CORRIGIENDO.ES · PACK LOMLOE COMPLETO

Educacion fisica · 4.º ESO · Melilla

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

Normativa	BOE nacional aplicable
Generado	27/05/2026 22:34

5	17	31
Competencias	Criterios	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	Melilla
Decreto autonómico	Currículo BOE nacional aplicable
Particularidad	Melilla aplica directamente el currículo del BOE nacional por su gestión MEFP.

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 entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva 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 · 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 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 ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectiv…

TEXTO OFICIAL

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

RESUMEN CLARO

El alumnado 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.5	**Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.** Diseñar secuencias de actividad física personalizadas a partir de una autoevaluación inicial. *Evidencia:* El alumnado entrega un plan semanal de actividad física adaptado a su condición y preferencias. *Contexto:* Autoevaluación del nivel de partida y diseño de una secuencia de actividades para la semana. *Evitar:* Se evalúa el conocimiento teórico de los beneficios del ejercicio en lugar de la capacidad práctica de planificar secuencias.	**Rubrica produccion** Verbo: **diseñar**
1.2	CE.5	**Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.** Aplicar con autonomía progresiva las rutinas de activación, esfuerzo, alimentación, postura, relajación e higiene en la práctica motriz. *Evidencia:* 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. *Contexto:* Durante las fases de calentamiento, desarrollo y vuelta a la calma en sesiones de Educación Física. *Evitar:* Confundir el conocimiento teórico de hábitos saludables con la ejecución práctica y autónoma de las rutinas durante la sesión.	**Observacion sistematica** Verbo: **aplicar**
1.3	CE.5	**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.** Aplicar medidas preventivas antes, durante y después de la actividad física, reconociendo situaciones de riesgo para actuar de forma autónoma. *Evidencia:* El alumnado realiza un plan de prevención de lesiones para una sesión deportiva, explicando las medidas y cómo identificar riesgos. *Contexto:* Los estudiantes diseñan y ejecutan un calentamiento identificando riesgos en la actividad. *Evitar:* Se evalúa solo la ejecución técnica del calentamiento, no la identificación de riesgos.	**Observacion sistematica** Verbo: **aplicar**
1.4	CE.5	**Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.** Aplicar protocolos de primeros auxilios ante accidentes durante la práctica física. *Evidencia:* El alumnado realiza una simulación de primeros auxilios (RCP, vendaje, etc.) siguiendo un protocolo establecido y de forma segura. *Contexto:* Simulación de accidente en el patio o gimnasio durante una sesión práctica. *Evitar:* Evaluar conocimientos teóricos de primeros auxilios mediante examen escrito en lugar de la ejecución práctica.	**Observacion sistematica** Verbo: **aplicar**

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.5	CE.5	**Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.** Analiza prácticas y comportamientos que afectan a la salud y convivencia, evaluando su impacto y evitando su reproducción. *Evidencia:* El alumnado entrega un informe o exposición donde identifica prácticas nocivas, explica su impacto y propone alternativas saludables. *Contexto:* Tras un debate sobre mitos corporales, cada alumno analiza un caso real y presenta conclusiones. *Evitar:* Confundir la participación activa en actividades físicas con el análisis crítico de prácticas nocivas, evaluando solo la asistencia.	**Rubrica produccion** Verbo: **analizar**
1.6	CE.1	**Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.** Analizar aplicaciones digitales de actividad física valorando sus beneficios y riesgos para un uso saludable. *Evidencia:* El alumnado produce un portfolio con reseñas críticas de al menos tres aplicaciones, identificando potencial y riesgos. *Contexto:* Sesiones de investigación guiada y prueba de apps, con registro en ficha digital. *Evitar:* Confundir explorar con solo descargar y usar la app sin evaluación crítica.	**Portfolio** Verbo: **analizar**
2.1	CE.2	**Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.** Diseñar y ejecutar proyectos motores individuales o grupales, incorporando autoevaluación y coevaluación del proceso y resultado. *Evidencia:* El alumnado entrega un proyecto motor completo (plan, ejecución y reflexión) con autoevaluación y coevaluación del proceso y del resultado. *Contexto:* Grupos de 4-5 alumnos diseñan y realizan una coreografía o circuito, evaluando su propio trabajo y el de los compañeros. *Evitar:* Los alumnos presentan solo el producto final (coreografía o circuito) sin incluir las estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso.	**Rubrica produccion** Verbo: **elaborar**
2.2	CE.2	**Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.** Actuar correctamente en juegos y deportes tomando decisiones anticipadas y adaptándose al contexto, reflexionando sobre los resultados. *Evidencia:* El alumnado ejecuta acciones motrices en situaciones lúdicas o deportivas, aplicando principios de toma de decisiones y anticipación, y reflexiona sobre sus soluciones. *Contexto:* Juegos modificados de invasión (balonmano, baloncesto) donde deben decidir pase u ocupación de espacios. *Evitar:* Evaluar solo el resultado (gol o canasta) sin valorar la adecuación de la decisión motriz.	**Observacion sistematica** Verbo: **aplicar**

