SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Educación Física

2.º ESO

10 situaciones de aprendizaje completas

Con secuencia didáctica, evaluación, rúbricas y anexos listos para usar

Índice

Presentación del cuaderno 3

Plan general del curso 5

SdA 01 **Entrena con cabeza** 6

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 12

SdA 02 **Corre, salta, supera** 31

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 37

SdA 03 **Invasión con estrategia** 56

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 62

SdA 04 **Bate, corre y decide** 81

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 87

SdA 05 **Uno contra uno, con respeto** 106

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 112

SdA 06 **Equilibrio imposible** 131

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 137

SdA 07 **Emoción en movimiento** 155

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 161

SdA 08 **Deporte sin etiquetas** 180

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 186

SdA 09 **Sobre ruedas** 204

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 210

SdA 10 **Diseña una aventura** 228

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 234

Créditos, fuentes y condiciones de uso 252

PRESENTACIÓN

Un cuaderno para moverse, decidir, cooperar y disfrutar

Este cuaderno reúne **10 situaciones de aprendizaje** completas de Educación Física para 2.º ESO, con un total de **70 sesiones**. Cada situación plantea un reto motor y culmina en un producto que se practica, se observa, se ajusta y se comparte.

Sobre este volumen

El Real Decreto 217/2022 establece conjuntamente los criterios de evaluación y saberes básicos de Educación Física para 1.º y 2.º ESO. Este documento propone una secuenciación didáctica propia para 2.º ESO, sin presentar dicha distribución como una división oficial curso por curso.

La colección adopta un enfoque eminentemente práctico y competencial. La evidencia principal es motriz: las fichas sirven para planificar, registrar, analizar y evaluar, pero no sustituyen el tiempo de práctica. Cada situación combina saberes de distintos bloques, progresión motriz, toma de decisiones, cooperación, seguridad y transferencia a contextos cotidianos.

Principio de diseño. Practicar → observar → decidir → adaptar → volver a practicar. El alumnado aprende Educación Física moviéndose, tomando decisiones y regulando su práctica, no acumulando tareas escritas.

Los diez anexos de cada situación

Cada situación incluye anexos listos para imprimir o llevar a la pista: un dossier visual con reglas, diagramas de espacios, protocolos y ejemplos; fichas de sesión breves para planificar, registrar y reflexionar; tarjetas de estación para recortar; instrumentos de evaluación y una guía docente con el montaje, la organización y las soluciones. Los del alumnado llevan cabecera para nombre, grupo y fecha.

1. Lanzamiento del reto
2. Dossier visual y técnico
3. Fichas de sesión
4. Plantilla del producto motor
5. Tarjetas de tareas y estaciones
6. Rúbrica imprimible
7. Autoevaluación y coevaluación
8. Apoyo y adaptaciones
9. Ampliación
10. Guía docente y soluciones

CRITERIOS EDITORIALES DE LA COLECCIÓN

- La evidencia central de Educación Física debe ser motriz. Las fichas escritas se mantienen breves y funcionales.
- No utilizar marcas físicas absolutas, peso, IMC o comparaciones corporales como criterio principal de evaluación.
- Toda práctica debe ofrecer variantes para que la participación sea significativa sin exponer a alumnado con menor competencia motriz.
- A lo largo de la colección se garantiza variedad de categorías deportivas y lógicas motrices, evitando concentrar el currículo en unas pocas modalidades.

Competencias específicas de Educación Física

REDACCIÓN OFICIAL (REAL DECRETO 217/2022)

CE1 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.

CE2 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.

CE3 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.

CE4 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.

CE5 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.

BLOQUES DE SABERES BÁSICOS

- **A** Vida activa y saludable
- **B** Organización y gestión de la actividad física
- **C** Resolución de problemas en situaciones motrices
- **D** Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
- **E** Manifestaciones de la cultura motriz
- **F** Interacción eficiente y sostenible con el entorno

SEGURIDAD Y SALUD

- Las propuestas son educativas, no médicas. Se evita cualquier prueba máxima, práctica peligrosa o intervención de primeros auxilios sobre compañeros. Las normas del centro, el estado de salud conocido, la meteorología, las instalaciones y la supervisión docente prevalecen siempre.
- No ejecutar maniobras de primeros auxilios potencialmente lesivas sobre compañeros. RCP solo en maniquí y DEA/DESA solo de entrenamiento.
- En actividades de entorno, las normas del centro, autorizaciones, meteorología, ratio, delimitación y evaluación de riesgos prevalecen sobre la planificación didáctica.

Base normativa: LOMLOE y Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo. El Real Decreto fija los criterios de evaluación y los saberes básicos de Educación Física para el tramo 1.º y 2.º de ESO; su distribución en este curso es una secuenciación didáctica propia. Los criterios se reproducen con su redacción oficial y los saberes se concretan a partir del Real Decreto. La propuesta debe adaptarse al currículo autonómico.

Plan general del curso

10 situaciones
70 sesiones en total

6 bloques
salud · gestión · resolución motriz · interacción social · cultura motriz · entorno

1 Entrena con cabeza
7 sesiones · Criterios 1.1, 1.2, 1.3, 1.6, 2.1
Mini rutina personal saludable de 3 sesiones

2 Corre, salta, supera
7 sesiones · Criterios 1.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2
Decatlón adaptado de atletismo

3 Invasión con estrategia
7 sesiones · Criterios 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3
Liga táctica de juegos de invasión modificados

4 Bate, corre y decide
7 sesiones · Criterios 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 4.2
Torneo de rounders / campo y bate adaptado

5 Uno contra uno, con respeto
7 sesiones · Criterios 2.2, 2.3, 3.1, 3.3, 4.2
Secuencia de juegos de lucha y oposición segura

6 Equilibrio imposible
7 sesiones · Criterios 2.1, 2.3, 3.2, 3.3, 4.3
Montaje de acrobacias cooperativas de bajo riesgo

7 Emoción en movimiento
7 sesiones · Criterios 2.1, 2.2, 3.2, 3.3
Escape motor de autorregulación emocional

8 Deporte sin etiquetas
7 sesiones · Criterios 1.5, 3.3, 4.2, 4.1
Campaña práctica por un deporte sin estereotipos

9 Sobre ruedas
7 sesiones · Criterios 1.3, 2.2, 5.1, 5.2
Circuito de movilidad activa y seguridad vial

10 Diseña una aventura
7 sesiones · Criterios 2.1, 3.2, 5.1, 5.2
Microaventura planificada en entorno escolar/urbano seguro

Cobertura de saberes y variedad motriz. La planificación del volumen evita centrar cada SdA en un solo bloque y combina salud, gestión, resolución motriz, interacción social, cultura motriz y relación sostenible con el entorno. A lo largo de la colección 1.º-4.º se distribuyen prácticas individuales, cooperativas, de oposición, colaboración-oposición, red/muro, campo y bate, blanco y diana, lucha/oposición, expresión corporal y actividades en el medio natural/urbano.

01

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Entrena con cabeza

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo podemos organizar una sesión física que nos haga mejorar sin entrenar de más?

CURSO 2.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** A · B · C
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE1, CE2	**PRODUCTO / RETO FINAL** Mini rutina personal saludable de 3 sesiones	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 1.1, 1.2, 1.3, 1.6, 2.1

Contexto, reto y producto

En el IES Valle del Jalón (centro ficticio) el departamento de Educación Física ha recibido una queja de las familias: varios alumnos y alumnas de 2.º se han apuntado a un gimnasio o siguen vídeos de entrenamiento y, con las ganas de «hacerlo bien», entrenan seis días seguidos, acaban con agujetas fuertes, molestias en las rodillas y pierden las ganas a las dos semanas. El departamento lanza por eso la campaña **«Entrena con cabeza»**: cada estudiante preparará una **mini rutina personal saludable de 3 sesiones** que pueda hacer en casa, en el parque o en el patio, sin material y sin ponerse en riesgo.

Para conseguirlo, la clase vive y compara sesiones breves por estaciones de **resistencia, fuerza funcional, movilidad y coordinación**, y aprende a relacionar el objetivo con el ejercicio, el **volumen** (cuánto) y la **intensidad** (cómo de fuerte). Se regula el esfuerzo con la escala 0-10 y el test del habla, se decide cuándo descansar y cómo combinar tareas, y se valora con criterio si una aplicación de registro ayuda o no. Después se diseña la sesión, se prueba la rutina de otra persona, se da y se recibe feedback y, al final, cada estudiante demuestra que sabe planificar sus tres sesiones y ajustarlas a una semana distinta.

Reto

Diseñar, probar con otra persona y ajustar una mini rutina personal saludable de 3 sesiones semanales (unos 30 minutos cada una) que equilibre resistencia, fuerza funcional, movilidad y coordinación sin entrenar de más, y adaptarla después a una semana con menos tiempo.

Producto / reto final

Mini rutina personal saludable de 3 sesiones.

Lógica motriz predominante. Trabajo por estaciones de resistencia, fuerza funcional, movilidad y coordinación con intensidad autorregulada.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE1 Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando la actividad física a las rutinas y analizando críticamente modelos corporales y prácticas sin base científica.

CE2 Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2 Comenzar a incorporar con progresiva 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.

1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
A1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal; adecuación del volumen y la intensidad a las características personales; alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.
A2	Educación postural, técnicas básicas de descarga postural y relajación; musculatura del core y su relación con la postura; calentamiento general autónomo; pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
B3	Planificación y autorregulación de proyectos motores; autoevaluación; herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
B4	Prevención de accidentes: calzado, ergonomía y medidas de seguridad dentro y fuera del centro.
C3	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Principios del entrenamiento saludable: objetivo, ejercicio, volumen, intensidad y descanso; la progresión es gradual y la recuperación forma parte del plan.
- Actividad física y salud: recomendación de la OMS (2020) de una media de 60 minutos diarios de actividad moderada a vigorosa y fortalecimiento al menos 3 días por semana; la rutina suma a esa actividad, no la sustituye.
- Calentamiento general autónomo y vuelta a la calma: cómo se adaptan a cada sesión; tratamiento básico de las agujetas (movimiento suave, hidratación, descanso).
- Fuerza funcional y postura: sentadilla, zancada, empuje inclinado, puente y plancha con técnica controlada; la musculatura del core (zona media) como estabilizador de la postura.
- Autorregulación: escala de esfuerzo 0-10, test del habla y pulsaciones solo como dato orientativo personal; nunca esfuerzos máximos.
- Planificación y herramientas digitales: registro propio de la práctica en papel o con una aplicación, criterios de uso responsable (datos personales, comparación, fiabilidad).

Objetivos didácticos

- Relacionar el objetivo de una sesión con el ejercicio elegido, el volumen (series, repeticiones, tiempo) y la intensidad (escala 0-10).
- Dosificar el esfuerzo con la escala 0-10 y el test del habla, y ajustar pausas y descansos entre estaciones.
- Elegir entre variantes fáciles y difíciles de un ejercicio la que se adapta a la propia realidad corporal, ejecutándolo con buena técnica.
- Registrar la práctica propia sin compararse con los demás y valorar con criterios si una herramienta digital de registro es segura y útil.
- Diseñar una secuencia equilibrada de tres sesiones, probar la de otra persona, dar feedback concreto y aplicar al menos un ajuste.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Recordamos los principios básicos del entrenamiento y la escala de esfuerzo en un circuito suave

Evidencia: Ficha 1: test inicial sobre volumen, intensidad y descanso y registro del esfuerzo (escala 0-10) en tres momentos.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Circuito de resistencia y movilidad: 6 estaciones de 40 s de trabajo y 20 s de cambio

Evidencia: Ficha 2: esfuerzo y test del habla por estación y relación de cada ejercicio con su objetivo.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Fuerza funcional y técnica: sentadilla, zancada, empuje inclinado, puente y plancha por parejas

Evidencia: Ficha 3: lista de observación de la técnica de la pareja y elección razonada de la variante. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Cómo combinar tareas y descansos; registramos la práctica y valoramos una aplicación

Evidencia: Ficha 4: cálculo de tiempos y descansos y valoración de una aplicación de registro con criterios (F8).

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Diseñamos nuestra sesión: objetivo, ejercicios, volumen, intensidad y descanso

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 5: planificación razonada de la sesión. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Probamos la sesión de otra persona del grupo y damos feedback

Evidencia: Ficha 6: observación de la sesión probada, esfuerzo percibido y dos propuestas de ajuste; coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Producto final: tres sesiones equilibradas y reflexión individual ante una semana distinta

Evidencia: Ficha 7: mini rutina de 3 sesiones adaptada a una semana con menos tiempo, con dos decisiones justificadas.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
1.1	Diseña una rutina de 3 sesiones equilibrada (resistencia, fuerza, movilidad y coordinación) partiendo de su esfuerzo inicial y eligiendo variantes adecuadas a su realidad corporal.	Plantilla (Anexo 4) y Fichas 5 y 7 / rúbrica y producto motor
1.2	Calienta, dosifica el esfuerzo con la escala 0-10 y el test del habla, respeta pausas y vuelve a la calma sin que se lo recuerden.	Fichas 1, 2 y 4 / observación sistemática
1.3	Ejecuta con técnica controlada, detecta posturas y riesgos (espalda, rodillas, espacio) y propone medidas preventivas a su pareja.	Ficha 3 y tarjetas de estación (Anexo 5) / lista de observación
1.6	Valora una aplicación de registro con criterios (datos personales, comparación, fiabilidad) y decide de forma razonada cómo registrar su práctica.	Ficha 4 y F8 / lista de cotejo y rúbrica
2.1	Prueba la sesión de otra persona, da y recibe feedback, aplica al menos un ajuste justificado y adapta su rutina a una situación nueva.	Fichas 6 y 7 / rúbrica y coevaluación (Anexo 7)

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Ejecuta los ejercicios de cada estación con técnica controlada y ritmo regular, elige la variante adecuada a su realidad corporal y ajusta la tarea sin ayuda.	Ejecuta la mayoría de ejercicios con buena técnica y elige variantes razonables con alguna orientación.	Ejecuta con técnica irregular o necesita ayuda para elegir la variante y mantener el ritmo.	No mantiene un control mínimo de la técnica o depende siempre de ayuda.
Autorregulación y seguridad	Mantiene el esfuerzo entre 4 y 6 salvo en la fase de calentamiento y calma, respeta pausas, cuida espalda y rodillas y avisa de cualquier molestia sin recordatorios.	Regula el esfuerzo y aplica las medidas de seguridad con algún recordatorio puntual.	El esfuerzo sube de golpe o se queda muy bajo, o necesita varios recordatorios de técnica y seguridad.	Trabaja a un esfuerzo inadecuado, ignora pausas o aplica posturas peligrosas.
Cooperación y convivencia	Observa a su pareja con criterios, da un feedback concreto y respetuoso, rota los roles sin tensiones y no compara cuerpos ni marcas.	Cumple su rol de observación, da feedback comprensible y respeta al grupo.	Observa o da feedback de forma irregular o vago.	No asume el rol de observación, compara cuerpos o marcas, o dificulta el trabajo del grupo.
Mejora y reflexión	Usa su registro y el feedback de otra persona para hacer dos o más ajustes justificados (volumen, intensidad, descanso) y explica qué mejoró y por qué.	Aplica un ajuste a partir del feedback y lo justifica.	Acepta el feedback, pero el ajuste es mínimo o no lo justifica.	No incorpora ningún cambio a partir del feedback ni del registro.
Producto / transferencia	La rutina de 3 sesiones es equilibrada, progresiva y segura, tiene objetivo, volumen, intensidad y descanso razonados, y la adapta con acierto a una semana con menos tiempo justificando dos decisiones.	La rutina cumple los apartados y la adaptación individual es correcta en lo esencial.	Falta un apartado (descanso, intensidad, calentamiento) o la adaptación es incompleta.	La rutina no es segura o no permite evidenciar los aprendizajes.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Pista o gimnasio con 6 zonas de estación (unos 6 × 6 m cada una), 24-30 conos o marcas de tiza, 6 cronómetros o el móvil del docente, 10-12 esterillas opcionales y 6-8 bandas elásticas opcionales.
- Tarjetas de estación (Anexo 5), cartel grande de la escala 0-10 (F3), bancos o sillas estables para la sentadilla y una tiza para la escalera de coordinación.
- Ropa cómoda, calzado deportivo atado y botella de agua; el móvil solo se usa en la sesión 4 y con las normas del centro.

Si no tienes este material… Sin esterillas: ejercicios de pie o sobre suelo limpio con una toalla. Sin bandas: variantes con el peso corporal. Sin conos ni cronómetros: marcas de tiza, botellas vacías y canciones de duración conocida. Sin móvil: el registro se hace en la tabla de papel.

Seguridad y prevención

Sin esfuerzos máximos ni series hasta el agotamiento; la técnica va antes que las repeticiones. Una molestia articular o un dolor agudo obligan a parar y avisar (las agujetas suaves no son lesión). Espacio libre de mochilas, distancia de un brazo y medio entre estaciones, hidratación en las pausas y variante de menor impacto siempre disponible.

Interdisciplinariedad: Biología y Geología (músculos, corazón, recuperación y agujetas) y Matemáticas (cálculo de tiempos, proporciones trabajo-descanso y lectura de tablas de registro).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Menos repeticiones, ejercicios estables, apoyo visual y elección entre alternativas equivalentes.

Ampliación

Anexo 9

Añadir criterios de progresión para dos semanas y justificar cómo evitar sobrecarga.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 1 · Entrena con cabeza

ALUMNADO

Noa llevaba tres semanas entrenando todos los días con un vídeo que prometía «resultados rápidos». Acabó con agujetas que no la dejaban bajar escaleras, dolor de rodilla y cero ganas de volver a moverse. Entrenar más no es entrenar mejor. En el IES Valle del Jalón lanzamos la campaña «Entrena con cabeza» y os encargamos algo muy concreto: una mini rutina personal de tres sesiones semanales que podáis hacer sin material y sin lesionaros. Tendréis que decidir cuánto, cómo de fuerte y cuándo descansar. ¿Seréis capaces de que vuestra rutina funcione de verdad y de que otra persona la pruebe y diga «esto sí que se puede hacer»?

> *«¿Cómo podemos organizar una sesión física que nos haga mejorar sin entrenar de más?»*

Vuestro reto

Diseñar, probar con otra persona y ajustar una mini rutina personal saludable de 3 sesiones semanales (unos 30 minutos cada una) que equilibre resistencia, fuerza funcional, movilidad y coordinación sin entrenar de más, y adaptarla después a una semana con menos tiempo.

Lo que vais a producir

Mini rutina personal saludable de 3 sesiones.

Seguridad. Sin esfuerzos máximos ni series hasta el agotamiento; la técnica va antes que las repeticiones.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Recordamos los principios del entrenamiento y la escala de esfuerzo.
2. Probamos un circuito de resistencia y movilidad.
3. Trabajamos fuerza funcional con buena técnica, por parejas.
4. Combinamos tareas y descansos y valoramos una aplicación de registro.
5. Diseñamos nuestra sesión con objetivo, volumen e intensidad.
6. Probamos la sesión de otra persona y damos feedback.
7. Presentamos las tres sesiones y las adaptamos a una semana distinta.

Al terminar seré capaz de…

- Relacionar el objetivo de una sesión con el ejercicio elegido, el volumen (series, repeticiones, tiempo) y la intensidad (escala 0-10).
- Dosificar el esfuerzo con la escala 0-10 y el test del habla, y ajustar pausas y descansos entre estaciones.
- Elegir entre variantes fáciles y difíciles de un ejercicio la que se adapta a la propia realidad corporal, ejecutándolo con buena técnica.
- Registrar la práctica propia sin compararse con los demás y valorar con criterios si una herramienta digital de registro es segura y útil.
- Diseñar una secuencia equilibrada de tres sesiones, probar la de otra persona, dar feedback concreto y aplicar al menos un ajuste.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 1 · Entrena con cabeza

ALUMNADO

Lo esencial para planificar tu mini rutina en la pista, en casa o en el parque: el encargo, el circuito, la escala de esfuerzo, un banco de ejercicios con variantes, un ejemplo resuelto de tres sesiones, cómo repartirlas en la semana, cómo valorar una aplicación y un glosario.

F1 El encargo de la campaña «Entrena con cabeza»

ESTUDIO DE CASO

Para: alumnado de 2.º · **De:** departamento de Educación Física · **Asunto:** mini rutina personal saludable

La OMS (2020) recomienda a las personas de 5 a 17 años una media de **60 minutos diarios** de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, sobre todo aeróbica, con actividades vigorosas y de **fortalecimiento muscular y óseo al menos 3 días por semana**, y limitar el tiempo sedentario. Nos pedís ideas para empezar, así que cada estudiante entregará una **mini rutina de 3 sesiones** que cumpla estas condiciones:

- sesiones de **unos 30 minutos** con calentamiento, parte principal y vuelta a la calma;
- **equilibrio** entre resistencia, fuerza funcional, movilidad y coordinación a lo largo de las tres sesiones;
- esfuerzo **moderado (4-6 en la escala 0-10)**, nunca máximo, con descansos planificados;
- posible **sin material** y con variantes fáciles y difíciles para cada ejercicio;
- al menos **un día de descanso** entre sesiones;
- registro sencillo de lo realizado, sin compararse con nadie.

