. ¿Cómo se organiza la recuperación de la materia pendiente de Educación Física de cursos anteriores en 4.º ESO en Madrid?

Los alumnos con EF pendiente realizan un plan individualizado con actividades prácticas y teóricas. Se evalúa mediante una prueba práctica y un trabajo escrito. El plan incluye objetivos de los saberes no superados y la recuperación se completa antes de la evaluación ordinaria de 4.º ESO.

## 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').