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
2.3	CE.2	**Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.** Demostrar control corporal eficiente y creativo resolviendo problemas motores transferibles a su vida cotidiana. *Evidencia:* El alumnado ejecuta una secuencia motriz que combina ajustes posturales, coordinación y creatividad ante obstáculos variables. *Contexto:* Circuito de actividades funcionales donde deben elegir y adaptar su respuesta motriz en tiempo real. *Evitar:* Evaluar solo la eficiencia (tiempo/técnica) sin considerar la creatividad o adaptación al contexto cambiante.	**Observacion sistematica** Verbo: **demostrar**
3.1	CE.3	**Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.** Practica variedad de actividades motrices valorando la ética, evitando competitividad excesiva y mostrando deportividad en distintos roles. *Evidencia:* El alumnado realiza una variedad de actividades motrices y demuestra actitud ética, respeto a reglas y deportividad. *Contexto:* Deportes colectivos con rotación de roles: participante, público y árbitro. *Evitar:* Evaluar solo la habilidad física sin considerar la actitud ética y la deportividad.	**Observacion sistematica** Verbo: **valorar**
3.2	CE.3	**Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.** Cooperar y asumir roles para lograr metas individuales y grupales en actividades motrices. *Evidencia:* El alumnado colabora en producciones motrices, toma decisiones y asume distintos roles y responsabilidades. *Contexto:* Práctica de juegos cooperativos o deportes de equipo con roles rotativos. *Evitar:* Valorar solo el resultado final en lugar del proceso cooperativo	**Observacion sistematica** Verbo: **cooperar**
3.3	CE.3	**Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.** Utilizar habilidades sociales, diálogo y respeto a la diversidad en la práctica físico-deportiva, mostrando actitud crítica y compromiso activo contra estereotipos y violencia. *Evidencia:* El alumnado participa en juegos cooperativos resolviendo conflictos mediante diálogo y respetando las diferencias de género, origen y habilidad motriz. *Contexto:* Durante actividades físico-deportivas en equipo en Educación Física. *Evitar:* Evaluar solo la ejecución técnica o el resultado deportivo, ignorando la actitud de respeto y diálogo.	**Observacion sistematica** Verbo: **mediar**

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.1	CE.4	**Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.** Participa en juegos y expresiones motrices, valorando su origen y evolución cultural. *Evidencia:* El alumnado participa en juegos motores y expresiones artísticas, identificando oralmente orígenes e influencias culturales. *Contexto:* Juegos tradicionales y danzas grupales seguidas de debate cultural. *Evitar:* Evaluar solo la ejecución motriz sin exigir reflexión sobre orígenes e influencias.	**Observacion sistematica** Verbo: **valorar**
4.2	CE.4	**Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físicodeportivo.** Analizar objetivamente deportes y actividades evitando estereotipos de género o capacidad y comportamientos sexistas. *Evidencia:* El alumnado produce un análisis escrito de una modalidad deportiva identificando estereotipos de género o capacidad presentes. *Contexto:* En grupo, analizan fichas de deportes diversos y debaten sobre estereotipos asociados a cada uno. *Evitar:* Evaluar la ejecución técnica del deporte en lugar del análisis crítico de sus estereotipos.	**Rubrica produccion** Verbo: **analizar**
4.3	CE.4	**Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.** Crear y representar composiciones de expresión corporal individuales o colectivas usando el cuerpo como herramienta expresiva. *Evidencia:* El alumnado entrega y representa una composición de expresión corporal, mostrando intencionalidad expresiva y uso autónomo del cuerpo. *Contexto:* En grupos, diseñan y presentan una secuencia de movimiento expresivo con o sin música. *Evitar:* Evaluar solo la sincronización grupal y no la intencionalidad expresiva individual.	**Rubrica produccion** Verbo: **crear**
5.1	CE.5	**Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto** Realizar actividades físicas en la naturaleza minimizando el impacto ambiental y siendo consciente de la huella ecológica. *Evidencia:* 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.). *Contexto:* Salida a un entorno natural (río, montaña, playa) con circuito o ruta supervisada. *Evitar:* Evaluar solo la participación física sin considerar las acciones de minimización del impacto ambiental.	**Observacion sistematica** Verbo: **realizar**