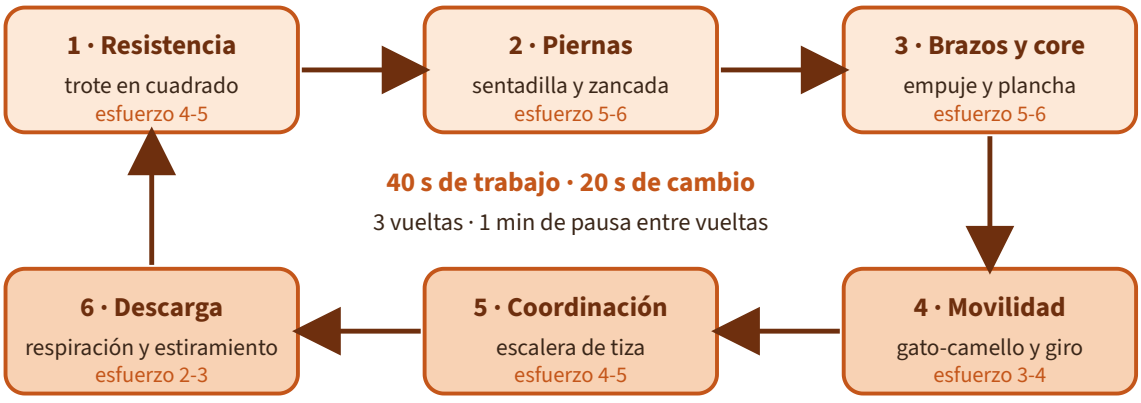
La rutina no sustituye a jugar, caminar o ir en bici: **se suma** a esa actividad diaria.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula. Las recomendaciones de actividad física citadas proceden de las Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios (2020).

¿Qué requisitos podéis comprobar con un cronómetro? ¿Y con la escala de esfuerzo?

F2 Circuito de 6 estaciones

ESQUEMA



Las flechas marcan el sentido de giro de los grupos de 3-4 personas.

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Las estaciones 1-3 son más exigentes; 4-6 permiten recuperar. El esfuerzo indicado es orientativo y cada persona lo valora con su escala.

F3 Escala de esfuerzo 0-10 y test del habla

DATOS

Valor	Cómo me siento	Test del habla	¿En la rutina?
0-1	Reposo, como sentado en clase	Puedo cantar	Antes y después
2-3	Muy suave, respiro tranquilo	Hablo con frases largas	Calentamiento y vuelta a la calma
4-5	Moderado: noto calor y respiro más rápido	Frases cortas, sin ahogo	Parte principal
6	Algo intenso, aguanto el ritmo con atención	Frases muy cortas	Solo en el punto más exigente
7-8	Intenso, me cuesta mantenerlo	Palabras sueltas	No: se evita en esta rutina
9-10	Máximo, no puedo seguir	No puedo hablar	Nunca

El mismo ejercicio puede ser un 4 para una persona y un 6 para otra: **no se compara, se regula**. Si pasas de 6, baja a la variante fácil o alarga el descanso. La frecuencia cardiaca solo es un dato orientativo personal; no se usa para comparar.

Fuente: Adaptación didáctica de las escalas de esfuerzo percibido (tipo Borg CR10 y OMNI) para el aula.

F4 Banco de ejercicios con variantes

DATOS

Objetivo	Ejercicio	Variante fácil	Variante difícil	Cuidado con…
Resistencia	Trote en cuadrado de 10 × 10 m	Marcha rápida	Cambios de ritmo cada 10 s	Hablar sin ahogarse
Fuerza de piernas	Sentadilla a silla	Con apoyo de las manos en la silla	Tres segundos de bajada	Rodillas en línea con los pies
Fuerza de piernas	Zancada estática	Poca bajada, con apoyo en pared	Zancada con paso atrás	Tronco recto, rodilla sobre el pie
Fuerza de empuje	Flexión inclinada	Manos en la pared	Manos en banco bajo	No hundir la zona lumbar
Core y glúteos	Puente de glúteo	Pies apoyados, subida corta	Pausa de 3 s arriba	No arquear la espalda al subir
Core	Plancha	Sobre rodillas, 15 s	Sobre antebrazos, 30 s	Cadera alineada, respirar
Movilidad	Gato-camello	Menos recorrido	Respiración lenta de 5 s	Sin dolor ni rebotes
Coordinación	Escalera de tiza	Un pie por casilla	Dos pies, luego lateral	Mirar al frente, no al suelo

Fuente: Selección de elaboración propia a partir de ejercicios básicos de fuerza funcional, movilidad y coordinación.

F5 Ejemplo resuelto: mini rutina de 3 sesiones de Mateo

DATOS

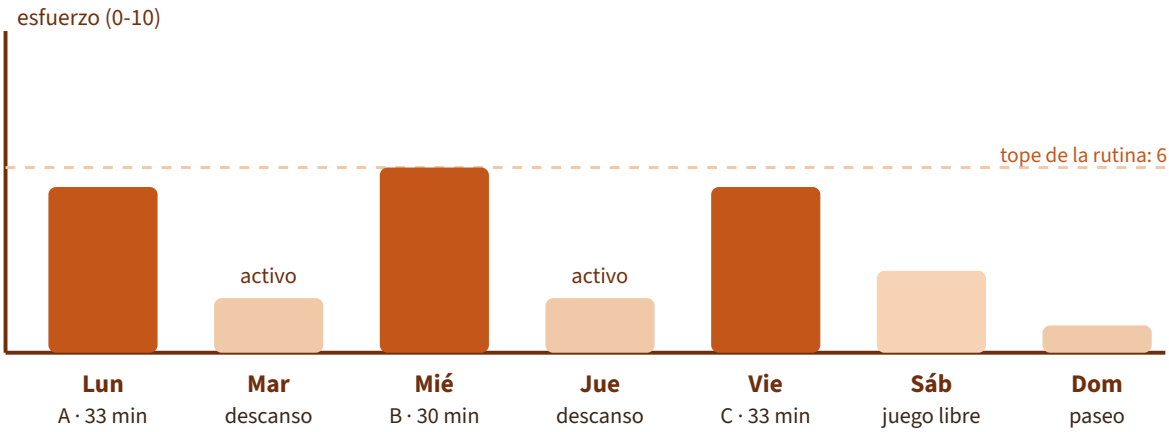
Sesión	Objetivo	Estructura (min)	Esfuerzo	Total
A · lunes	Resistencia y movilidad	Calentamiento 8 · circuito de 6 estaciones de 40 s y 20 s en 3 vueltas, con 1 min de pausa entre vueltas, 20 · vuelta a la calma 5	2-3 · 4-5 · 2	33 min
B · miércoles	Fuerza funcional y coordinación	Calentamiento 8 · 4 ejercicios en 2 series de 10 repeticiones con 45 s de pausa, 10 · escalera de tiza y comba 7 · vuelta a la calma 5	2-3 · 5-6 · 4 · 2	30 min
C · viernes	Mixta: resistencia continua y core	Calentamiento 8 · trote suave continuo con test del habla 12 · plancha, puente y gato-camello 8 · vuelta a la calma 5	2-3 · 4-5 · 4 · 2	33 min

¿Por qué funciona? Los tres días tienen un día de descanso entre sesiones; cada sesión trabaja un objetivo distinto sin repetir el mismo grupo muscular dos días seguidos; el esfuerzo se mantiene en 4-6 y las pausas están calculadas (96 minutos semanales en total). **Registro:** Mateo anota esfuerzo, sensación y una mejora personal en una tabla de papel.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia. Los tiempos se han comprobado sumando cada bloque.

F6 Cómo repartir las tres sesiones en la semana

ESQUEMA



Barras naranjas: sesiones de la rutina. Barras claras: días de recuperación y actividad libre.

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Entre dos sesiones siempre hay un día de recuperación; en ese día se camina, se juega o se va en bici, pero sin repetir el mismo trabajo.

F7 Protocolo de una sesión de la mini rutina

PROTOCOLO

Antes: elige un espacio libre (mínimo 2 × 2 m por persona), calzado atado, agua cerca, un cronómetro o canción de duración conocida y la tarjeta de tu sesión. Valora cómo llegas hoy (0-10) y qué variante usarás.

Procedimiento:

1. Calentamiento general de 8 minutos, de esfuerzo 2-3 a 4.
2. Parte principal: respeta tiempos y descansos. Si el test del habla te deja sin frases, baja a la variante fácil.
3. Prioriza la técnica sobre las repeticiones: para una serie cuando la postura se deshaga.
4. Anota el esfuerzo al terminar cada bloque.
5. Vuelta a la calma de 5 minutos: respiración lenta y movilidad suave.

Seguridad: sin rebotes ni dolor agudo; las agujetas suaves se alivian con movimiento suave, agua y descanso. Si hay mareo, dolor de pecho o una molestia articular, para y avisa a un adulto.

Cierre: anota en tu registro una sensación y una mejora personal (por ejemplo, «aguanté la plancha 5 segundos más con buena postura»).

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F8 Aplicaciones de registro: criterios para decidir

DATOS

Criterio	Pregunta que debo hacerme	Señal de alerta
Datos personales	¿Qué datos pide (nombre, localización, fotos, peso)?	Pide más datos de los necesarios para registrar una rutina
Comparación	¿Muestra rankings o compara cuerpos y marcas?	Insignias que empujan a entrenar de más o a compararse
Fiabilidad	¿Quién ha creado los ejercicios y la escala de esfuerzo?	Promete «resultados rápidos» o cuerpos ideales
Utilidad	¿Me deja anotar esfuerzo, descanso y sensaciones?	Solo cuenta calorías o pasos
Coste y permisos	¿Es gratuita? ¿Qué permisos pide en el móvil?	Pagos ocultos o acceso a contactos y cámara

La mejor herramienta es la que te ayuda a **regular** tu práctica y que puedes usar sin dar datos que no necesita. Una **tabla en papel** con fecha, sesión, esfuerzo (0-10) y sensación cumple perfectamente; si usas una aplicación, hazlo con el permiso de tu familia y con las normas del centro.

Fuente: Criterios de elaboración propia basados en pautas de uso seguro de aplicaciones y protección de datos personales.

F9 Glosario de la mini rutina

GLOSARIO

Volumen	Cantidad de trabajo: minutos, series y repeticiones.
Intensidad	Lo fuerte que es el esfuerzo; aquí se mide con la escala 0-10 y el test del habla.
Serie y repetición	Una repetición es un movimiento completo; una serie es un grupo de repeticiones seguidas.
Fuerza funcional	Fuerza útil para moverse en la vida diaria: levantarse, empujar, agacharse, mantener la postura.
Core	Musculatura de la zona media del tronco (abdomen, lumbar, cadera) que estabiliza la postura.
Progresión	Aumento gradual del volumen o de la intensidad, de uno en uno y con descanso.
Sobrecarga	Entrenar más de lo que el cuerpo puede recuperar: cansancio persistente, dolor y pérdida de ganas.
Agujetas	Dolor muscular de origen retardado que aparece a las 24-48 horas; mejora con movimiento suave, agua y descanso.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 1 · Entrena con cabeza

ALUMNADO

FICHA 1 Principios del entrenamiento y escala de esfuerzo

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar el circuito suave de la sesión (5 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

El volumen de un entrenamiento es…

◯ lo fuerte que es el esfuerzo ◯ la cantidad de trabajo: tiempo, series y repeticiones ◯ el material que usas ◯ el número de personas que entrenan

Para mejorar sin entrenar de más conviene…

◯ alternar trabajo y descanso y subir poco a poco ◯ entrenar todos los días con el máximo esfuerzo ◯ no descansar para no perder el ritmo ◯ repetir hasta no poder más

Si no puedes decir una frase completa mientras te mueves, tu esfuerzo es…

◯ el ideal para calentar ◯ muy bajo ◯ da igual ◯ demasiado alto para esta rutina

2 **Anota tu esfuerzo (0-10, F3), cómo respiras y qué sensación tienes en tres momentos.**

Momento	Esfuerzo (0-10)	Test del habla	Sensación
Al empezar			
En lo más exigente			
Al terminar			

3 **Con tus palabras: ¿por qué crees que entrenar seis días seguidos puede ser peor que tres días bien repartidos?**

_____

_____

FICHA 2 Circuito de resistencia y movilidad

SESIÓN 2

Después de pasar por las seis estaciones del circuito (F2 y tarjetas del Anexo 5).

1 **Relaciona cada ejercicio con su objetivo principal (F4).**

1	Trote en cuadrado	a	Coordinación
2	Sentadilla a silla	b	Core
3	Plancha	c	Resistencia
4	Gato-camello	d	Fuerza de piernas
5	Escalera de tiza	e	Movilidad

2 **Anota el esfuerzo (0-10) al terminar cada estación y si podías hablar con frases.**

Estación	Esfuerzo (0-10)	¿Hablaba con frases?
1 · Resistencia		
2 · Piernas		
3 · Brazos y core		
4 · Movilidad		
5 · Coordinación		
6 · Descarga		

3 **¿En qué estación te pasaste de 6 o te quedaste por debajo de 3? ¿Qué cambiarías (variante, pausa, ritmo)?**

FICHA 3 Observamos la técnica en fuerza funcional

SESIÓN 3

Trabaja con tu pareja: uno ejecuta y el otro observa; después cambiáis.

1 **Observa a tu pareja en una sentadilla a silla y en una plancha. Marca lo que cumple. Solo se observa la técnica, no el cuerpo ni las repeticiones.**

- [ ] Rodillas en línea con los pies al bajar y al subir.
- [ ] Espalda recta, sin hundir la zona lumbar.
- [ ] Baja de forma controlada y sube sin rebotes.
- [ ] En la plancha, cadera alineada con hombros y tobillos.
- [ ] Respira con normalidad (no aguanta el aire).
- [ ] Elige una variante adecuada a su nivel de hoy.

2 **Elige la variante que usarás en tu rutina y explica por qué.**

Ejercicio	Variante elegida	Por qué
Sentadilla		
Empuje		
Plancha		

FICHA 4 Tareas, descansos y registro

SESIÓN 4

Usa los datos de F2 y F8. No hace falta calculadora; escribe el cálculo.

1 **En una estación se trabaja 40 s y se cambia en 20 s. Calcula el tiempo de un circuito de 6 estaciones, y de 3 vueltas con 1 min de pausa entre vueltas.**

Qué calculo	Cálculo	Resultado
Una vuelta de 6 estaciones		
Tres vueltas con pausas		

2 **Decide si un descanso corto o largo conviene en cada caso. Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Entre dos series de plancha con la postura fallando, conviene alargar el descanso.	☐	☐
Tras una estación de esfuerzo 6, es mejor seguir sin pausa.	☐	☐
Entre estaciones suaves (movilidad) basta un cambio corto de 20 s.	☐	☐
Si noto una molestia en la rodilla, reduzco el recorrido y sigo igual.	☐	☐

3 **Valora esta aplicación ficticia: «FitMax» pide nombre, localización y foto, ofrece un ranking de cuerpos y promete «abdominales en 7 días». Aplica los criterios de F8.**

Criterio	¿Cumple? (sí / no)	Por qué
Datos personales		
Comparación		
Fiabilidad		

4 **¿Registrarás tu rutina en papel o con una aplicación? Justifica tu decisión en una frase.**

FICHA 5 Diseño de mi sesión

SESIÓN 5

Completa también la plantilla del producto motor (Anexo 4).

1 **Elige el objetivo de tu sesión, rellena la estructura (unos 30 minutos) y justifica en la última fila por qué no es «entrenar de más».**

Bloque	Ejercicios	Volumen (min o series)	Esfuerzo (0-10)	Descanso
Calentamiento				
Parte principal				
Vuelta a la calma				
¿Por qué no es entrenar de más?				

2 **Dibuja cómo montarás el espacio de tu sesión (zonas, conos o marcas y recorrido).**

FICHA 6 Probamos la sesión de otra persona

SESIÓN 6

Haz la sesión de otra persona de tu grupo y rellena esta ficha al terminar.

1 **Sesión de _____. Marca lo que cumple y anota tu esfuerzo.**

- ☐ Tiene calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
- ☐ Los tiempos y descansos se pueden seguir sin dudas.
- ☐ El esfuerzo se mantiene entre 4 y 6.
- ☐ Hay variante fácil y difícil para los ejercicios.
- ☐ Equilibra al menos tres objetivos (resistencia, fuerza, movilidad, coordinación).
- ☐ Se puede hacer sin material y de forma segura.

2 **Mi esfuerzo medio fue (0-10): ____ . Dos propuestas de ajuste, empezando por algo que funciona bien.**

FICHA 7

Mis tres sesiones y una semana distinta

SESIÓN 7

Trabajo individual. Esta semana tienes exámenes y solo dispones de 20 minutos por sesión, tres días, con un partido de baloncesto el sábado.

1 **Adapta tu mini rutina: escribe objetivo, estructura y esfuerzo de cada sesión.**

Sesión	Objetivo	Estructura (min)	Esfuerzo (0-10)
A			
B			
C			

2 **Justifica dos decisiones (volumen, intensidad, descanso o elección de ejercicios) y di cómo evitarás la sobrecarga.**

3 **Reflexión final: ¿qué ejercicio ha mejorado más en su técnica (no en su marca) desde la sesión 1? ¿Qué cambiarías de tu rutina y qué señal te avisaría de que entrenas de más?**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 1 · Entrena con cabeza

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de diseño de tu mini rutina. Otra persona debe poder hacer tus tres sesiones sin pedirte explicaciones.

Datos y objetivo

Nombre, semana y objetivo principal.

Nivel inicial

Esfuerzo y sensación en la sesión 1.

Las tres sesiones

Para A, B y C: día, objetivo, ejercicios con variante, volumen (min, series), esfuerzo previsto (0-10) y descanso.

Espacio y material

Dibuja la zona, las marcas y el material.

Descanso y progresión

Días libres y cómo subirás poco a poco.

Seguridad

Tres riesgos y cómo los evitas.

Registro de la práctica

Papel o aplicación, y por qué.

Prueba y ajustes

Feedback recibido y cambio que hago.

ANEXO 5

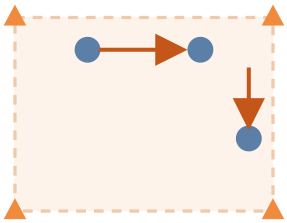
Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 1 · Entrena con cabeza

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

ESTACIÓN 1 Resistencia: trote en cuadrado



10 m · sentido de giro

Montaje. Cuadrado de 10 × 10 m con 4 conos; una vuelta cada 20 s aproximadamente.

Consigna. Trotad por el perímetro del cuadrado durante 40 s hablando con frases cortas. A la señal, un paso lateral hacia fuera y cambio a la estación siguiente.

MÁS FÁCIL
Marcha rápida con los brazos activos.

MÁS DIFÍCIL
Cambio de ritmo cada 10 s (5 s más rápido, 5 s suave) sin pasar de esfuerzo 6.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Mira al espacio libre; no adelantes por dentro del cuadrado.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mantiene un esfuerzo de 4-5 y puede hablar con frases cortas?

ESTACIÓN 2 Fuerza de piernas: sentadilla y zancada

Montaje. Una silla o banco estable por persona, apoyada contra la pared.

Consigna. Sentadilla a silla: sentaos y levantaos 8-10 veces con bajada lenta. Después, 6-8 zancadas estáticas por pierna. 40 s de trabajo.

MÁS FÁCIL
Manos apoyadas en la silla o en la pared y menos recorrido.

MÁS DIFÍCIL
Bajada de 3 s y pausa de 1 s abajo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Rodillas en línea con los pies; si molesta la rodilla, para y usa la variante fácil.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Las rodillas siguen la línea de los pies? ¿Baja con control y sin rebotes?

ESTACIÓN 3 Brazos y core: empuje y plancha

Montaje. Pared, banco bajo o esterilla; un espacio de 2 × 1 m por persona.

Consigna. Flexión inclinada 8 veces con el cuerpo alineado; después plancha sobre rodillas o antebrazos mientras dure el tiempo. 40 s de trabajo.

MÁS FÁCIL
Flexión con las manos en la pared; plancha 15 s sobre rodillas.

MÁS DIFÍCIL
Manos en un banco bajo; plancha sobre antebrazos 30 s.

SEÑAL DE SEGURIDAD
No hundir la zona lumbar; para la serie cuando la postura se deshaga.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La cadera queda alineada con hombros y tobillos? ¿Respira sin aguantar el aire?

ESTACIÓN 4 Movilidad: gato-camello y giro de tronco

Montaje. Esterilla o suelo limpio; 2 × 1 m por persona.

Consigna. En cuadrupedia, 6 repeticiones lentas de gato-camello (respira en 5 s); después 6 giros de tronco por lado con la mano en la nuca. 40 s.

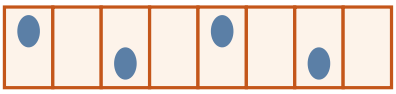
MÁS FÁCIL
Hacerlo sentados en una silla, con menos recorrido.

MÁS DIFÍCIL
Pausa de 3 s al final de cada giro y respiración nasal lenta.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin rebotes ni dolor; no fuerces el cuello.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mueve toda la columna de forma suave y respira con calma?

ESTACIÓN 5 Coordinación: escalera de tiza



8 casillas · un pie por casilla

Montaje. Escalera de 8 casillas de 40 × 40 cm marcada con tiza o con cuerda.

Consigna. Pasad por la escalera con un pie por casilla, mirando al frente. Repetid con dos pies por casilla y con desplazamiento lateral. 40 s.

MÁS FÁCIL
Un pie por casilla, caminando.

MÁS DIFÍCIL
Dos pies dentro y uno fuera; después, lateral con cambio de dirección.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Suelo seco y calzado atado; avanza solo cuando la casilla anterior esté libre.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Pisa las casillas sin mirarse los pies? ¿Mantiene el ritmo?

ESTACIÓN 6 Descarga y vuelta a la calma

Montaje. Zona tranquila con esterillas o suelo limpio; música suave opcional.

Consigna. Caminad despacio 20 s, respirad hondo 5 veces (inspiración por la nariz, espiración lenta) y estirad suavemente piernas y espalda, 15 s por zona.

MÁS FÁCIL
Hacerlo sentados con respiraciones lentas.

MÁS DIFÍCIL
Añadir el estiramiento de los músculos trabajados en la sesión, sin rebotes.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Estira hasta notar tensión suave, nunca dolor; sin rebotes.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Baja el esfuerzo hasta 2-3 y la respiración se calma?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 1 · Entrena con cabeza

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Mini rutina personal saludable de 3 sesiones**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Ejecuta los ejercicios de cada estación con técnica controlada y ritmo regular, elige la variante adecuada a su realidad corporal y ajusta la tarea sin ayuda.	Ejecuta la mayoría de ejercicios con buena técnica y elige variantes razonables con alguna orientación.	Ejecuta con técnica irregular o necesita ayuda para elegir la variante y mantener el ritmo.	No mantiene un control mínimo de la técnica o depende siempre de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Mantiene el esfuerzo entre 4 y 6 salvo en la fase de calentamiento y calma, respeta pausas, cuida espalda y rodillas y avisa de cualquier molestia sin recordatorios.	Regula el esfuerzo y aplica las medidas de seguridad con algún recordatorio puntual.	El esfuerzo sube de golpe o se queda muy bajo, o necesita varios recordatorios de técnica y seguridad.	Trabaja a un esfuerzo inadecuado, ignora pausas o aplica posturas peligrosas.	
Cooperación y convivencia	Observa a su pareja con criterios, da un feedback concreto y respetuoso, rota los roles sin tensiones y no compara cuerpos ni marcas.	Cumple su rol de observación, da feedback comprensible y respeta al grupo.	Observa o da feedback de forma irregular o vago.	No asume el rol de observación, compara cuerpos o marcas, o dificulta el trabajo del grupo.	
Mejora y reflexión	Usa su registro y el feedback de otra persona para hacer dos o más ajustes justificados (volumen, intensidad, descanso) y explica qué mejoró y por qué.	Aplica un ajuste a partir del feedback y lo justifica.	Acepta el feedback, pero el ajuste es mínimo o no lo justifica.	No incorpora ningún cambio a partir del feedback ni del registro.	
Producto / transferencia	La rutina de 3 sesiones es equilibrada, progresiva y segura, tiene objetivo, volumen, intensidad y descanso razonados, y la adapta con acierto a una semana con menos tiempo justificando dos decisiones.	La rutina cumple los apartados y la adaptación individual es correcta en lo esencial.	Falta un apartado (descanso, intensidad, calentamiento) o la adaptación es incompleta.	La rutina no es segura o no permite evidenciar los aprendizajes.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 1 · Entrena con cabeza

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo explicar para qué sirve cada ejercicio de mi rutina y cómo se relaciona con volumen e intensidad.	○	○	○	○
Puedo mantener mi esfuerzo entre 4 y 6 durante la parte principal usando la escala 0-10 y el test del habla.	○	○	○	○
Puedo elegir la variante de un ejercicio que se adapta a mi día y ejecutarlo con buena técnica.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 1 · Entrena con cabeza

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita más tiempo, más ayudas visuales o ejercicios más estables. El objetivo es el mismo: una rutina segura, equilibrada y con esfuerzo regulado.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Estaciones más separadas y con recorrido fijo; circuito de 4 estaciones en lugar de 6.
Material	Pictogramas de cada ejercicio en las tarjetas, cartel de la escala 0-10 con colores y silla o pared como apoyo.
Reglas	Menos repeticiones (6 en lugar de 10), 30 s de trabajo y 30 s de cambio, y elección entre dos ejercicios equivalentes.
Rol	Cronometrar y observar la técnica de la pareja antes de ejecutar, o dirigir una estación.
Intensidad	Esfuerzo máximo 5, ejercicios estables (sentadilla a silla, flexión en pared, plancha sobre rodillas) y movilidad sentada.

Sesión guiada con huecos

1. Calentamiento 8 min · esfuerzo _____
2. Estación de piernas: sentadilla a silla, _____ repeticiones · pausa 30 s
3. Estación de empuje: flexión en _____ · pausa 30 s
4. Movilidad: gato-camello, _____ repeticiones lentas
5. Vuelta a la calma 5 min · esfuerzo _____

1 **Completa la sesión de arriba con tus datos y numera del 1 al 4 el orden correcto: ___ vuelta a la calma · ___ calentamiento · ___ parte principal · ___ registro del esfuerzo.**

2 **Rodea cómo te has sentido: muy suave (2-3) · moderado (4-5) · algo intenso (6) · demasiado (7 o más). ¿Es el nivel adecuado? ¿Qué cambiarías?**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 1 · Entrena con cabeza

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Dos semanas sin sobrecarga

Una rutina mejora cuando **progresa**, pero solo si lo hace con criterio. Diseña la progresión de tu mini rutina para **dos semanas** y justifica cómo evitas la sobrecarga. Cambia **una sola variable cada vez** (por ejemplo, una serie más o 5 segundos más de plancha) y planifica dónde se recupera el cuerpo.

Pasos

1. Elige la variable que subirás en la semana 2: volumen (más series o minutos) o intensidad (variante más difícil), pero no las dos a la vez.
2. Escribe la progresión de las tres sesiones de la semana 1 y de la semana 2 con sus valores de esfuerzo (0-10).
3. Define dos señales de alerta de sobrecarga (por ejemplo, esfuerzo siempre por encima de 6 o agujetas que duran más de 3 días) y qué harás si aparecen.
4. Añade una semana de descarga: ¿qué reducirías y cuánto?

Entrega

Una tabla con las dos semanas, las dos señales de alerta y un párrafo de 5-6 líneas que justifique por qué tu progresión no provoca sobrecarga.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 1 · Entrena con cabeza

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: la cantidad de trabajo: tiempo, series y repeticiones; alternar trabajo y descanso y subir poco a poco; demasiado alto para esta rutina.
2. Registro orientativo: al empezar 1-2, en lo más exigente 5-6, al terminar 2-3 (la respiración vuelve a la calma). Se aceptan valores individuales distintos.
3. Respuesta modelo: «Seis días seguidos no dejan tiempo para recuperarse; los músculos y las articulaciones se adaptan en los descansos, y se acumula cansancio, dolor y se pierden las ganas».

Ficha 2

1. Trote en cuadrado → resistencia; sentadilla a silla → fuerza de piernas; plancha → core; gato-camello → movilidad; escalera de tiza → coordinación.
2. Valores esperables: estaciones 1, 2 y 3 entre 4 y 6; estaciones 4, 5 y 6 entre 2 y 5. Si alguien anota 7 o más, se comenta cómo regular con la variante fácil.

Ficha 3

1. Se valora que el observador marque con criterio (no todo «sí» por defecto) y que se fije solo en la técnica, nunca en el cuerpo de la pareja.
2. Variantes modelo: sentadilla a silla con apoyo de las manos si la rodilla molesta; flexión en la pared si no controla el cuerpo en línea; plancha sobre rodillas 15 s si la cadera se hunde.

Ficha 4

1. Una vuelta: 6 × (40 + 20) = 360 s = 6 min. Tres vueltas: 3 × 6 = 18 min + 2 pausas de 1 min = 20 min.
2. V, F, V, F (con una molestia articular hay que parar y avisar, no seguir igual).
3. FitMax: datos personales, no (pide localización y foto); comparación, no (ranking de cuerpos); fiabilidad, no (promete abdominales en 7 días). Conclusión: no se usa.
4. Respuesta abierta: vale papel o aplicación si se justifica con los criterios de F8 (privacidad, comparación y utilidad). Se valora la coherencia.

Ficha 5

1. Se valora que la sesión sume unos 30 minutos, tenga calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, esfuerzo previsto de 4-6 y un descanso concreto.
2. Justificación modelo: «Mi sesión no es entrenar de más porque tiene un esfuerzo máximo de 6, pausas planificadas y un día de descanso después».

Ficha 6

1. Se valora que el observador marque con criterio y que las dos propuestas de ajuste sean concretas («acortar las series de plancha a 20 s», «añadir una pausa tras la estación 3») y que empiece destacando algo positivo.
2. Valor esperable de esfuerzo medio: entre 4 y 6.

Ficha 7

1. Modelo: A (lunes, 20 min): calentamiento 5, circuito de 4 estaciones de 40 s y 20 s en 2 vueltas 9, calma 4, esfuerzo 2-5; B (miércoles, 20 min): calentamiento 5, sentadilla, empuje y plancha en 2 series de 8 con 45 s de pausa 10, calma 4, esfuerzo 5-6; C (jueves, 20 min, ligera por el partido del sábado): movilidad, puente y coordinación, esfuerzo 3-4.
2. Decisiones justificadas: reducir el volumen por tener menos tiempo sin subir la intensidad; sesión suave la víspera del partido; un día de descanso entre sesiones.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Secuencia: calentamiento esfuerzo 2-3; sentadilla a silla 6 repeticiones; flexión en la pared; gato-camello 6 repeticiones; vuelta a la calma esfuerzo 2. Orden: calentamiento 1, parte principal 2, vuelta a la calma 3, registro del esfuerzo 4.
2. Nivel adecuado: moderado o algo intenso (4-6). Si marca «demasiado», se propone bajar a la variante fácil o alargar la pausa.

Ampliación (Anexo 9)

1. Ejemplo: semana 1: 33, 30 y 33 min con esfuerzo 4-6; semana 2: se añade una serie de plancha y 5 min de trote en C; no se cambia la intensidad. Semana de descarga: 25 % menos de volumen.
2. Señales de alerta: esfuerzo siempre por encima de 6; agujetas de más de 3 días; dolor articular; cansancio que no se va con el sueño. Qué hacer: reducir volumen y repetir semana.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: 6 zonas de unos 6 × 6 m con conos y tarjetas del Anexo 5; grupos de 5-6 personas (para el circuito) y parejas estables para fuerza y observación. En las sesiones 5-7 el trabajo es individual con intercambio en grupos de 4.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5-7 min de ficha y 3 min de vuelta a la calma. Sesión 4: el uso del móvil es opcional y solo con las normas del centro; la ficha funciona igual en papel.
- Seguridad: ningún máximo, ni series hasta el fallo; técnica por encima de repeticiones. Alternativa sin equipamiento: peso corporal, silla y pared. No hacer comentarios sobre cuerpos; el registro es personal y nunca se compara.
- Observables de evaluación: técnica controlada, esfuerzo entre 4 y 6, pausas respetadas, variantes razonadas, feedback concreto y ajustes justificados. Progresión posible: en 3.º, planificación de un mesociclo y fuerza con sobrecargas propias.

Errores frecuentes

- Confundir intensidad con volumen: alargar la sesión en lugar de ajustar el esfuerzo.
- Hundir la zona lumbar en la plancha o la flexión, o bajar con las rodillas hacia dentro en la sentadilla.
- Pasarse de esfuerzo 6 en las primeras estaciones y quedar sin energía para las últimas.
- Saltarse el descanso entre sesiones o repetir el mismo grupo muscular dos días seguidos.
- Comparar marcas o cuerpos al registrar, o instalar aplicaciones sin valorar los datos que piden.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan rutinas distintas al modelo si equilibran al menos tres objetivos, mantienen el esfuerzo en 4-6, incluyen descansos y suman unos 30 minutos por sesión.
- En la adaptación a una semana distinta se valora que los cambios estén relacionados con el tiempo disponible y la recuperación, y que se justifiquen.
- La escala de esfuerzo es personal: no se corrige el valor que da cada estudiante, sino que la progresión sea coherente.

02

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Corre, salta, supera

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo puede una prueba individual convertirse en un reto de mejora personal y no en una comparación?

CURSO 2.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** C · D
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE1, CE2, CE3	**PRODUCTO / RETO FINAL** Decatlón adaptado de atletismo	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 1.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2

Contexto, reto y producto

En el IES Ribera del Tormes (centro ficticio) se celebra cada año la **Jornada de Atletismo para Todos**, un decatlón escolar. El curso pasado el departamento de Educación Física recibió quejas: la clasificación se hacía solo con marcas absolutas, siempre ganaban las mismas personas, algunos alumnos y alumnas se reían de quienes saltaban o lanzaban menos y varios dejaron de participar a mitad de la jornada. Este curso el departamento ha hecho un encargo a 2.º: **rediseñar el decatlón** para que una prueba individual sea un **reto de mejora personal** y no una comparación entre cuerpos.

Para conseguirlo, la clase aprende la técnica básica de carreras, relevos, saltos y lanzamientos con material blando, registra sus propias marcas de referencia con honestidad, y descubre que una buena puntuación puede premiar la **técnica, la mejora personal y la cooperación**. Después, por equipos, se diseña el sistema de puntuación y la organización del decatlón (pruebas, zonas seguras, roles de juez, medidor y anotador), se celebra la jornada y cada persona analiza su propia evolución, cómo gestionó la frustración y el éxito y qué decisión tomaría para seguir mejorando.

Reto

Organizar y disputar por equipos un decatlón adaptado de 10 pruebas de atletismo con una puntuación que premie técnica, mejora personal y cooperación, y analizar de forma individual la propia evolución.

Producto / reto final

Decatlón adaptado de atletismo.

Lógica motriz predominante. Carreras, relevos, saltos y lanzamientos adaptados con puntuación centrada en técnica, mejora y cooperación.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE1** Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando la actividad física a las rutinas y analizando críticamente modelos corporales y prácticas sin base científica.
- **CE2** Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.
- **CE3** Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

2.2 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 del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3 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.

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
C2	Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal, coordinación, espacio y tiempo.
C3	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
C4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica físico-deportiva.
D1	Gestión emocional: estrés, autorregulación colectiva del esfuerzo, perseverancia y tolerancia a la frustración.
D3	Reglas, arbitraje y rechazo de conductas violentas o discriminatorias; asertividad y autocuidado.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Habilidades atléticas básicas: carrera de velocidad moderada, carrera de ritmo, relevo con testigo, saltos horizontales, lanzamientos de empuje y de rotación con material blando.
- Técnica sencilla de cada gesto (apoyo, impulso, braceo, coordinación de brazos y piernas, orden de la fuerza) con tres claves observables por prueba.
- Percepción y coordinación: ritmo de pasos entre obstáculos, precisión en la batida, orientación del lanzamiento y sincronización en el relevo.
- Capacidades condicionales trabajadas de forma submáxima: resistencia en carrera de ritmo, velocidad moderada con buena técnica y fuerza explosiva del tren inferior.
- Gestión emocional y deportividad: tolerancia a la frustración, éxito sin burla, perseverancia y respeto a las decisiones de jueces y compañeros.
- Reglas y arbitraje: intentos válidos, medición, faltas simples y roles de juez, medidor y anotador, con puntuación centrada en técnica y mejora.

Objetivos didácticos

- Practicar con técnica básica carreras, relevos, saltos horizontales y lanzamientos con material blando en zonas seguras.
- Aplicar decisiones técnicas sencillas (distancia de carrera, ritmo, ángulo, uso del brazo y la pierna) y comprobarlas con el feedback de una pareja.
- Registrar con honestidad las marcas propias de referencia y calcular la mejora personal sin compararse con los demás.
- Gestionar la frustración y el éxito con deportividad: animar, aceptar las decisiones del juez y valorar el esfuerzo ajeno.
- Organizar con el equipo un decatlón seguro: reparto de roles, zonas de lanzamiento separadas y sistema de puntuación justo.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Técnica de carrera y relevos: salida, braceo, cambio de testigo y carrera de ritmo

Evidencia: Ficha 1: test inicial sobre técnica de carrera, registro de dos carreras de 30 m y observación del cambio de testigo.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Saltos horizontales adaptados: longitud sin carrera, con carrera corta y cinco zancadas

Evidencia: Ficha 2: registro de tres intentos, claves técnicas observadas y elección de la distancia de carrera.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Lanzamientos con material blando: balón medicinal, jabalina y disco de foam en zonas seguras

Evidencia: Ficha 3: claves técnicas, reglas de seguridad de la zona y registro de tres lanzamientos. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Mini pruebas combinadas: tres intentos en cada prueba para fijar la marca personal de referencia

Evidencia: Ficha 4: tabla de referencias personales con cálculo de la media y meta propia razonable. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Diseñamos por equipos la puntuación (técnica, mejora y cooperación) y repartimos roles

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 5: cálculo de puntuaciones de ejemplos y regla propuesta.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Decatlón adaptado por equipos en dos bloques de 5 pruebas con rotación y roles

Evidencia: Decatlón (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con técnica y mejora de cada prueba y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Cierre y análisis de la mejora individual: gráfico personal, frustración, éxito y decisiones

Evidencia: Ficha 7: análisis de la evolución propia con tres pruebas y reflexión sobre deportividad. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
1.1	Registra su nivel inicial, calcula su marca de referencia, fija una meta propia razonable y organiza su participación en las pruebas (calentamiento, orden y descansos) respetando su realidad corporal.	Fichas 1, 4 y 7 / registro personal y rúbrica
2.2	Toma decisiones adecuadas en carrera, salto y relevo (distancia de carrera, ritmo, ángulo del lanzamiento, momento de salida en el relevo) y las revisa tras cada intento.	Fichas 1, 2 y 3 / observación sistemática
2.3	Ejecuta con control y coordinación las técnicas de carrera, salto y lanzamiento, cumpliendo al menos dos de las tres claves técnicas de cada prueba.	Fichas 2, 3 y 6 / lista de observación y rúbrica
3.1	Actúa con deportividad: anima, acepta las decisiones del juez, no ridiculiza a nadie y gestiona la frustración y el éxito durante el decatlón.	Fichas 6 y 7 / observación y coevaluación (Anexo 7)
3.2	Asume un rol (juez, medidor, anotador, seguridad), participa en la decisión de la puntuación y colabora en el relevo y en la organización del equipo.	Ficha 5, plantilla (Anexo 4) y decatlón / rúbrica

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Ejecuta carreras, saltos y lanzamientos con técnica fluida, toma decisiones adecuadas (distancia de carrera, ritmo, ángulo) y las corrige solo tras cada intento.	Ejecuta la mayoría de pruebas con técnica aceptable y decide con alguna orientación.	Ejecuta con técnica irregular o necesita ayuda para decidir y corregir.	No controla las técnicas básicas o depende siempre de ayuda.
Autorregulación y seguridad	Calienta, mantiene el esfuerzo dentro de lo previsto, respeta las zonas, las señales del juez y los turnos, y avisa de molestias sin recordatorios.	Aplica las normas de seguridad con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios sobre zonas, señales o esfuerzo.	Entra en zonas de lanzamiento, ignora señales o pone en riesgo a otras personas.
Cooperación y convivencia	Cumple su rol con rigor, anima a todas las personas, acepta las decisiones y los resultados con deportividad y ayuda a que nadie quede apartado.	Cumple su rol y respeta a los demás y las decisiones del juez.	Cumple su rol de forma irregular o reacciona mal ante un resultado.	Se burla, discute las decisiones o no asume su rol.
Mejora y reflexión	Compara con su referencia personal, explica qué cambió en su técnica y por qué y propone una meta siguiente razonable.	Reconoce una mejora concreta y la relaciona con un ajuste técnico.	Reconoce la mejora pero sin explicar qué la causó o con metas poco realistas.	No analiza su evolución ni usa su registro.
Producto / transferencia	El decatlón funciona: pruebas organizadas, puntuación justa que premia técnica, mejora y cooperación, y el análisis individual transfiere lo aprendido a una situación nueva.	El decatlón cumple los apartados y el análisis individual es correcto en lo esencial.	Falta un apartado (puntuación, seguridad, roles) o el análisis es incompleto.	El decatlón no se organiza o el análisis no evidencia aprendizajes.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Pista o patio con 100 m de recorrido y zona de lanzamiento de unos 25 × 12 m; 4-6 testigos (tubos de cartón o cañas de 25 cm), 30 conos, 10 obstáculos bajos de foam o picas sobre conos (30 cm), 5 cintas métricas de 10 m y tiza.
- Colchonetas o foso blando para la caída del salto, 6-8 pelotas medicinales ligeras (1 kg) o pelotas de foam de 500 g, 6 jabalinas o vortex de foam y 6 discos o aros blandos.
- Tarjetas de estación (Anexo 5), hojas de registro, cronómetros o móvil del docente (un cronómetro por estación de tiempo) y ropa cómoda con calzado atado.