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
5.2	CE.5	**Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.** El alumnado realiza actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos cumpliendo normas de seguridad individual y colectiva. *Evidencia:* 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. *Contexto:* Salida al medio natural o urbano con estaciones de actividad y control de seguridad por parte del docente. *Evitar:* Evaluar solo el conocimiento teórico de las normas en un examen escrito, en lugar de observar su aplicación durante la práctica.	**Observacion sistematica** Verbo: **aplicar**

4. Saberes básicos

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.	
2	Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.	
3	Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.	
2	Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
3	Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.	
4	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.	
5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.	
6	Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. 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. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo 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
2	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.	
3	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.	
4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.	
5	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.	
6	Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.	
2	Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.	
3	Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.	
4	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula

1	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.	
2	Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.	
3	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.	
4	Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.	
5	Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.	
2	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.	
3	Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).	
4	Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.	
5	Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.	
6	Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.	
7	Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	

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 corpo...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	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. *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.*
2	En proceso	50-69%	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. *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.*
3	Adquirido	70-89%	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. *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.*
4	Avanzado	90-100%	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. *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.*

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%	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. *Ejemplo: No completa un circuito de habilidades motrices básicas sin recibir indicaciones paso a paso del docente.*
2	En proceso	50-69%	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. *Ejemplo: Realiza un calentamiento autónomo pero con algún error en la secuencia de ejercicios o en la intensidad aplicada.*
3	Adquirido	70-89%	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. *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.*
4	Avanzado	90-100%	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. *Ejemplo: Organiza y modifica en tiempo real un juego o actividad deportiva, ajustando estrategias y motivando a compañeros ante dificultades imprevistas.*

CE.3 · 25 % Observacion sistematica

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	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. *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.*
2	En proceso	50-69%	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. *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.*
3	Adquirido	70-89%	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. *Ejemplo: Organiza un torneo de deportes alternativos, integrando a compañeros de distintos niveles y resolviendo conflictos mediante el diálogo, manteniendo un clima positivo.*
4	Avanzado	90-100%	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. *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.*

CE.4 · 25 % Observacion sistematica

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 consecuen...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	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. *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.*
2	En proceso	50-69%	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. *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.*
3	Adquirido	70-89%	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. *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.*
4	Avanzado	90-100%	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. *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.*

CE.5 · 20 % Observacion sistematica

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

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	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. *Ejemplo: En una salida al monte, no usa el equipo adecuado ni respeta las indicaciones, y no contribuye a la limpieza del entorno.*
2	En proceso	50-69%	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. *Ejemplo: En una ruta en bicicleta, utiliza el casco pero no respeta las señales de tráfico; colabora parcialmente en la recogida de residuos.*
3	Adquirido	70-89%	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. *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.*
4	Avanzado	90-100%	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. *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.*

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	• 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	• 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	• 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.	• 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.	• 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.	• 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	• 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	• 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	• 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	• 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	• 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	• 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.	• 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.	• 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.	• 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').

Este documento es una ayuda de trabajo generada por Corrigiendo.es a partir de datos curriculares oficiales estructurados y de un enriquecimiento didáctico sintetizado con IA (Gemini). Revisa siempre la normativa vigente de tu administración educativa antes de incorporarlo literalmente a documentos administrativos del centro.