Si no tienes este material… Sin foso: caída sobre césped o colchonetas, o salto sin carrera con medida desde la línea. Sin pelotas medicinales: botellas de plástico llenas de arena ligera o pelotas blandas. Sin jabalinas: pelotas blandas lanzadas por encima del hombro o cohetes de foam. Sin cronómetros: relevos con medición por conteo de ritmo o por llegada ordenada.

Seguridad y prevención

Zonas de lanzamiento separadas, señalizadas y con todo el equipo lanzando en la misma dirección; nadie cruza ni recoge material hasta la señal del juez. Saltos solo sobre superficie blanda y con calzado atado. Carreras al 80 % del esfuerzo (máximo 7 en la escala 0-10), sin sprints máximos repetidos; calentamiento específico antes de saltar y lanzar. Mejor material de foam que implemento rígido.

Interdisciplinariedad: Matemáticas (medidas, medias, porcentajes de mejora y gráficos de evolución) y Biología (fuerza, velocidad, recuperación y gestión de la fatiga).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Distancias/implementos ajustados, marcha rápida, lanzamientos sentados y objetivos de técnica.

Ampliación

Anexo 9

Crear una clasificación multicriterio que no dependa solo de marcas absolutas.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 2 · Corre, salta, supera

ALUMNADO

El año pasado, en la Jornada de Atletismo para Todos, siempre ganaron los mismos y hubo risas cuando alguien saltó poco. Tres personas dejaron de participar antes de acabar. Eso no es atletismo. Este año, el departamento os hace un encargo: rediseñar el decatlón del instituto para que cada persona compita sobre todo contra su propia marca, con una puntuación que premie la técnica, la mejora y la cooperación. Tendréis que aprender a correr, saltar y lanzar con cabeza, anotar vuestras marcas con honestidad y organizar diez pruebas seguras. ¿Cómo hacemos que una prueba individual sea un reto de mejora y no una comparación?

> *¿Cómo puede una prueba individual convertirse en un reto de mejora personal y no en una comparación?*

Vuestro reto

Organizar y disputar por equipos un decatlón adaptado de 10 pruebas de atletismo con una puntuación que premie técnica, mejora personal y cooperación, y analizar de forma individual la propia evolución.

Lo que vais a producir

Decatlón adaptado de atletismo.

Seguridad. Zonas de lanzamiento separadas, señalizadas y con todo el equipo lanzando en la misma dirección; nadie cruza ni recoge material hasta la señal del juez.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Aprendemos la técnica de carrera y relevos.
2. Practicamos saltos horizontales adaptados.
3. Lanzamos con material blando en zonas seguras.
4. Fijamos nuestra marca personal de referencia.
5. Diseñamos la puntuación y repartimos roles.
6. Disputamos el decatlón adaptado por equipos.
7. Analizamos nuestra mejora y cómo gestionamos el resultado.

Al terminar seré capaz de…

- Practicar con técnica básica carreras, relevos, saltos horizontales y lanzamientos con material blando en zonas seguras.
- Aplicar decisiones técnicas sencillas (distancia de carrera, ritmo, ángulo, uso del brazo y la pierna) y comprobarlas con el feedback de una pareja.
- Registrar con honestidad las marcas propias de referencia y calcular la mejora personal sin compararse con los demás.
- Gestionar la frustración y el éxito con deportividad: animar, aceptar las decisiones del juez y valorar el esfuerzo ajeno.
- Organizar con el equipo un decatlón seguro: reparto de roles, zonas de lanzamiento separadas y sistema de puntuación justo.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 2 · Corre, salta, supera

ALUMNADO

Lo esencial para organizar y disputar el decatlón en la pista: el encargo, el plano de las 10 pruebas, las claves técnicas, la zona segura de lanzamientos, el sistema de puntuación con un ejemplo resuelto, un gráfico de evolución, el protocolo y un glosario.

F1 El encargo del departamento: rediseñar el decatlón

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 2.º · **De:** departamento de Educación Física · **Asunto:** Jornada de Atletismo para Todos

El año pasado, la clasificación se hizo solo con marcas absolutas. Ganaron las mismas cinco personas, hubo comentarios sobre quien lanzaba o saltaba poco y tres personas abandonaron antes de terminar. Este año os pedimos un decatlón que cumpla estos requisitos:

- **10 pruebas** de carrera, relevo, salto y lanzamiento, todas con material blando y en zonas seguras;
- una puntuación que premie la **técnica**, la **mejora personal** (frente a vuestra marca de referencia) y la **cooperación del equipo**;
- **roles** claros en cada prueba: juez, medidor, anotador y seguridad;
- **dos bloques de 5 pruebas** con rotación por equipos;
- un esfuerzo regulado: carreras a ritmo vivo (máximo 7 en la escala 0-10), nunca máximo;
- **ninguna comparación de cuerpos**: se comparan técnicas y mejoras propias.

Al final de la jornada, cada persona analizará su propia evolución.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué requisitos se pueden medir con una cinta o un cronómetro? ¿Y cuáles se observan?

F2 Plano del decatlón: dos bloques de 5 pruebas

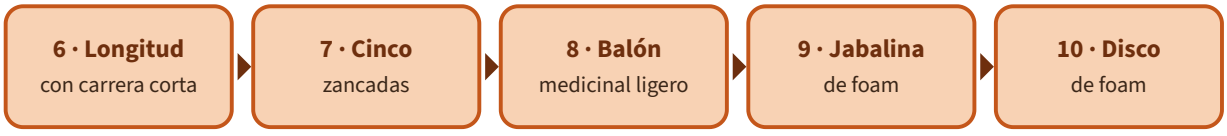
ESQUEMA

Bloque 1 · carreras y saltos (17 min)



5 equipos · cada equipo rota cada 3 min 30 s (3 min de prueba y 30 s de cambio)

Bloque 2 · saltos y lanzamientos (17 min)



Los lanzamientos (8, 9 y 10) están lejos de las carreras y los saltos, y todos lanzan en la misma dirección.

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Cada equipo tiene 5 personas: en cada prueba hay un juez, un medidor, un anotador, una persona de seguridad y quien ejecuta (los roles rotan).

F3 Las 10 pruebas del decatlón adaptado

DATOS

Prueba	Qué se hace	Qué se mide	Seguridad
1 · Salida y 30 m	Salida de pie y carrera a ritmo vivo, 2 intentos	Tiempo (mejor intento)	Esfuerzo máximo 7; frenar tras la línea
2 · Ritmo 3 min	Carrera continua a esfuerzo 6, vueltas a un cuadrado de 40 m	Metros recorridos	Test del habla; parar si hay mareo
3 · Relevo 4 × 25 m	Cuatro personas, testigo en zona de 10 m	Tiempo del equipo	Mirar al frente, carril propio
4 · Obstáculos bajos	5 obstáculos de 30 cm cada 5 m, 3 pasos entre cada uno	Tiempo y ritmo	Obstáculos de foam que ceden
5 · Longitud sin carrera	Salto a pies juntos, 3 intentos	Distancia (mejor intento)	Colchoneta o suelo blando
6 · Longitud con carrera corta	3-5 pasos de carrera y batida en zona de 1 m	Distancia (mejor intento)	Calzado atado; caída con las rodillas flexionadas
7 · Cinco zancadas	Cinco zancadas alternas largas	Distancia total	Zancadas controladas, sin saltar de más
8 · Balón medicinal ligero	Lanzamiento con las dos manos por encima de la cabeza	Distancia (mejor intento)	Misma dirección; nadie delante
9 · Jabalina de foam	Lanzamiento por encima del hombro con 3 pasos	Distancia (mejor intento)	Solo con señal del juez; sin carreras de recogida
10 · Disco de foam	Lanzamiento con giro suave de tronco	Distancia (mejor intento)	Separados 3 m; mirar hacia el sector

Fuente: Selección de elaboración propia a partir de pruebas básicas de atletismo escolar.

F4 Claves técnicas de cada gesto

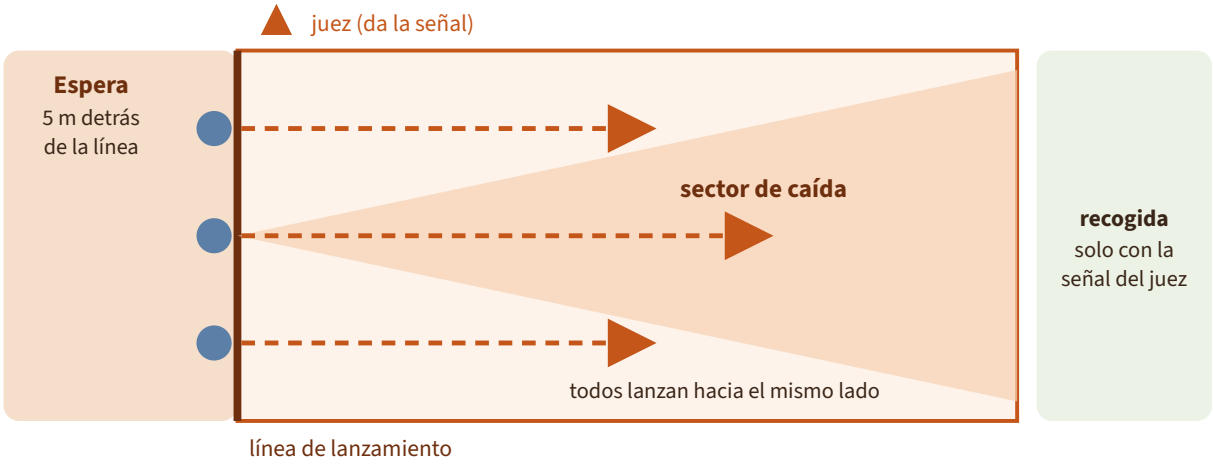
DATOS

Gesto	Clave 1	Clave 2	Clave 3
Salida y carrera	Cuerpo inclinado en los primeros pasos	Brazos que coordinan con las piernas (braceo)	Mirar al frente, hombros relajados
Cambio de testigo	Recibir con la mano abierta, sin mirar atrás	Dar y recibir dentro de la zona de 10 m	Entregar con voz («¡ya!»)
Obstáculos bajos	Ritmo de 3 pasos entre obstáculos	Pierna de ataque adelante y recta	Caer sobre el pie y seguir corriendo
Salto de longitud	Brazos que se balancean hacia arriba y delante	Batida con la pierna de impulso	Caer con las rodillas flexionadas
Lanzamiento con dos manos	Piernas flexionadas y balón detrás de la cabeza	Extender piernas, tronco y brazos en cadena	Soltar a unos 40° y seguir con la mirada
Lanzamiento de jabalina de foam	Codo alto y brazo por encima del hombro	Pasos laterales y cruce con la pierna	Soltar por delante del cuerpo, sin volver atrás
Disco de foam	Brazo extendido atrás y giro de tronco	Dedo índice al borde, lanzar plano	Mantener el equilibrio tras el lanzamiento

Fuente: Selección didáctica de elaboración propia.

F5 Zona segura de lanzamientos

ESQUEMA



Lanzadores a 3 m de separación; nadie cruza el sector ni va a por el material hasta la señal.

Fuente: Esquema de elaboración propia, sin escala.

Círculos azules: personas que lanzan. Triángulo naranja: el juez. Línea discontinua: trayectoria de lanzamiento.

F6 Puntuación y ejemplo resuelto

DATOS

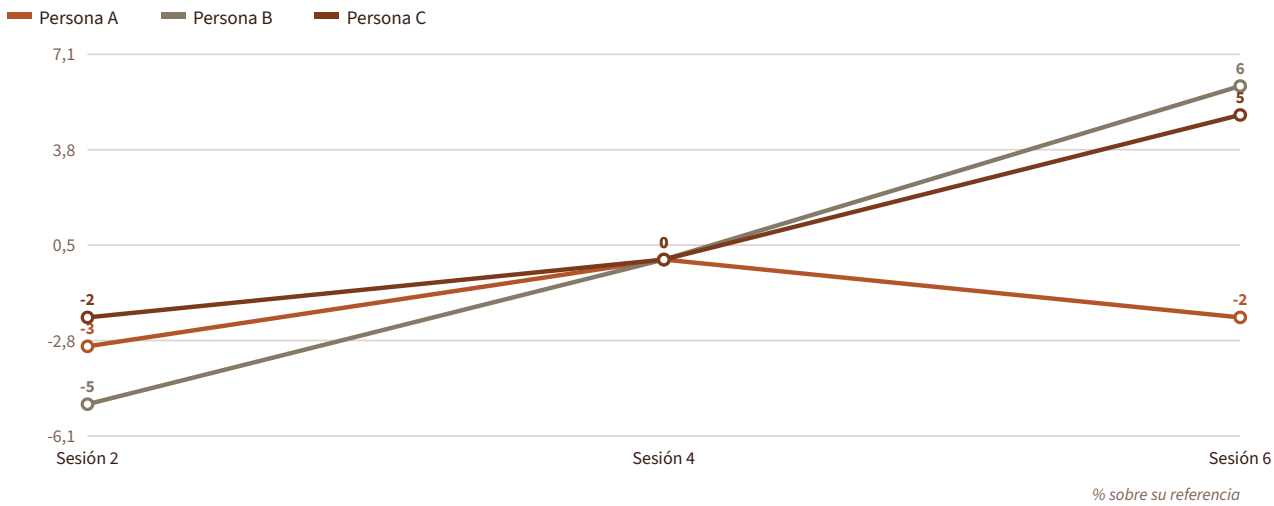
Persona (salto sin carrera)	Referencia	Hoy	Variación	Técnica (0-3)	Mejora (0-3)	Total
Aitana	1,52 m	1,62 m	+6,6 %	2	3	5
Karim	1,80 m	1,76 m	-2,2 %	3	2	5
Hugo	1,40 m	1,32 m	-5,7 %	2	1	3
Lola	1,25 m	1,28 m	+2,4 %	1	0	1

Reglas. Técnica: 1 punto por cada clave técnica cumplida (F4), de 0 a 3. **Mejora:** se compara con tu referencia propia y solo puntúa si la técnica es de 2 o 3 (se mejora con control): más de un 5 % por encima de tu referencia = 3; dentro de ±5 % = 2; más de un 5 % por debajo = 1; si la técnica es de 0 o 1, la mejora vale 0. **Cooperación de equipo:** +1 punto por prueba si el equipo anima, mide y recoge sin ayuda (máximo 10). **Resultado de cada persona:** 10 pruebas × 6 puntos = 60 puntos, más los puntos de equipo. Lola puntúa 1 aunque mejora porque su técnica es de 1: la mejora solo cuenta con control.

Fuente: Sistema de elaboración propia. Marcas y personas ficticias; los porcentajes se han calculado sobre la marca de referencia (media de tres intentos de la sesión 4).

F7 Variación de tres personas respecto a su referencia en el salto (datos ficticios)

GRÁFICO



Un mal día no es un fracaso: importa la tendencia y qué técnica explica el cambio (la persona A bajó en la sesión 6 al olvidar el balanceo de brazos).

Fuente: Datos ficticios creados para el aula.

F8 Protocolo de una prueba del decatlón

PROTOCOLO

Antes: revisad la zona (sin objetos ni personas en el sector), comprobad el calzado atado y repartid los roles: **juez**, **medidor/a**, **anotador/a**, **seguridad** y quien ejecuta.

Procedimiento:

1. Calentamiento de 8 minutos con tareas específicas (carrera suave, movilidad, gestos del salto o lanzamiento sin material).
2. El juez explica la prueba en una frase y da la señal de comienzo.
3. Quien ejecuta hace el intento; el medidor mide de forma visible; el anotador apunta.
4. Se repite con tres intentos y se cuenta el mejor (salvo en el relevo y el ritmo).
5. El observador marca las tres claves técnicas (F4) y se suman técnica y mejora (F6).
6. Cambio de rol y de estación a la señal.

Seguridad: nadie lanza ni salta sin la señal del juez; no se corre a recoger material hasta que todo el equipo ha lanzado; si algo duele, se para y se avisa.

Cierre: recoged el material, anotad los puntos y chocad la mano al otro equipo.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario del decatlón adaptado

GLOSARIO

Decatlón	Diez pruebas de atletismo; aquí, con material blando.
Marca de referencia	Media de tus tres intentos de la sesión 4.
Mejora personal	Cambio entre tu marca de hoy y tu referencia.
Batida	Impulso del pie en la línea que lanza el salto.
Zona de cambio	Tramo de 10 m donde se entrega el testigo.
Deportividad	Respetar reglas, juez y compañeros, ganes o pierdas.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 2 · Corre, salta, supera

ALUMNADO

FICHA 1 Técnica de carrera y relevos

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar las carreras y el relevo (5 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

En los primeros pasos de la salida, el cuerpo va…

◯ da igual ◯ completamente recto ◯ inclinado hacia delante ◯ echado hacia atrás

En el cambio de testigo, quien recibe…

◯ extiende la mano abierta sin mirar atrás ◯ espera parado en la línea ◯ mira hacia atrás y para ◯ agarra el testigo con la boca

Las dos carreras de 30 m se hacen a un esfuerzo máximo de…

◯ 10 ◯ 9 ◯ 7 ◯ 3

2 **Registra tus dos carreras de 30 m (esfuerzo máximo 7) y marca si cumplías las tres claves técnicas (F4).**

Intento	Tiempo (s)	Esfuerzo (0-10)	Claves cumplidas (0-3)
1			
2			

3 **Observa el cambio de testigo de un compañero. Marca lo que cumple.**

- ☐ Recibe con la mano abierta sin mirar atrás.
- ☐ Da y recibe dentro de la zona de 10 m.
- ☐ Entrega con una voz clara («¡ya!»).
- ☐ Mantiene su carril y no frena al entregar.

FICHA 2 Saltos horizontales

SESIÓN 2

Rellénala con tu pareja: uno salta, el otro mide y observa.

1 **Registra tres intentos de salto sin carrera y tres con carrera corta. Marca la distancia de carrera que has elegido y por qué.**

Intento	Sin carrera (m)	Con carrera corta (m)	Pasos de carrera elegidos
1			
2			
3			

2 **Observa a tu pareja en un salto de longitud. Marca las claves técnicas que cumple (F4).**

- ☐ Balancea los brazos hacia arriba y delante.
- ☐ Batida con la pierna de impulso en la zona.
- ☐ Cae con las rodillas flexionadas.

3 **¿Qué cambio concreto harías en el siguiente intento?**

_____

_____

FICHA 3 Lanzamientos y zona segura

SESIÓN 3

1 **Marca V (verdadero) o F (falso) según las normas de la zona de lanzamiento (F5).**

	V	F
Se puede recoger material mientras otro equipo todavía lanza.	☐	☐
Todas las personas lanzan en la misma dirección y con la señal del juez.	☐	☐
El material de foam permite lanzar sin zona de seguridad.	☐	☐
Detrás de la línea de lanzamiento hay una zona de espera de varios metros.	☐	☐

2 **Registra tres lanzamientos de balón medicinal ligero y marca si cumples las claves (F4).**

Intento	Distancia (m)	Cadena de fuerza (piernas-tronco-brazos)	Soltar a unos 40°
1			
2			
3			

3 **Dibuja en la caja cómo colocarías a tu equipo para lanzar de forma segura (F5): lanzadores, espera, juez y recogida.**

FICHA 4 Mi marca de referencia

SESIÓN 4

En las mini pruebas combinadas, anota tus tres intentos y calcula tu referencia (la media).

1 **Anota tus intentos y calcula la media (suma los tres y divide entre 3).**

Prueba	Intento 1	Intento 2	Intento 3	Referencia (media)
Salto sin carrera (m)				
Salto con carrera corta (m)				
Balón medicinal (m)				
Obstáculos (s)				
Cinco zancadas (m)				

2 **Elige una prueba y fija una meta propia razonable (±5-10 % de tu referencia). Explica cómo piensas conseguirla.**

FICHA 5 Diseño de la puntuación

SESIÓN 5

Completa también la plantilla del producto motor (Anexo 4). Usa las reglas de F6.

1 **Calcula los puntos de estas dos personas en una prueba de salto. Aplica las reglas de F6.**

Persona	Referencia → hoy	Variación	Técnica	Mejora	Total
Noa	1,50 m → 1,60 m		3		
Iker	1,70 m → 1,68 m		1		

2 **Una compañera con una discapacidad motriz no puede participar en los saltos. Propón una regla que le permita puntuar sin cambiar el objetivo.**

3 **Escribe la regla de cooperación de vuestro equipo (qué hay que hacer para ganar el punto de equipo en cada prueba).**

FICHA 6 Registro del decatlón

SESIÓN 6

Rellena tu hoja durante el decatlón: el observador marca tu técnica y tú tu referencia.

1 **Anota tu marca de hoy, la técnica (0-3, F4) y la mejora (0-3, F6) en cada prueba del bloque que te toque.**

Prueba	Hoy	Referencia	Técnica	Mejora	Total
1 · Salida 30 m					
2 · Ritmo 3 min					
3 · Relevo (equipo)					
4 · Obstáculos					
5 · Longitud					
6 · Con carrera corta					
7 · Cinco zancadas					
8 · Balón medicinal					
9 · Jabalina foam					
10 · Disco foam					

2 **Puntos de cooperación del equipo (máximo 10) y un ejemplo de una acción de ánimo que has visto.**

FICHA 7 Mi evolución y cómo la gestiono

SESIÓN 7

Trabajo individual. Usa tus fichas 4 y 6 (referencia y decatlón).

1 **Escribe tu evolución en tres pruebas: referencia, decatlón y variación (%).**

Prueba	Referencia	Decatlón	Variación (%)	Qué técnica lo explica
Un salto				
Un lanzamiento				
Una carrera				

2 **Una compañera ha mejorado un 12 % y otro ha empeorado un 4 %. Escribe qué le dirías a cada persona para respetar la deportividad.**

3 **Dibuja un gráfico sencillo (barras o líneas) con tu variación en las tres pruebas y escribe un título.**

4 **Marca una meta técnica (no una marca) para tu próxima práctica y la acción que harás para lograrla.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 2 · Corre, salta, supera

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de organización del decatlón. Otro equipo debe poder disputarlo sin pedir explicaciones.

Equipo y roles

Nombres y rotación de juez, medidor, anotador y seguridad.

Pruebas y orden

Las 10 pruebas en dos bloques de 5 y tiempo de rotación.

Puntuación

Reglas de técnica (0-3), mejora (0-3) y cooperación; ejemplo calculado con dos personas.

Espacio y material

Dibuja las zonas, el sector de lanzamiento y la colocación de los equipos.

Seguridad

Tres riesgos y cómo los evitamos (zonas, señales, calzado).

Inclusión

Cómo adaptamos distancias, material o roles para todas las personas.

Deportividad

Dos acciones de ánimo y de respeto que haremos.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras el primer intento y por qué.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 2 · Corre, salta, supera

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

PRUEBA 1 Carrera: salida y 30 metros

Montaje. Carril de 30 m con conos de salida, meta y zona de frenado de 10 m; dos intentos con 2 minutos de pausa.

Consigna. Salid de pie con el pie más fuerte detrás. Primeros pasos inclinados, brazos coordinados con las piernas y mirada al frente. Carrera a ritmo vivo, esfuerzo máximo 7.

MÁS FÁCIL
Distancia de 20 m y salida andando los primeros pasos.

MÁS DIFÍCIL
Salida con señal visual del juez y tres intentos con la mejor técnica.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Frenad en la zona de frenado; sin adelantamientos por el carril ajeno.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Cuerpo inclinado al inicio, brazos coordinados y mirada al frente? ¿Esfuerzo de 7 o menos?

PRUEBA 3 Relevo 4 × 25 m: cambio de testigo

Montaje. Cuatro tramos de 25 m con zona de cambio de 10 m; un testigo por equipo (tubo de cartón de 25 cm).

Consigna. Cada corredor corre su tramo y entrega el testigo dentro de la zona. Quien recibe empieza a correr con una marca previa y extiende la mano abierta sin mirar atrás; quien entrega avisa con «¡ya!».

MÁS FÁCIL
Relevo de 4 × 15 m y cambio de testigo caminando.

MÁS DIFÍCIL
Cambio a la carrera con marca de salida calculada a unos 6 pasos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Cada equipo en su carril; el testigo se entrega, no se lanza.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se entrega dentro de la zona de 10 m? ¿Se mantiene el carril sin frenar?

PRUEBAS 5 Y 6 Saltos de longitud: sin carrera y con carrera corta

Montaje. Colchoneta o zona blanda de caída, línea de batida marcada con tiza y cinta métrica desde la línea.

Consigna. Saltad a pies juntos con balanceo de brazos (3 intentos). Después, con 3-5 pasos de carrera y batida en la zona de 1 m. Caed con las rodillas flexionadas. El medidor mide desde la huella más cercana a la línea.

MÁS FÁCIL
Saltar sobre una línea marcada sin medir y con ayuda de apoyo de la mano de la pareja.

MÁS DIFÍCIL
Carrera de 5 pasos y salto con aterrizaje controlado sobre un aro.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Calzado atado; solo se salta cuando la caída está libre.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Balanceo de brazos, batida con la pierna de impulso y caída con rodillas flexionadas?

PRUEBAS 4 Y 7 Cinco zancadas y obstáculos bajos

Montaje. 5 obstáculos de foam de 30 cm cada 5 m (prueba 4) y un pasillo de 15 m para las zancadas (prueba 7).

Consigna. En los obstáculos, pasad con tres pasos entre cada uno, pierna de ataque adelante y recta. En las cinco zancadas, avanzad con pasos largos alternos y medid la distancia total.

MÁS FÁCIL
Obstáculos de 15 cm y tres zancadas con apoyo de la pareja.

MÁS DIFÍCIL
Obstáculos a 6 m y cinco zancadas con braceo coordinado.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Obstáculos que ceden (foam o pica sobre conos); sin carreras de velocidad.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Ritmo de 3 pasos entre obstáculos? ¿Zancadas controladas, sin saltos de más?

PRUEBA 8 Lanzamiento con las dos manos: balón medicinal ligero

Montaje. Zona de 25 × 12 m con línea de lanzamiento; zona de espera a 5 m; el juez controla las señales (F5).

Consigna. Piernas flexionadas, balón detrás de la cabeza; extended piernas, tronco y brazos en cadena y soltad a unos 40°. Tres intentos, con señal del juez.

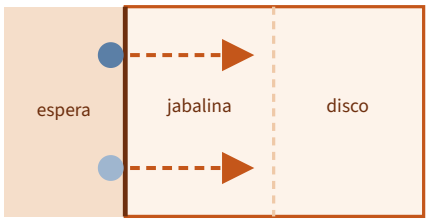
MÁS FÁCIL
Lanzamiento desde el pecho con balón más ligero y distancia corta.

MÁS DIFÍCIL
Lanzamiento con un paso de apoyo y objetivo en una zona marcada.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Todos lanzan hacia el mismo lado; nadie recoge hasta la señal.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Cadena de piernas, tronco y brazos? ¿Suelta con ángulo adecuado y sigue con la mirada?

PRUEBAS 9 Y 10 Lanzamiento de jabalina y disco de foam



dos sectores separados 5 m

Montaje. Dos sectores de 25 × 8 m separados 5 m, uno para la jabalina de foam y otro para el disco; línea de lanzamiento común.

Consigna. Jabalina: codo alto, brazo por encima del hombro, tres pasos y suelta por delante del cuerpo. Disco: brazo atrás, giro suave de tronco y lanzamiento plano. Tres intentos con señal del juez.

MÁS FÁCIL
Pelota blanda lanzada por encima del hombro sin carrera.

MÁS DIFÍCIL
Jabalina con cinco pasos y objetivo marcado; disco con giro completo suave.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Nadie delante de la línea; esperad detrás hasta que el juez dé la señal de recogida.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Brazo por encima del hombro? ¿Giro de tronco controlado y equilibrio tras soltar?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 2 · Corre, salta, supera

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Decatlón adaptado de atletismo**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Ejecuta carreras, saltos y lanzamientos con técnica fluida, toma decisiones adecuadas (distancia de carrera, ritmo, ángulo) y las corrige solo tras cada intento.	Ejecuta la mayoría de pruebas con técnica aceptable y decide con alguna orientación.	Ejecuta con técnica irregular o necesita ayuda para decidir y corregir.	No controla las técnicas básicas o depende siempre de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Calienta, mantiene el esfuerzo dentro de lo previsto, respeta las zonas, las señales del juez y los turnos, y avisa de molestias sin recordatorios.	Aplica las normas de seguridad con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios sobre zonas, señales o esfuerzo.	Entra en zonas de lanzamiento, ignora señales o pone en riesgo a otras personas.	
Cooperación y convivencia	Cumple su rol con rigor, anima a todas las personas, acepta las decisiones y los resultados con deportividad y ayuda a que nadie quede apartado.	Cumple su rol y respeta a los demás y las decisiones del juez.	Cumple su rol de forma irregular o reacciona mal ante un resultado.	Se burla, discute las decisiones o no asume su rol.	
Mejora y reflexión	Compara con su referencia personal, explica qué cambió en su técnica y por qué y propone una meta siguiente razonable.	Reconoce una mejora concreta y la relaciona con un ajuste técnico.	Reconoce la mejora pero sin explicar qué la causó o con metas poco realistas.	No analiza su evolución ni usa su registro.	
Producto / transferencia	El decatlón funciona: pruebas organizadas, puntuación justa que premia técnica, mejora y cooperación, y el análisis individual transfiere lo aprendido a una situación nueva.	El decatlón cumple los apartados y el análisis individual es correcto en lo esencial.	Falta un apartado (puntuación, seguridad, roles) o el análisis es incompleto.	El decatlón no se organiza o el análisis no evidencia aprendizajes.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 2 · Corre, salta, supera

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo ejecutar con técnica una carrera, un salto y un lanzamiento cumpliendo al menos dos claves técnicas.	○	○	○	○
Puedo registrar mi marca de referencia y calcular mi mejora sin compararme con nadie.	○	○	○	○
Puedo desempeñar un rol en el decatlón (juez, medidor, anotador o seguridad) y aceptar el resultado con deportividad.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 2 · Corre, salta, supera

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita más tiempo, distancias e implementos adaptados o más ayudas visuales. El objetivo es el mismo: aplicar la técnica con control y registrar la mejora personal.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Distancias más cortas (20 m de carrera, 15 m de lanzamiento) y zonas de salto con apoyo visual en el suelo.
Material	Pelotas y discos más ligeros o más grandes, testigo ancho y marcas de colores para la batida.
Reglas	Marcha rápida en lugar de carrera, lanzamientos sentados o desde el pecho y objetivos de técnica (por ejemplo, cumplir dos claves) en lugar de distancia.
Rol	Juez, medidor o anotador en varias pruebas, con una guía visual de las claves técnicas.
Intensidad	Esfuerzo máximo 5, más pausa entre intentos y dos intentos en lugar de tres.

Tarjeta de claves técnicas con huecos

Salto de longitud: 1. Balanceo de _____ hacia arriba y delante · 2. Batida con la pierna de _____ · 3. Caída con las _____ flexionadas. Lanzamiento: 1. Piernas _____ y balón detrás de la cabeza · 2. Extiendo piernas, tronco y _____ en cadena · 3. Suelto a unos _____ grados.

1 **Completa los huecos de la tarjeta y ordena del 1 al 3 los pasos de un salto: ___ caída con las rodillas flexionadas · ___ batida con balanceo de brazos · ___ vuelo con el cuerpo extendido.**

2 **Anota tu marca de referencia de una prueba y cómo has fijado una meta técnica (por ejemplo, «cumplir dos claves técnicas»).**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 2 · Corre, salta, supera

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Una clasificación multicriterio

Una clasificación justa no debería depender solo de la marca absoluta. Diseña una **clasificación multicriterio** para el decatlón que combine al menos **cuatro criterios** (por ejemplo, técnica, mejora personal, cooperación del equipo y deportividad) con un peso distinto para cada uno. Pruébala con los datos de cuatro personas ficticias.

Pasos

1. Elige cuatro criterios y escribe cómo se mide cada uno de 0 a 3 (qué se observa o se mide).
2. Asigna un peso a cada criterio de forma que sumen 100 % y justifica tu decisión.
3. Calcula la puntuación final de cuatro personas ficticias (inventa sus datos) y comprueba si ganaría siempre quien tiene mejores marcas absolutas.
4. Revisa la regla: ¿qué cambiarías si una persona con mucha técnica pero sin mejora saliera perjudicada?

Entrega

Una tabla con los criterios, los pesos y las puntuaciones de las cuatro personas, y un párrafo de 5-6 líneas que explique por qué tu clasificación es más justa que una basada solo en marcas.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 2 · Corre, salta, supera

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: inclinado hacia delante; extiende la mano abierta sin mirar atrás; 7.
2. Registro orientativo: tiempos propios de cada alumno (se evalúa el registro honesto y la comprensión, no el valor). Claves cumplidas entre 1 y 3; esfuerzo 6-7.
3. Observación del testigo: se valora que marque con criterio y que justifique al menos una clave no cumplida.

Ficha 2

1. Valores propios; se valora que el intento con carrera supere al intento sin carrera en la mayoría y que la elección de 3-5 pasos esté justificada («para llegar a la batida con control»).
2. Claves del salto: balanceo de brazos, batida con pierna de impulso, caída con rodillas flexionadas. Cambio modelo: «llevar los brazos más arriba en el despegue».

Ficha 3

1. F, V, F, V.
2. Registro orientativo de lanzamiento de balón medicinal de 1 kg: 3-6 m (se acepta cualquier valor honesto).
3. Dibujo: línea de lanzamiento, tres lanzadores separados 3 m, zona de espera detrás, sector común, juez a un lado y zona de recogida fuera del sector.

Ficha 4

1. Media: suma de los tres intentos dividida entre 3, por ejemplo (1,52 + 1,55 + 1,49) / 3 = 1,52 m.
2. Meta modelo: «mejorar un 5 % el salto con carrera, de 1,70 a 1,78 m, cumpliendo las tres claves técnicas y calentando bien».

Ficha 5

1. Noa: variación +6,7 % (1,60 frente a 1,50); técnica 3; mejora 3; total 6. Iker: variación -1,2 % (1,68 frente a 1,70); técnica 1 → mejora 0; total 1 (la mejora solo cuenta con técnica 2 o 3).
2. Regla inclusiva modelo: salto sentada a pies juntos o lanzamiento desde sentada con distancias adaptadas; se puntúa técnica y mejora frente a su referencia.
3. Regla de cooperación: +1 punto si el equipo anima a todas las personas, mide sin discutir y recoge el material sin ayuda.

Ficha 6

1. Se valora que el observador marque con criterio, que la mejora se calcule según F6 y que los puntos totales por prueba sumen técnica más mejora (0-6). Máximo 60 puntos más puntos de equipo.
2. Cooperación modelo: «Daniel animó a Sofía en el salto fallido y le ayudó a medir».

Ficha 7

1. Variación (%) = (decatlón - referencia) / referencia × 100; técnica modelo: «salté más porque llevé los brazos hacia arriba».
2. Respuestas modelo: a quien mejora 12 %: «Enhorabuena, se nota el trabajo de técnica; sigue con una meta realista»; a quien empeora 4 %: «Estás dentro de tu rango normal; ¿qué clave técnica podemos revisar?». Se valora el respeto y la concreción.
3. Meta técnica modelo: «llevar el codo alto en la jabalina en cada intento de la próxima sesión».

Refuerzo (Anexo 8)

1. Huecos: brazos; impulso; rodillas. Piernas flexionadas; brazos; 40. Orden del salto: batida con balanceo de brazos 1, vuelo 2, caída con las rodillas flexionadas 3 (se lee de arriba abajo: 3, 1, 2).
2. Meta técnica modelo: «cumplir dos claves técnicas en tres de los cuatro intentos».

Ampliación (Anexo 9)

1. Ejemplo: técnica 35 %, mejora 30 %, cooperación 20 %, deportividad 15 %. Cuatro personas ficticias muestran que gana quien combina técnica y mejora aunque no tenga la mejor marca. Se valoran pesos justificados y un cálculo correcto.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: dos bloques de 5 estaciones con rotación cada 3 min 30 s (F2); las zonas de lanzamiento, lejos de las carreras y los saltos; 5 equipos de 5 personas; roles rotatorios. En las sesiones 1-4 se trabaja por grupos de 4-5 con 2-3 estaciones abiertas.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5-7 min de ficha y 3 min de vuelta a la calma. En el decatlón (sesión 6): 8 min de calentamiento, 35 min de pruebas y 7 min de cierre.
- Seguridad: carreras a esfuerzo máximo 7, no sprints máximos repetidos; zonas de lanzamiento con señal y material de foam; superficie blanda en la caída del salto. Sin material: pelotas blandas, tiza y cuerda en lugar de foso y cronómetros.
- Observables de evaluación: dos o más claves técnicas cumplidas, decisiones corregidas tras cada intento, respeto de señales y zonas, deportividad con el resultado y uso del registro personal. Progresión posible: en 3.º, planificación de entrenamiento de pruebas y análisis de vídeo de la técnica.

Errores frecuentes

- Compararse con otras personas en lugar de con la propia marca de referencia.
- Correr al esfuerzo máximo desde el primer intento y sin calentar.
- Mirar hacia atrás al recibir el testigo o frenar al entregarlo.
- Caer con las piernas rígidas o fuera de la zona blanda en los saltos.
- Recoger el material antes de la señal del juez o lanzar con personas delante.
- Fijar una marca de referencia baja a propósito para obtener más mejora: se corrige con la media de tres intentos honestos.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se acepta cualquier regla de puntuación que premie técnica, mejora personal y cooperación y no dependa solo de la marca absoluta.
- En el análisis individual se valora que las causas de la variación estén relacionadas con la técnica, no con características corporales.
- En el trato con los compañeros se valora la deportividad: ánimo concreto, respeto a las decisiones del juez y aceptación de resultados.

03

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Invasión con estrategia

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo creamos superioridad para avanzar sin que todo dependa de correr más?

CURSO 2.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** C · D
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE2, CE3	**PRODUCTO / RETO FINAL** Liga táctica de juegos de invasión modificados	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3

Contexto, reto y producto

En el IES Parque de las Tablas (centro ficticio) los recreos de 2.º están dominados por un único juego: un partido de fútbol en el que siempre tocan el balón las mismas cinco personas, y el resto mira desde la valla. El Consejo de Delegados ha pedido al departamento de Educación Física una alternativa: una **Liga táctica de recreos** con juegos de invasión modificados en los que gane quien crea mejor **superioridad**, no quien corre más ni quien tiene el balón más tiempo. Para que funcione, cada equipo tendrá que proponer una **regla de participación inclusiva** y respetar un reglamento de juego limpio.

La clase vive juegos de conservación con superioridad, progresión a zonas, amplitud y apoyos, y transición entre ataque y defensa, y aprende a **observar, decidir y comunicar** (¿conservo, progreso o cambio de lado?). Después diseña por equipos una regla inclusiva, la prueba y la ajusta, disputa la liga con roles de árbitro y observador táctico, y analiza individualmente, con un esquema, una situación decisiva: qué vio, qué decidió y qué alternativas tenía. Se cuida de manera expresa que nadie quede fuera del juego y que no haya comentarios discriminatorios.

Reto

Diseñar, probar y disputar por equipos una liga de juegos de invasión modificados con una regla inclusiva propia, creando superioridad con pases y desmarques sin contacto, y analizar de forma individual una situación táctica con un esquema.

Producto / reto final

Liga táctica de juegos de invasión modificados.

Lógica motriz predominante. Juegos de invasión con posesión, apoyo, amplitud, desmarque, transición y reglas de participación.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE2 Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.

CE3 Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

2.2 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 del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3 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.

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
C1	Toma de decisiones en situaciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.
C4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica físico-deportiva.
D2	Habilidades sociales y conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
D3	Reglas, arbitraje y rechazo de conductas violentas o discriminatorias; asertividad y autocuidado.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Toma de decisiones en colaboración-oposición: percibir (¿hay espacio libre?, ¿quién está solo?), decidir (conservar, progresar o cambiar de lado) y ejecutar (pase, desmarque, apoyo).
- Principios tácticos de ataque: conservación, progresión, amplitud, apoyo y desmarque; de defensa: ocupar el espacio, marcaje a un brazo e intercepción; y transición ataque-defensa en tres segundos.
- Habilidades motrices específicas con balón blando: pase de pecho, de bote y con una mano, recepción orientada, pivotar sin correr con balón y lanzamientos o pases al objetivo.
- Habilidades sociales y conductas prosociales: comunicar («¡libre!», «¡cambio!»), animar, reconocer el esfuerzo ajeno y pedir y ofrecer el balón a todas las personas.
- Reglas, arbitraje y rechazo de conductas violentas o discriminatorias: reglas de participación, señales claras, arbitraje respetuoso y respuesta a frases excluyentes; asertividad y autocuidado.

Objetivos didácticos

- Reconocer cuándo conviene conservar el balón y cuándo progresar, a partir de la posición de compañeros y rivales.
- Crear líneas de pase con apoyos y amplitud, desmarcándose hacia el espacio libre para generar superioridad.
- Defender el espacio y recuperar el balón sin contacto peligroso, con marcaje a un brazo de distancia e intercepción.
- Asumir y rotar roles (jugador, árbitro, observador táctico) y dialogar para resolver desacuerdos con respeto.
- Analizar y comunicar una decisión táctica con un esquema de flechas, proponiendo al menos una alternativa.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Conservación con superioridad: 4 + 1 comodín contra 3 en un cuadrado, para descubrir cómo se crea ventaja

Evidencia: Ficha 1: test inicial y registro de decisiones (conservo, progreso o cambio de lado) en tres rondas.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Progresión a zonas: pasar a la zona siguiente con al menos dos compañeros

Evidencia: Ficha 2: situaciones tácticas del campo con decisión justificada y croquis de la zona.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Amplitud y apoyos: ocupar el ancho del campo y crear dos líneas de pase

Evidencia: Ficha 3: observación del apoyo y la amplitud de una pareja y dibujo de la ocupación del espacio.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Transición ataque-defensa: tres segundos para presionar o reorganizarse tras perder el balón

Evidencia: Ficha 4: relación de situaciones con la decisión de transición y observación de un compañero.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Diseñamos una regla de participación inclusiva, la probamos y la ajustamos

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 5: regla inclusiva y resolución de un desacuerdo con diálogo.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Liga de juegos modificados 4 × 4 con roles de árbitro y observador táctico

Evidencia: Liga (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con la hoja de observación del partido y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Analizamos una situación táctica con un esquema de flechas y reflexionamos sobre decisiones y respeto

Evidencia: Ficha 7: esquema de una situación del juego con decisión, dos alternativas y reflexión individual.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.2	Decide con criterio entre conservar, progresar o cambiar de lado, se desmarca hacia el espacio libre y reacciona en la transición, y reflexiona sobre el resultado de su decisión.	Fichas 1, 2 y 4 / observación sistemática y lista de cotejo
2.3	Pasa, recibe y orienta el cuerpo con control en espacios reducidos, mantiene apoyos y amplitud y defiende sin contacto, con eficiencia y creatividad.	Ficha 3 y juego (sesiones 3 y 6) / rúbrica y observación
3.1	Juega con deportividad: cumple y arbitra las reglas con respeto, evita conductas antideportivas, acepta el resultado y valora el juego limpio, asumiendo con corrección los roles de jugador, árbitro y observador.	Ficha 6 y liga / observación y coevaluación (Anexo 7)
3.2	Participa en la decisión de la regla del equipo, asume y rota su rol y colabora para que todos los compañeros intervengan en el juego.	Plantilla (Anexo 4), Fichas 5 y 6 / rúbrica
3.3	Usa habilidades sociales y diálogo para resolver desacuerdos, rechaza frases y conductas excluyentes (por género, competencia motriz u origen) y respeta el cuerpo y las decisiones de los demás.	Fichas 5 y 7 / observación y autoevaluación (Anexo 7)

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Percibe el espacio libre y decide con rapidez entre conservar, progresar y cambiar de lado; se desmarca y apoya sin que se lo pidan, y ajusta tras cada jugada.	Decide adecuadamente en la mayoría de situaciones y mantiene apoyos y amplitud con alguna indicación.	Resuelve situaciones sencillas, pero se desmarca o decide tarde y necesita apoyo para ajustar.	No se adapta a la lógica del juego (pierde la posición, no pasa o no se desmarca) o depende siempre de ayuda.
Autorregulación y seguridad	Juega sin contacto, marca a un brazo, respeta las zonas y las señales del árbitro y regula la intensidad de forma autónoma.	Respeta las normas de seguridad con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios por contacto, distancia o intensidad.	Provoca contactos o riesgos y no atiende a las señales.
Cooperación y convivencia	Pasa y comunica a todas las personas, rota sus roles, arbitra con respeto, dialoga para resolver desacuerdos y rechaza expresiones excluyentes.	Coopera, comunica con respeto y cumple su rol de forma adecuada.	Coopera de forma irregular, acapara el balón o discute con las decisiones.	Excluye, descalifica o mantiene conductas irrespetuosas o discriminatorias.
Mejora y reflexión	Usa la observación táctica y el esquema para cambiar su estrategia, explica qué mejoró y por qué y propone alternativas razonadas.	Aplica un ajuste a partir de la observación y lo justifica.	Acepta el feedback pero el ajuste es mínimo o poco justificado.	No incorpora cambios ni analiza sus decisiones.
Producto / transferencia	La liga funciona (reglas claras, regla inclusiva eficaz y participación equilibrada) y el esquema individual analiza con acierto una situación nueva con alternativas.	La liga cumple su propósito y el esquema es correcto en lo esencial.	La regla inclusiva o el esquema son incompletos, o la participación es desigual.	La liga no se organiza o el análisis no evidencia aprendizajes.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Patio o pista con 2 campos de 30 × 16 m (zonas de gol de 3 m y tres franjas de 8 m) marcados con 20-24 conos o tiza; 6-8 balones blandos de foam o de vóley tipo 4.
- 3 colores de petos (unos 24-30), 4 cronómetros o el móvil del docente, silbato o palmada como señal de parada, 4 pizarras o folios con esquema de campo y rotuladores.
- Tarjetas de juego (Anexo 5), hojas de observación (fichas), carteles con las reglas esenciales (F3) y las frases de respeto (F8).

Si no tienes este material… Sin conos: líneas del suelo o tiza. Sin balones de foam: balones de vóley o pelotas blandas desinfladas ligeramente. Sin petos: pañuelos, camisetas de dos colores o cintas. Sin espacio amplio: campos de 20 × 12 m con 3 contra 3 y dos zonas. Sin cronómetros: señales de silbato cada 8 minutos.

Seguridad y prevención

Sin contacto físico: el marcaje se hace a un brazo de distancia y solo se intercepta el balón, nunca se empuja, se agarra ni se quita el balón de las manos. Balones blandos, calzado atado y zona de seguridad de 2 m alrededor de los campos libre de objetos. El árbitro detiene el juego con una señal clara; calentamiento específico de tobillos, caderas y cambios de dirección.

Interdisciplinariedad: Matemáticas (conteo de pases, proporciones de participación y probabilidades sencillas de superioridad) y Valores éticos o Tutoría (juego limpio, igualdad y respeto a la diversidad).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Comodines, superioridades, campos ajustados y reglas de toque/pase que aseguren participación.

Ampliación

Anexo 9

Comparar dos reglas y su efecto sobre participación y táctica.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 3 · Invasión con estrategia

ALUMNADO

En el patio del IES Parque de las Tablas todos los recreos pasa lo mismo: cinco personas juegan al fútbol, tocan el balón una y otra vez, y el resto mira desde la valla. El Consejo de Delegados quiere cambiarlo y os pide una liga de recreos con juegos modificados en los que ganar no dependa de correr más que nadie. Tendréis que descubrir cómo se crea superioridad con pases y desmarques, diseñar una regla para que todas las personas participen y dirigir y arbitrar la liga con respeto. ¿Seréis capaces de ganar un partido sin que todo dependa de correr más, y de conseguir que nadie se quede fuera?

> *¿Cómo creamos superioridad para avanzar sin que todo dependa de correr más?*

Vuestro reto

Diseñar, probar y disputar por equipos una liga de juegos de invasión modificados con una regla inclusiva propia, creando superioridad con pases y desmarques sin contacto, y analizar de forma individual una situación táctica con un esquema.

Lo que vais a producir

Liga táctica de juegos de invasión modificados.

Seguridad. Sin contacto físico: el marcaje se hace a un brazo de distancia y solo se intercepta el balón, nunca se empuja, se agarra ni se quita el balón de las manos.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Conservamos el balón con superioridad.
2. Progresamos a zonas con pases y desmarques.
3. Ocupamos el ancho del campo y creamos apoyos.
4. Reaccionamos al perder o recuperar el balón.
5. Diseñamos una regla de participación inclusiva.
6. Disputamos la liga con roles y juego limpio.
7. Analizamos una situación con un esquema y reflexionamos.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Reconocer cuándo conviene conservar el balón y cuándo progresar, a partir de la posición de compañeros y rivales.
- ✓ Crear líneas de pase con apoyos y amplitud, desmarcándose hacia el espacio libre para generar superioridad.
- ✓ Defender el espacio y recuperar el balón sin contacto peligroso, con marcaje a un brazo de distancia e intercepción.
- ✓ Asumir y rotar roles (jugador, árbitro, observador táctico) y dialogar para resolver desacuerdos con respeto.
- ✓ Analizar y comunicar una decisión táctica con un esquema de flechas, proponiendo al menos una alternativa.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 3 · Invasión con estrategia

ALUMNADO

Lo esencial para jugar, observar y arbitrar la liga: el encargo, el campo con medidas, las reglas, cómo crear apoyos y amplitud, un banco de decisiones, una jugada resuelta, reglas inclusivas, el protocolo y un glosario.

F1 El encargo del Consejo de Delegados

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 2.º · **De:** Consejo de Delegados y departamento de Educación Física · **Asunto:** Liga táctica de recreos

«En los recreos siempre juegan los mismos al fútbol. Algunas personas no se atreven a pedir el balón porque les dicen que "no saben jugar" y se quedan fuera. Queremos una liga en la que todos participen y ganar no sea solo correr más». Os pedimos:

- **4 equipos** de 6 personas: 4 juegan y 2 hacen de **árbitro/a** y **observador/a táctico**;
- **juego sin contacto**, con balón blando y marcaje a un brazo de distancia;
- **una regla de participación inclusiva** propia de cada equipo;
- puntuación que premie el **juego limpio**, la **participación** y la **táctica**, además del resultado;
- reglas claras y respeto a todas las personas: **no se aceptan comentarios discriminatorios**.

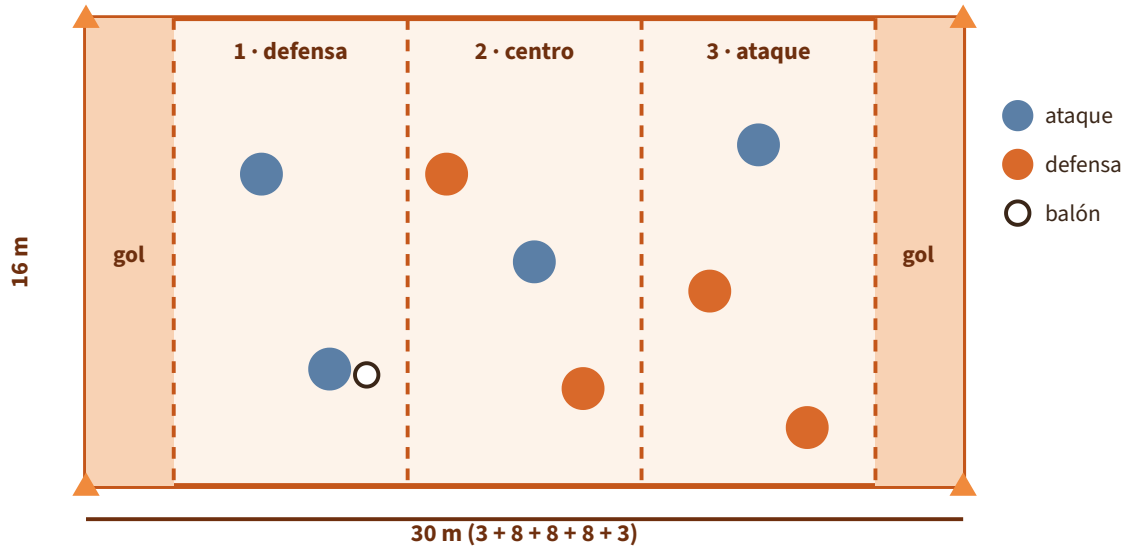
Al final cada persona analizará con un esquema una situación decisiva de su partido.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué comentarios excluyen a alguien del juego? ¿Cómo podría una regla evitar que se quede fuera?

F2 El campo del juego: 30 × 16 m con tres zonas

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Las zonas de gol miden 3 m y las tres franjas del campo, 8 m. El gol se anota recibiendo el balón dentro de la zona de gol.

F3 Reglas esenciales del juego base

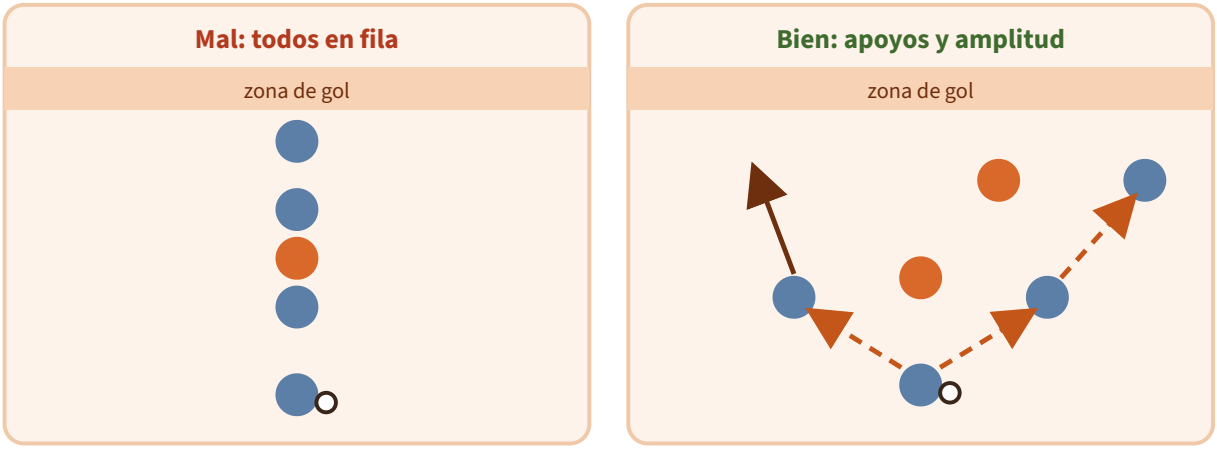
DATOS

Regla	Cómo se aplica	Para qué sirve
4 contra 4	Sin portero; el equipo que ataca juega con el balón blando en cualquier zona	Crear espacios y apoyos claros
Avanzar pasando	Se puede pivotar y dar 2 pasos con el balón; no se corre con él ni se bota	Obliga a pasar y desmarcarse
Gol	Recibir un pase con control dentro de la zona de gol; vale 1 punto	Premia la combinación, no la carrera
Pases obligatorios	Antes de anotar, el balón pasa por al menos 3 compañeros distintos	Garantiza participación
Marcaje	A un brazo de distancia; solo se intercepta el balón en el aire o el suelo	Evita el contacto
Pérdida	Balón al suelo, fuera, interceptado o más de 5 segundos sin pasar	Mantiene el ritmo
Faltas	Contacto, empujón o agarrón: el balón pasa al otro equipo	Seguridad y juego limpio
Señal de parada	El árbitro silba o grita «¡stop!» y todos paran de inmediato	Control del juego

Fuente: Reglas de elaboración propia a partir de juegos de invasión sin contacto (conservación y pase a zonas).

F4 Apoyo y amplitud: cómo crear líneas de pase

ESQUEMA



Un solo defensor corta la fila de pases

Triángulo de apoyos: siempre hay dos pases posibles

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Círculos azules: equipo que ataca (el balón blanco marca a quien lo lleva). Círculos naranja: defensas. Línea discontinua: pase. Línea continua: desmarque.

F5 Banco de decisiones: ¿qué veo y qué hago?

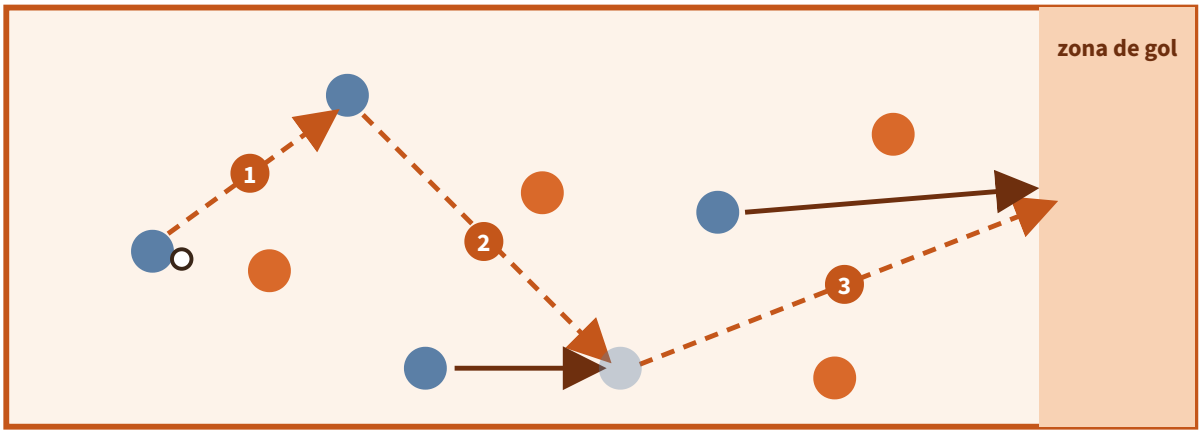
DATOS

Qué veo	Qué decido	Cómo lo hago
Un defensor cerca y un compañero solo al lado	Conservo con un pase corto	Pivotar, mirar y pasar al apoyo más cercano
Un pasillo libre hacia la zona siguiente	Progreso	Pase vertical o desmarque hacia ese espacio
Todos mis compañeros pegados a un lado	Cambio de lado	Pase largo al jugador de amplitud
Me marcan de cerca y no veo pase	Pido ayuda y me muevo	Apoyo hacia atrás o hacia un lado
Perdemos el balón en nuestra zona	Presión 3 segundos	Cerrar el pase más peligroso y reorganizar
Recuperamos el balón con rivales descolocados	Pase rápido hacia delante	Buscar al compañero desmarcado en la zona siguiente

Fuente: Selección didáctica de elaboración propia.

F6 Ejemplo resuelto: una jugada de tres pases

ESQUEMA



1 pase de apoyo · 2 desmarque y cambio de lado · 3 pase a la zona de gol con desmarque en profundidad
Línea discontinua: pase. Línea continua: desmarque. Azul ataca; naranja defiende.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia.

Tres pases a tres compañeros distintos cumplen la regla de participación y rompen la defensa sin correr con el balón.

F7 Banco de reglas de participación

DATOS

Regla	Efecto sobre la participación	Efecto sobre la táctica
Todas las personas tocan el balón antes de anotar	Nadie queda fuera del juego	Más pases y más apoyos
El gol de quien no ha anotado vale doble	Se reparten las ocasiones	Se busca al compañero libre
Un comodín neutral ayuda al equipo que ataca	Menos presión sobre quien tiene menos nivel	Más superioridad y conservación
Zona de seguridad de 2 m para recibir sin marcaje	Se pierde el miedo a pedir el balón	Se aprende a apoyar antes de progresar
Quien pierde el balón no puede recibir en los 3 segundos siguientes	Más rotación	Más movimientos sin balón
Cada 3 minutos se cambian las posiciones	Todo el mundo ataca y defiende en todas las zonas	Se entienden los dos roles

Fuente: Selección de elaboración propia.

F8 Protocolo de la liga: jugar, arbitrar y observar

PROTOCOLO

Antes: montad los campos (30 × 16 m), comprobad el calzado y repartid en cada equipo los roles de **jugadores** (4), **árbitro/a** y **observador/a táctico**; rotan cada partido.

Procedimiento:

1. Calentamiento de 8 minutos con pases, desmarques y cambios de dirección.
2. Partidos de 8 minutos con saque desde la zona de gol; tras un gol saca el otro equipo.
3. Los árbitros usan señales claras (silbato o «¡stop!») y explican la decisión en una frase.
4. El observador marca en la hoja de observación: pases, goles con participación y decisiones (F5).
5. Al terminar, los equipos se saludan y comentan una cosa que ha salido bien.

Respeto: no se aceptan frases como «tú no sabes jugar» o «eso es de chicos o de chicas». Se responde con calma («todos juegan, pasa el balón») y se avisa al árbitro o al docente.

Seguridad: sin contacto, marcaje a un brazo; ante una caída se para el juego. **Cierre:** recoged conos y balones y estirad suavemente piernas y cadera.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario táctico

GLOSARIO

Superioridad	Situación en la que hay más atacantes que defensas en una zona.
Apoyo	Compañero que se coloca cerca del balón para recibir un pase.
Amplitud	Ocupar el ancho del campo para abrir la defensa.
Desmarque	Movimiento de un jugador sin balón para quedar libre.
Transición	Cambio inmediato de ataque a defensa, o al revés, al perder o ganar el balón.
Marcaje	Colocarse junto a un rival para dificultar su recepción, sin contacto.
Regla de participación	Norma que asegura que todas las personas intervengan en el juego.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 3 · Invasión con estrategia

ALUMNADO

FICHA 1 Conservamos con superioridad

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar el 4 + 1 contra 3 (5 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

Para tener superioridad en una zona hace falta que…

◯ haya un solo jugador con balón ◯ haya más atacantes que defensas ◯ haya el mismo número y corran más ◯ haya más defensas que atacantes

Si tengo un defensor delante y un compañero libre al lado, lo mejor es…

◯ correr con el balón ◯ tirar sin mirar ◯ mantenerme quieto ◯ pasar al apoyo cercano

En este juego, el marcaje se hace…

◯ agarrando la camiseta ◯ empujando ◯ quitando el balón de las manos ◯ a un brazo de distancia y sin contacto

2 **Anota en cada ronda de 2 minutos cuántas veces conservas, progresas o cambias de lado con tu primer pase.**

Ronda	Conservo	Progreso	Cambio de lado
1			
2			
3			

3 **¿Qué te ayudó a decidir dónde pasar? Nómbralo en una frase.**

_____

_____

FICHA 2 Progresión a zonas

SESIÓN 2

Mira cada situación del campo (F2) y decide.

1 **Elige la mejor decisión en cada caso (conservar, progresar o cambiar de lado).**

Tienes el balón en la zona 1, hay un compañero libre en la zona 2 y un pasillo libre.

◯ Cambio de lado sin motivo ◯ Progreso con un pase ◯ Conservo siempre ◯ Corro con el balón

Dos defensas te cierran y tu compañero está solo en el otro lado.

◯ Pierdo tiempo ◯ Me quedo quieto ◯ Disparo sin mirar ◯ Cambio de lado con un pase

No hay espacio delante y un compañero te apoya detrás.

◯ Corro con el balón ◯ Conservo con un pase atrás o lateral ◯ Pierdo el balón ◯ Progreso con un pase arriesgado

2 **Dibuja en la caja un croquis de tu equipo en la zona 2 con un pase a la zona 3 y un desmarque.**

3 **Regla de progresión: ¿por qué se exige pasar a la zona siguiente con al menos dos compañeros allí?**

FICHA 3 Apoyos y amplitud

SESIÓN 3

Observa a una pareja de tu equipo durante el juego de 4 contra 3.

1 **Marca lo que cumple la persona observada.**

- [ ] Se coloca a un lado y detrás del portador para ofrecer una línea de pase.
- [ ] Mantiene la amplitud cuando no tiene el balón.
- [ ] Se desmarca hacia un espacio libre antes de pedir el balón.
- [ ] Pide el balón con la voz («¡libre!»).
- [ ] Recibe orientando el cuerpo hacia el siguiente pase.

2 **Dibuja en la caja cómo ocuparías el campo con cuatro jugadores para tener siempre dos pases posibles.**

FICHA 4 Transición ataque-defensa

SESIÓN 4

1 **Relaciona cada situación con la decisión de transición más adecuada (F5).**

1	Perdemos el balón en nuestra zona	a	Reorganizarse y recuperar posiciones
2	Recuperamos con rivales descolocados	b	Esperar y cerrar el pase
3	Perdemos el balón y estamos en superioridad	c	Pase rápido hacia delante
4	Un rival tiene el balón pero no pasa 5 segundos	d	Presión 3 segundos

2 **Observa a un compañero durante la transición y anota lo que hace en las tres últimas pérdidas.**

Pérdida	¿Presionó 3 s?	¿Cerró el pase peligroso?	¿Se reorganizó?
1			
2			
3			

3 **¿Qué comunicación ayuda más en la transición (palabra o gesto)?**

FICHA 5 Nuestra regla inclusiva

SESIÓN 5

Completa también la plantilla del producto motor (Anexo 4). Usa F7.

1 **Escribe la regla de participación inclusiva de tu equipo y qué efecto tendrá en la participación y en la táctica.**

Regla	Efecto en la participación	Efecto en la táctica
Regla de nuestro equipo		

2 **En el ensayo, dos compañeros discuten porque uno dice a una compañera «tú no sabes jugar». Ordena del 1 al 4 cómo resolver el conflicto con diálogo: ___ explicar cómo me sentí o qué vi · ___ parar el juego y mantener la calma · ___ pedir disculpas y proponer cómo pasar el balón · ___ acordar una norma para que no vuelva a pasar.**

3 **Escribe dos frases alternativas respetuosas para animar a alguien que falla un pase.**

FICHA 6 Observamos la liga

SESIÓN 6

Rellénala si eres observador táctico del partido; si juegas, anota después tu valoración.

1 **Anota los datos del partido de tu equipo.**

Dato	Mi equipo	Equipo rival
Goles con participación de 3 personas distintas		
Veces que se cambió de lado		
Conservaciones tras presión		
Frases de ánimo escuchadas		

2 **Puntúa de 0 a 3 el juego limpio de cada equipo y explica una razón.**

3 **Autoevaluación del juego: ¿dónde te desmarcaste mejor? ¿Qué ajuste vas a aplicar en el siguiente partido?**

FICHA 7 Analizamos una situación táctica

SESIÓN 7

Trabajo individual. Elige una jugada decisiva de tu liga (puedes usar una grabación solo si las normas del centro lo permiten) y analízala con un esquema.

1 **Dibuja la situación: tus compañeros y rivales, el balón, los pases y los desmarques.**

2 Explica qué viste, qué decidiste y por qué. Propón dos alternativas.

Qué vi	Qué decidí	Alternativa 1	Alternativa 2

3 Reflexión final: ¿qué regla del juego ayudó a que participara más gente? ¿Qué harías para que nadie quede fuera en un recreo?

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 3 · Invasión con estrategia

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de diseño del equipo. Debe permitir que otro equipo juegue vuestro partido de la liga sin explicaciones extra.

Equipo y roles

Nombres, rotación de árbitro/a, observador/a y jugadores.

Juego y reglas

Campo, número de jugadores, duración y reglas básicas.

Regla de participación inclusiva

Texto de la regla, por qué la proponemos y cómo evita que alguien se quede fuera.

Espacio y material

Dibuja el campo, las zonas y los balones.

Puntuación

Resultado, juego limpio, participación y táctica (valor de cada uno).

Seguridad y respeto

Tres riesgos y dos normas de respeto.

Comunicación

Palabras y señales que usaremos.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras el ensayo y por qué.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 3 · Invasión con estrategia

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

JUEGO 1 Conservación 4 + 1 contra 3

Montaje. Cuadrado de 14 × 14 m con conos; 4 atacantes con peto, 1 comodín neutral y 3 defensas.

Consigna. Los atacantes y el comodín (siempre con el equipo que tiene el balón) intentan hacer 8 pases seguidos sin que los 3 defensas intercepten. Cada 2 minutos rotan los roles.

MÁS FÁCIL
5 pases seguidos y 2 defensas en lugar de 3.

MÁS DIFÍCIL
Máximo 2 toques por persona y un pase al comodín obligatorio cada 4.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Marcaje a un brazo, sin contacto; no pisar fuera del cuadrado.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Quién ofrece una línea de pase? ¿Se pasa al compañero libre y no al más cercano?

JUEGO 2 Progresión a zonas

Montaje. Campo de 30 × 16 m con 3 franjas de 8 m (F2); 4 contra 3 en cada ataque.

Consigna. El balón solo pasa a la siguiente zona con un pase y con al menos dos compañeros allí. Si se pierde, el equipo cambia de rol. 2 minutos por turno.

MÁS FÁCIL
Un solo compañero basta en la zona siguiente.

MÁS DIFÍCIL
Los dos pases hacia la zona 3 deben ir por jugadores distintos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto; el pase se da con la mano abierta y a la altura del pecho.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se espera a tener compañeros en la zona antes de pasar? ¿Hay un desmarque hacia el espacio libre?

JUEGO 3 Amplitud y apoyos

Montaje. Zona de 20 × 16 m con 4 atacantes y 3 defensas; zona de gol de 3 m.

Consigna. Un jugador siempre ocupa el lateral derecho y otro el izquierdo cuando no tiene el balón. Los apoyos se colocan detrás y al lado del portador. Gol: recibir un pase en la zona de gol.

MÁS FÁCIL
Los laterales pueden recibir libre, sin marcaje, durante el primer minuto.

MÁS DIFÍCIL
Gol solo si el balón ha pasado por los dos laterales.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Los laterales vigilan la banda y no entran en la zona de gol de otros campos.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se ocupa el ancho del campo? ¿Hay siempre dos pases posibles?

JUEGO 4 Transición: ¡tres segundos!

Montaje. Campo de 30 × 16 m con 4 contra 4 y un cronometrador en cada lateral.

Consigna. Al perder el balón, el equipo tiene 3 segundos para presionar al portador o cerrar el pase más peligroso. Al recuperarlo, se busca el pase hacia delante antes de que el rival se reorganice.

MÁS FÁCIL
5 segundos de presión y 4 contra 3 tras perder.

MÁS DIFÍCIL
3 segundos y gol de recuperación vale doble.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin carreras de frenada brusca ni contacto; el cronometrador marca con la mano.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se reorganiza el equipo en 3 segundos? ¿Se cierra la línea de pase?

JUEGO 5 Regla inclusiva en acción

Montaje. Campo de 24 × 14 m; cada equipo aplica una regla de F7 y la prueba durante 5 minutos.

Consigna. Jugad un partido de 4 contra 4 aplicando la regla inclusiva de vuestro equipo. El observador cuenta cuántas personas tocan el balón y cuántas veces se pasa al compañero libre.

MÁS FÁCIL
Añadir un comodín neutral que ayude al equipo con más dificultades.

MÁS DIFÍCIL
Combinar dos reglas de F7 a la vez.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto; el árbitro detiene el juego ante cualquier comentario excluyente.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Toca el balón toda la clase? ¿Cambia la táctica del equipo por la regla?

JUEGO 6 Liga: partido de 8 minutos



Montaje. Dos campos de 30 × 16 m; cada equipo: 4 jugadores, árbitro/a y observador/a táctico (F8).

Consigna. Partidos de 8 minutos por parejas de equipos con rotación de roles. Se puntúa resultado, juego limpio, participación y táctica; el observador anota los datos.

MÁS FÁCIL
Partidos de 6 minutos y 3 contra 3 con zona de gol más amplia.

MÁS DIFÍCIL
Añadir una regla de transición (tres segundos) y de participación a la vez.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Silbato o «¡stop!» inmediato ante cualquier contacto; zona de seguridad de 2 m.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Todos participan? ¿Se respetan las señales y las personas? ¿Se aplican los principios tácticos?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 3 · Invasión con estrategia

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Liga táctica de juegos de invasión modificados**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Percibe el espacio libre y decide con rapidez entre conservar, progresar y cambiar de lado; se desmarca y apoya sin que se lo pidan, y ajusta tras cada jugada.	Decide adecuadamente en la mayoría de situaciones y mantiene apoyos y amplitud con alguna indicación.	Resuelve situaciones sencillas, pero se desmarca o decide tarde y necesita apoyo para ajustar.	No se adapta a la lógica del juego (pierde la posición, no pasa o no se desmarca) o depende siempre de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Juega sin contacto, marca a un brazo, respeta las zonas y las señales del árbitro y regula la intensidad de forma autónoma.	Respeta las normas de seguridad con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios por contacto, distancia o intensidad.	Provoca contactos o riesgos y no atiende a las señales.	
Cooperación y convivencia	Pasa y comunica a todas las personas, rota sus roles, arbitra con respeto, dialoga para resolver desacuerdos y rechaza expresiones excluyentes.	Coopera, comunica con respeto y cumple su rol de forma adecuada.	Coopera de forma irregular, acapara el balón o discute con las decisiones.	Excluye, descalifica o mantiene conductas irrespetuosas o discriminatorias.	
Mejora y reflexión	Usa la observación táctica y el esquema para cambiar su estrategia, explica qué mejoró y por qué y propone alternativas razonadas.	Aplica un ajuste a partir de la observación y lo justifica.	Acepta el feedback pero el ajuste es mínimo o poco justificado.	No incorpora cambios ni analiza sus decisiones.	
Producto / transferencia	La liga funciona (reglas claras, regla inclusiva eficaz y participación equilibrada) y el esquema individual analiza con acierto una situación nueva con alternativas.	La liga cumple su propósito y el esquema es correcto en lo esencial.	La regla inclusiva o el esquema son incompletos, o la participación es desigual.	La liga no se organiza o el análisis no evidencia aprendizajes.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 3 · Invasión con estrategia

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo decidir si conviene conservar, progresar o cambiar de lado según dónde están mis compañeros y los rivales.	○	○	○	○
Puedo desmarcarme y ofrecer una línea de pase sin que se me pida, ocupando el espacio libre.	○	○	○	○
Puedo proponer y respetar una regla que haga que todas las personas participen y rechazar comentarios excluyentes.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 3 · Invasión con estrategia

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Apoyos para quien necesita más tiempo, menos oposición o más ayudas visuales. El objetivo es el mismo: decidir, pasar y apoyar con participación de todas las personas.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Campos más pequeños (20 × 12 m) con 3 contra 3 y una sola zona de gol más amplia.
Material	Balón más grande y blando, petos de colores diferentes y conos de colores para marcar zonas.
Reglas	Comodines, superioridad 4 + 1 contra 3, tiempos de 8 segundos para pasar y regla de toque (todos tocan antes de anotar).
Rol	Observar con una hoja visual de dos columnas (¿se pasó?, ¿se apoyó?) y rotar luego al juego.
Intensidad	Partidos de 4-5 minutos con pausas, sin carreras largas y con posibilidad de jugar en zonas fijas.

Mapa de decisiones «Si veo… hago…»

Si veo un compañero libre y un pasillo hacia delante → _____ (progreso / conservo / cambio de lado). Si hay muchos defensas y un compañero solo al otro lado → _____. Si no hay pase seguro y me marcan de cerca → pido _____ y me muevo. Cuando perdemos el balón → _____ 3 segundos.

1 **Completa el mapa de decisiones y marca con una cruz las dos decisiones que has tomado en el juego de hoy.**

2 **Escribe una forma respetuosa de pedir el balón y otra de animar a quien lo ha perdido.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 3 · Invasión con estrategia

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Dos reglas y su efecto

Una regla cambia el juego: puede aumentar la participación y modificar la táctica. Elige **dos reglas** del banco F7 (por ejemplo, «todos tocan el balón antes de anotar» y «el gol de quien no ha anotado vale doble»), pruébalas en **dos partidos de 5 minutos** y compara su efecto sobre la **participación** y la **táctica**.

Pasos

1. Escribe las dos reglas y lo que esperas que pase con cada una (hipótesis).
2. Juega un partido con cada regla y anota los datos: personas que tocan el balón, pases por jugada y goles con participación de 3 o más.
3. Calcula el porcentaje de personas que tocan el balón en cada regla (personas que tocan / total de jugadores × 100).
4. Concluye cuál mejora más la participación, cuál afecta más a la táctica y si la combinarías.

Entrega

Una tabla con los datos de las dos reglas y un párrafo de 5-6 líneas que compare su efecto y proponga una mejora.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 3 · Invasión con estrategia

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: haya más atacantes que defensas; pasar al apoyo cercano; a un brazo de distancia y sin contacto.
2. Registro orientativo: la suma de las tres columnas coincide con los pases de la ronda; se valora que aparezcan las tres decisiones y que el alumno no se limite a una.
3. Respuesta modelo: «Me ayudó mirar dónde estaba mi compañero libre antes de pasar».

Ficha 2

1. Test: Progreso con un pase; Cambio de lado con un pase; Conservo con un pase atrás o lateral.
2. Croquis: tres atacantes en la zona 2 con un portador, un pase a un compañero en la zona 3 y un desmarque con flecha continua hacia un espacio libre.
3. Respuesta modelo: «Si hay dos compañeros en la zona siguiente se tienen más opciones de pase y menos riesgo de perder el balón».

Ficha 3

1. Se valora que el observador marque con criterio (no todo «sí») y que identifique al menos una acción a mejorar.
2. Croquis modelo: un portador en el centro, un apoyo detrás y al lado, dos jugadores en las bandas (amplitud) y un cuarto delante; flechas con dos pases posibles.

Ficha 4

1. Relaciona: Perdemos el balón en nuestra zona → Presión 3 segundos; Recuperamos con rivales descolocados → Pase rápido hacia delante; Perdemos el balón y estamos en superioridad → Reorganizarse y recuperar posiciones; Un rival tiene el balón pero no pasa 5 segundos → Esperar y cerrar el pase.
2. Registro: se valora que los datos sean coherentes con lo observado; no hay un valor único correcto.
3. Respuesta modelo: «Una palabra clave como “¡presión!” ayuda a coordinar a todos».

Ficha 5

1. Regla modelo: «Todos tocan el balón antes de anotar»; participación: nadie queda fuera; táctica: más pases y apoyos. Se aceptan otras reglas de F7 o propias si están justificadas.
2. Orden del conflicto: parar el juego y mantener la calma 1; explicar cómo me sentí o qué vi 2; pedir disculpas y proponer cómo pasar el balón 3; acordar una norma para que no vuelva a pasar 4.
3. Frases modelo: «Buen intento, el siguiente sale» y «Sigue, que lo has hecho bien».

Ficha 6

1. Se valora que los datos del observador sean coherentes entre sí y con lo ocurrido y que la puntuación de juego limpio (0-3) esté justificada con un hecho observable.
2. Ajuste modelo: «Me desmarcaré más hacia la banda para dar amplitud».

Ficha 7

1. Esquema: situación con flechas de pase y desmarque, balón y rivales identificables. La tabla debe incluir una decisión real y dos alternativas razonables (por ejemplo, cambio de lado o pase atrás).
2. Reflexión modelo: «La regla de que todos toquen el balón hizo que las personas más tímidas participaran más. En el recreo propondría un comodín y turnos».

Refuerzo (Anexo 8)

1. Mapa: progreso; cambio de lado; apoyo; presiono. Se acepta cualquier decisión justificada por la situación.
2. Formas respetuosas: «¡Estoy libre!» o «¡Aquí!»; «¡Ánimo, la próxima!».

Ampliación (Anexo 9)

1. Ejemplo: regla A, 5 de 8 personas tocan el balón (62,5 %); regla B, 7 de 8 (87,5 %). Conclusión modelo: «La regla de que todos toquen aumenta más la participación, pero hace el juego más lento».

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: 2 campos de 30 × 16 m con conos, zonas de gol de 3 m y franjas de 8 m; 24 alumnos en 4 equipos de 6 (4 jugadores, 1 árbitro y 1 observador); rotación de roles en cada partido. En las sesiones 1-4, grupos de 8 (4 + 1 contra 3) y juegos reducidos.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de juego, 5-7 min de ficha y 3 min de vuelta a la calma. Liga: 3 rondas de 8 min con 1,5 min de cambio, más 8 min de calentamiento.
- Seguridad: sin contacto; balones blandos; zona de seguridad de 2 m; calentamiento específico de tobillos y cambios de dirección. Alternativa sin material: tiza, camisetas de colores y balón de espuma o pelota blanda. Detener el juego ante cualquier comentario excluyente.
- Observables de evaluación: decisión adecuada entre conservar, progresar o cambiar de lado; desmarque y apoyo; defensa sin contacto; arbitraje respetuoso; diálogo en desacuerdos y uso del esquema. Progresión posible: en 3.º, sistemas tácticos con portero y análisis de rendimiento colectivo.

Errores frecuentes

- Quedarse parado tras pasar en lugar de desmarcarse hacia el espacio libre.
- Pasar siempre al compañero más cercano en vez de al que está libre.
- Agruparse en un lado del campo sin ocupar la amplitud.
- Contacto físico al marcar o al interceptar el balón.
- No presionar o reorganizarse tras perder el balón (transición lenta).
- Comentarios excluyentes o burlas hacia quien falla, o discutir las decisiones del árbitro.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan decisiones tácticas distintas al modelo si se justifican con la posición de compañeros y rivales y se explican con claridad.
- En las reglas inclusivas se valora que mantengan la lógica del juego, aumenten la participación y no señalen a nadie.
- En el esquema se valora la claridad de las flechas (pase y desmarque), la coherencia de la decisión y las alternativas razonadas.

04

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Bate, corre y decide

PREGUNTA GUÍA

¿Cuándo conviene arriesgar una carrera y cuándo conservar una base?

CURSO 2.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** C · D
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE2, CE3, CE4	**PRODUCTO / RETO FINAL** Torneo de rounders / campo y bate adaptado	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 4.2

Contexto, reto y producto

En el IES Vega del Henares (centro ficticio) la **Semana Cultural** incluye este año un «Torneo de Campo y Bate» para todos los grupos de 2.º. La asociación deportiva del barrio (también ficticia) presta material y propone una condición: nada de bates duros ni de jugadores que miran desde el banquillo. Hay que adaptar el juego al patio, que sea **seguro** y que **todas las personas batean, corren, defienden y arbitran**. El departamento de Educación Física encarga a cada clase organizar el torneo con una versión adaptada de **rounders**, el juego británico e irlandés de campo y bate emparentado con el béisbol y el sófbol.

Para conseguirlo, el alumnado aprende a lanzar, recibir y golpear con control, y sobre todo a **decidir**: ¿corro a la siguiente base o conservo la que tengo?, ¿a quién paso la pelota?, ¿cómo cubrimos las bases entre todos? Después, por equipos, completa la plantilla de su torneo (reglas, campo, roles, orden de bateo y colocación defensiva), lo prueba en partidos cortos, ajusta lo que no funciona, arbitra con deportividad y, al final, analiza por escrito una jugada decisiva. El objetivo no es ganar, sino **jugar mejor decidiendo mejor**.

Reto

Organizar y jugar un torneo adaptado de rounders (campo y bate) con golpeo a zona segura, decisiones de carrera y defensa coordinada, y analizar de forma individual una jugada decisiva.

Producto / reto final

Torneo de rounders / campo y bate adaptado.

Lógica motriz predominante. Golpeo a zona segura, carrera entre bases, recepción y decisión ofensiva/defensiva.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE2** Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.
- **CE3** Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.
- **CE4** Practicar, analizar y valorar manifestaciones de la cultura motriz, sus recursos expresivos y el deporte como fenómeno social, también desde la perspectiva de género.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

2.2 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 del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3 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.

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
C1	Toma de decisiones en situaciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.
C2	Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal, coordinación, espacio y tiempo.
C4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica físico-deportiva.
D3	Reglas, arbitraje y rechazo de conductas violentas o discriminatorias; asertividad y autocuidado.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Lógica de campo y bate: golpear a zona libre, correr entre bases y defender recuperando la pelota y eliminando en base.
- Toma de decisiones: valorar pelota, defensa y número de eliminados para correr o quedarse; en defensa, elegir a qué base se lanza.
- Habilidades específicas: lanzamiento por abajo y por encima del hombro, recepción, golpeo con bate de foam y carrera de bases.
- Percepción espacio-temporal: anticipar la trayectoria de la pelota y calcular si se llega antes a la base.
- Reglas y arbitraje: señales, faltas, eliminaciones y aceptación de las decisiones; rechazo de conductas antideportivas.
- Análisis del deporte: cultura del campo y bate (rounders, béisbol, sófbol), participación mixta y estereotipos de género o de capacidad.

Objetivos didácticos

- Explicar la lógica de campo y bate: el equipo que batea suma corriendo bases y el que defiende lo evita recuperando la pelota y cubriendo las bases.
- Golpear con bate de foam una pelota blanda hacia la zona segura, con control y soltando siempre el bate al suelo.
- Decidir en cada jugada si correr o conservar la base, valorando la posición de la pelota, de la defensa y el número de eliminados.
- Coordinar la defensa con pases cortos en cadena (exterior, relevo y base) y comunicación verbal antes de lanzar.
- Arbitrar con reglas sencillas y actuar con deportividad aceptando las decisiones del árbitro y respetando a todas las personas.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Lanzar y recibir en cadena y correr las cuatro bases: diagnóstico de nuestro punto de partida

Evidencia: Ficha 1: test inicial y registro de lanzamientos y recepciones (de 10). **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Golpeo con bate de foam a la zona segura, con lanzamiento controlado

Evidencia: Ficha 2: registro de golpeos dentro de la zona y observación técnica de un compañero. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Mini juegos con 2 bases: aprender a quedarse o correr

Evidencia: Ficha 3: decisiones en casos reales del juego y registro de mis decisiones. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Decisión ofensiva y defensa coordinada: exterior, relevo y base

Evidencia: Ficha 4: colocación de la defensa y ruta de pases; plantilla del torneo (Anexo 4). **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Reglas, señales y arbitraje con partidos cortos

Evidencia: Ficha 5: relación de situaciones con la decisión del árbitro y resolución de un desacuerdo. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Torneo adaptado de rounders con árbitros y coevaluación

Evidencia: Torneo (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con registro de decisiones y coevaluación (Anexo 7). **Ficha:** Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Análisis individual de una jugada decisiva y propuesta de la mejor decisión

Evidencia: Ficha 7: ruta de pase y de carrera dibujadas y decisión justificada. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.2	Decide si corre o se queda y a qué base lanza según la posición de la pelota, la defensa y los eliminados, y explica su decisión en la jugada de la Ficha 7.	Fichas 3, 6 y 7 / observación y rúbrica
2.3	Golpea con bate de foam hacia la zona segura, lanza y recibe con control y corre las bases sin chocar ni perder el equilibrio.	Fichas 1 y 2 / lista de observación del golpeo y la carrera
3.1	Acepta las decisiones del árbitro, felicita a la defensa o a los corredores rivales y no protesta ni se burla tras un error o una eliminación.	Ficha 6 (coevaluación) y Anexo 7 / observación en el torneo
3.2	Asume un rol en el torneo (árbitro, anotador, material y seguridad, capitán de decisiones), lo rota y participa en las decisiones del equipo.	Ficha 4 y plantilla (Anexo 4) / rúbrica
4.2	Analiza las características de rounders, béisbol y sófbol y explica cómo organizar un torneo en el que participen todas las personas sin estereotipos de género o de capacidad.	Ficha 5 y reflexión del Anexo 7 / rúbrica

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Golpea la mayoría de las pelotas válidas a la zona segura, lanza y recibe con control y decide con criterio si corre o se queda, ajustando su jugada tras ver el resultado.	Golpea, lanza y recibe con control suficiente y toma decisiones adecuadas en la mayoría de jugadas.	Resuelve jugadas sencillas, pero duda al decidir si corre o se queda o necesita apoyo para colocarse en defensa.	No adapta su respuesta a la pelota ni a la defensa y depende continuamente de ayuda.
Autorregulación y seguridad	Suelta el bate al suelo, espera detrás del bateador, lanza por debajo del hombro, pisa la base sin chocar y dosifica su carrera sin que se lo recuerden.	Mantiene una práctica segura con algún recordatorio sobre el bate, la zona de golpeo o el lanzamiento.	Necesita varios recordatorios: entra en la zona de golpeo, lanza fuerte o choca en la base.	Lanza el bate, golpea sin mirar o ignora la zona de espera pese a las advertencias.
Cooperación y convivencia	Comunica antes de lanzar, reparte los pases, rota roles, arbitra con imparcialidad y felicita al rival, también tras perder una eliminación.	Coopera, respeta las reglas y cumple su rol con corrección.	Coopera de forma irregular, protesta decisiones del árbitro o necesita apoyo para resolver un desacuerdo.	Incumple las reglas, desprecia a compañeros o rivales o rechaza el rol asignado.
Mejora y reflexión	Usa lo observado en las pruebas para cambiar el orden de bateo, la colocación o sus decisiones, y explica con un ejemplo qué mejoró y por qué.	Incorpora un ajuste a partir del feedback y reconoce una mejora concreta.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o no lo justifica.	No incorpora cambios ni identifica qué mejorar.
Producto / transferencia	El torneo está bien organizado (plantilla completa, reglas claras y roles), funciona en los partidos y, de forma individual, analiza una jugada nueva justificando la mejor decisión.	El torneo cumple su propósito y el análisis individual es correcto en lo esencial.	Falta alguna parte de la plantilla o el análisis individual está incompleto.	El torneo no se puede jugar con lo planificado y no hay análisis de la jugada.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Patio o pista (dos campos de 10 × 10 m entre bases, con zona de golpeo de 90°), 8 bases (aros o platos), 4-6 bates de foam, 12-16 pelotas blandas de foam o de tenis ligeras y 2 conos altos como soporte de golpeo.
- 16-20 conos, petos de dos colores, tarjetas de estación (Anexo 5) plastificadas, silbato y un tablero o papel para el marcador.

Si no tienes este material… Sin bate de foam: golpeo con la mano abierta o con una pala blanda sobre pelota grande. Sin bases: aros, platos o marcas de tiza; sin pelotas blandas: pelota de gomaespuma o globos pesados lanzados con la mano.

Seguridad y prevención

Solo bate de foam o plástico blando y pelota blanda. El bate se deja caer al suelo, nunca se lanza. Nadie entra en la zona de golpeo; el resto espera detrás del bateador a 3 m. Lanzamientos controlados y por debajo de la altura del hombro, sin apuntar a la cabeza. Atención al sol y a las colisiones en las bases (se pisa la base, no se choca).

Interdisciplinariedad: Matemáticas (ángulos de la zona de golpeo, distancias entre bases y probabilidad de una decisión) e Inglés (vocabulario de campo y bate: bat, base, out, safe, inning, rounder).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Golpeo con mano/pala, pelota mayor, bases cercanas y defensa reducida.

Ampliación

Anexo 9

Diseñar una variante sin bate que conserve la lógica del deporte.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 4 · Bate, corre y decide

ALUMNADO

Última entrada, un eliminado, vuestro equipo pierde por un punto y vuestra compañera está en tercera base. La pelota rueda hacia el exterior, lejos de la defensa. ¿Corre a casa o se queda? Si corre y la eliminan, se acaba la entrada; si se queda, quizá no haya otra oportunidad. En esta situación de aprendizaje vais a organizar el Torneo de Campo y Bate de la Semana Cultural, con bate de foam y pelotas blandas, y a aprender a decidir bajo presión. Golpearéis, correréis, defenderéis, arbitraréis y analizaréis una jugada. ¿Seréis capaces de decidir mejor que vuestros rivales?

> *¿Cuándo conviene arriesgar una carrera y cuándo conservar una base?*

Vuestro reto

Organizar y jugar un torneo adaptado de rounders (campo y bate) con golpeo a zona segura, decisiones de carrera y defensa coordinada, y analizar de forma individual una jugada decisiva.

Lo que vais a producir

Torneo de rounders / campo y bate adaptado.

Seguridad. Solo bate de foam o plástico blando y pelota blanda. El bate se deja caer al suelo, nunca se lanza.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Lanzamos, recibimos y corremos las bases para ver de dónde partimos.
2. Aprendemos a golpear con bate de foam hacia la zona segura.
3. Jugamos mini partidos de 2 bases y decidimos: ¿corro o me quedo?
4. Coordinamos la defensa con pases en cadena y completamos la plantilla del torneo.
5. Aprendemos las reglas y las señales de arbitraje.
6. Jugamos el torneo adaptado con árbitros y nos coevaluamos.
7. Analizamos de forma individual una jugada decisiva.

Al terminar seré capaz de…

- Explicar la lógica de campo y bate: el equipo que batea suma corriendo bases y el que defiende lo evita recuperando la pelota y cubriendo las bases.
- Golpear con bate de foam una pelota blanda hacia la zona segura, con control y soltando siempre el bate al suelo.
- Decidir en cada jugada si correr o conservar la base, valorando la posición de la pelota, de la defensa y el número de eliminados.
- Coordinar la defensa con pases cortos en cadena (exterior, relevo y base) y comunicación verbal antes de lanzar.
- Arbitrar con reglas sencillas y actuar con deportividad aceptando las decisiones del árbitro y respetando a todas las personas.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 4 · Bate, corre y decide

ALUMNADO

Lo esencial para jugar y organizar el torneo: el encargo, el campo con medidas, las reglas, la defensa en cadena, una guía para decidir, una jugada resuelta, el protocolo de arbitraje, el deporte en el mundo y un glosario bilingüe.

F1 El encargo de la Semana Cultural

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 2.º · **De:** departamento de Educación Física y asociación deportiva del barrio · **Asunto:** Torneo de Campo y Bate

El jueves de la Semana Cultural, a las 11:00, se jugará en el patio el torneo de **campo y bate adaptado**. Entre todas las clases necesitamos un reglamento claro y seguro. El torneo debe:

- usar **bate de foam y pelota blanda**, sin excepción;
- jugarse en **dos campos** de 10 m entre bases, con una **zona de golpeo de 90°**;
- dar la **oportunidad de batear, correr, defender y arbitrar** a todas las personas del equipo;
- tener **partidos cortos** (dos entradas) y sin clasificación obligatoria: se premiará el **juego limpio**;
- incluir **árbitros del propio alumnado**, con señales claras;
- permitir que jueguen equipos mixtos y personas con distintos niveles motrices.

Cada equipo completará una plantilla (Anexo 4) con sus reglas, la colocación de su defensa y los roles.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

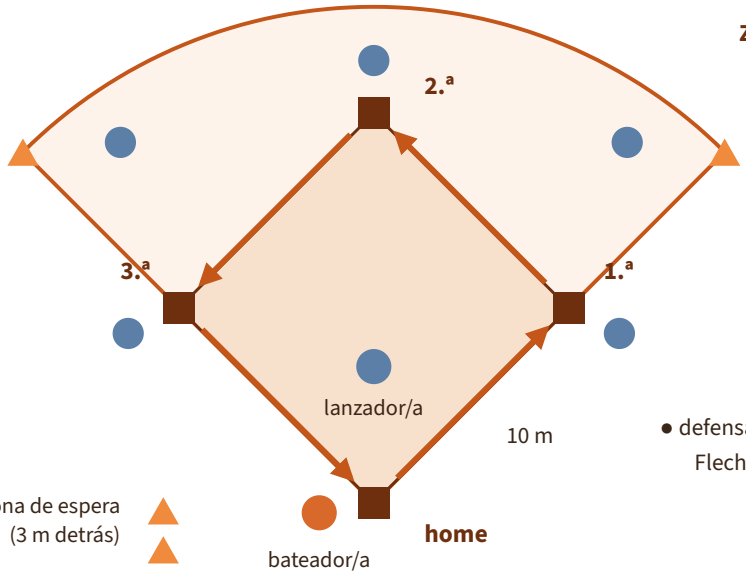
¿Qué requisitos del encargo se pueden comprobar mirando el partido? ¿Cuáles dependen de cómo nos comportamos?

F2 El campo adaptado y la zona segura

ESQUEMA

Campo de rounders adaptado

Fuera de la zona = falta



Zona segura de golpeo
90° desde home

● defensa · ▲ cono · ■ base (aro)
Flechas: sentido de la carrera

Fuente: Esquema de elaboración propia, vista desde detrás de home.

Las bases se recorren en sentido contrario a las agujas del reloj. La pelota solo es válida si cae dentro del sector de 90° delimitado por los conos.

F3 Reglas esenciales del torneo adaptado

DATOS

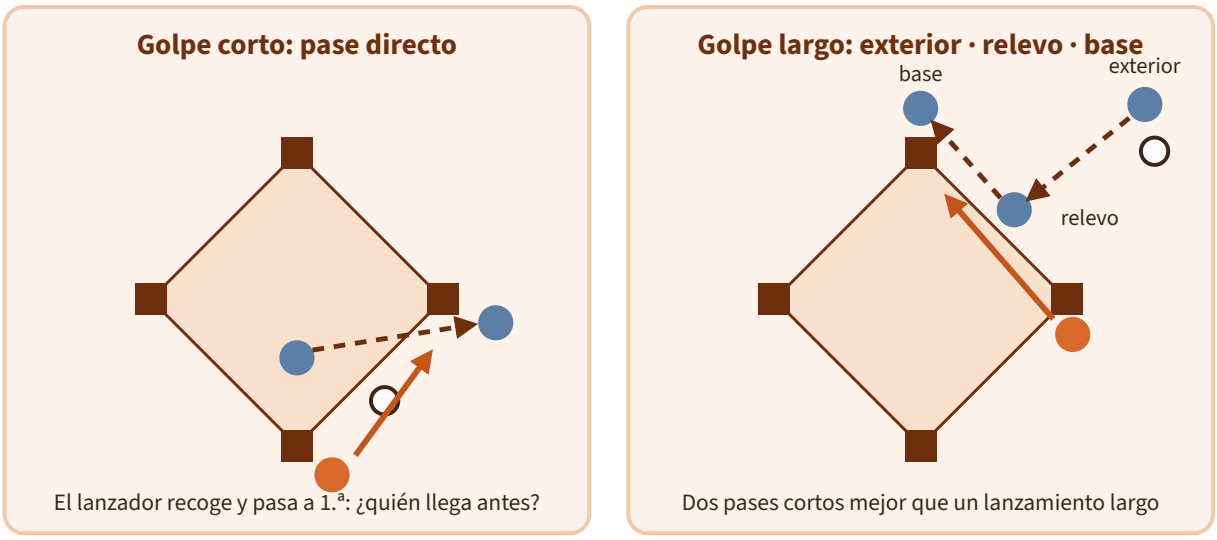
Aspecto	Regla	Para qué sirve
Equipos	6 contra 6; se alternan «batea» y «defiende»; todo el equipo batea en cada entrada	Participación de todas las personas
Lanzamiento	Lo hace la defensa, por abajo y a la altura de la cintura; hasta 3 lanzamientos válidos por bateador	Que se pueda golpear con control
Golpeo	Bate de foam; pelota dentro de la zona de 90°. Si falla los 3 intentos, golpea desde el cono alto (soporte)	Nadie queda eliminado por no golpear
Carrera	El bateador corre al menos a 1.ª; los corredores pueden pararse en cada base y compartirla	Decidir entre arriesgar y conservar
Eliminación	Pelota atrapada en el aire o defensor con la pelota que pisa la base antes de que llegue el corredor	Hacer valer la defensa
Relevo	Si la pelota la recoge una persona del exterior, debe pasarla a otra antes de eliminar	Coordinar la defensa
Punto	1 punto por cada corredor que pisa home tras recorrer las bases	Medir el resultado de las decisiones
Entrada	Termina con 3 eliminados o cuando todo el equipo ha bateado; 2 entradas por partido	Partidos cortos

Puntos de juego limpio: cada equipo parte de 3 puntos y los pierde por protestar, lanzar el bate o burlarse. Al final del torneo se reconoce a los equipos con mejor juego limpio.

Fuente: Adaptación didáctica de las reglas de rounders para el aula.

F4 La defensa en cadena

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Círculos azules: defensa. Círculo naranja: corredor/a. Círculo blanco: pelota. Línea discontinua: pase. Línea continua: carrera.

F5 Guía para decidir: ¿corro o me quedo?

DATOS

Situación	Pregunta que me hago	Decisión recomendada
Pelota en el aire o cerca de la defensa	¿Puede atraparla o llegar antes que yo a la base?	Me quedo
Pelota rodando lejos, al exterior	¿Cuántos pases necesita la defensa hasta mi base?	Corro a la siguiente base
El defensor con la pelota mira mi base	¿Está listo para eliminar?	Me quedo y vuelvo a la base
0 eliminados	¿Puedo permitirme un riesgo?	Arriesgo más
2 eliminados	¿Una eliminación acaba la entrada?	Solo corro si es muy seguro
Hay corredores detrás de mí	¿Dejo hueco a quien viene?	Avanzo si la jugada lo permite

Regla de los pases: si la defensa necesita **dos o más pases** para llegar a mi base y yo necesito menos tiempo, corro. Si necesita **uno**, me quedo. Mira siempre la pelota antes de decidir.

Fuente: Pautas didácticas de elaboración propia.

F6 Ejemplo resuelto: una jugada con sus decisiones

DATOS

Momento	Situación	Decisión	Justificación
1	1 eliminado. Corredora en 1.ª. El bateador golpea rodando hacia el exterior derecho, lejos de la defensa	La corredora va a 3.ª y el bateador a 2.ª	La defensa necesita dos pases (exterior y relevo) y la pelota está lejos de las bases
2	El relevo recoge y mira a 3.ª; el defensor de 3.ª está listo	El bateador se queda en 2.ª	Un pase corto llega antes que él a 3.ª y una eliminación tendría un coste alto
3	El siguiente bateador golpea al aire hacia el lanzador	Las dos corredoras se quedan en su base	Si la atrapan, el bateador queda eliminado y quien se haya adelantado debe volver a su base
4	El tercer bateador golpea rodando al hueco entre 1.ª y 2.ª	La corredora en 3.ª corre a home	La pelota tarda en llegar y el lanzador está lejos de home: punto

Resultado: 1 punto, dos corredores en base y 1 eliminado. Se arriesgó cuando la defensa necesitaba más pases y se conservó cuando una eliminación costaba una entrada.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia.

F7 Protocolo de arbitraje, seguridad y deportividad

PROTOCOLO

Antes: montad el campo con conos y bases, comprobad que la zona de espera está a 3 m detrás del bateador y repartid roles: **árbitro/a de home**, **árbitro/a de bases**, **anotador/a** y **responsable de material y seguridad**.

Procedimiento:

1. El árbitro/a de home señala el golpeo válido (pelota dentro de la zona) con el brazo extendido hacia el campo.
2. Si la pelota sale fuera de la zona, cruza los brazos: **falta**, y se repite el lanzamiento.
3. Si un defensor pisa la base con la pelota antes de que llegue el corredor, el árbitro/a de bases levanta el puño: **eliminado**.
4. Si el corredor llega antes, extiende los brazos en horizontal: **a salvo**.
5. Anunciad en voz alta el número de eliminados y los puntos tras cada jugada.
6. Si hay un desacuerdo, el árbitro/a decide, escucha a un capitán por equipo y no se vuelve atrás.

Seguridad: el bate se suelta al suelo, nadie cruza la zona de golpeo y la pelota no se lanza a la cabeza. Si hay una colisión o un golpe, se para el juego y se avisa al docente.

Cierre: recoged el material, saludad al equipo rival y comentad una buena decisión de cada equipo.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F8 Campo y bate: un deporte, muchas personas

TEXTO

El **rounders** se juega en el Reino Unido e Irlanda, con frecuencia en la escuela y en equipos mixtos. Se considera pariente cercano del **béisbol** y del **sófbol**, que comparten la misma lógica: golpear, correr bases y defender recuperando la pelota. En España existen federación, clubes y ligas de béisbol y sófbol con equipos masculinos, femeninos y mixtos.

Para el análisis crítico:

- La fuerza no decide todo: importan **la anticipación, la colocación y la decisión**. Por eso pueden jugar personas con distintos cuerpos y niveles.
- Hay estereotipos, como «el béisbol es de chicos» o «el sófbol es de chicas». Los dos deportes los practican mujeres y hombres.
- Se puede adaptar el juego (más cerca, con pelota mayor o con una mano) sin cambiar su lógica.
- Conviene **rotar los roles**: batear, defender, arbitrar y anotar son tareas valiosas.

Fuente: Texto de elaboración propia a partir de información general sobre estos deportes.

¿Qué reglas del torneo ayudan a que participen todas las personas? ¿Cuál añadirías tú?

F9 Glosario bilingüe de campo y bate

GLOSARIO

Campo y bate (batting and fielding game)	Juego en el que un equipo golpea y corre mientras el otro recupera la pelota y defiende las bases.
Base (base, post)	Punto de parada y seguridad del corredor; se recorren en orden.
Eliminación (out)	Se produce cuando el corredor es alcanzado por la defensa en una base o cuando se atrapa la pelota en el aire.
A salvo (safe)	Corredor que llega a la base antes de que la defensa la cubra con la pelota.
Entrada (inning)	Parte del partido en la que cada equipo juega una vez a batear y a defender.
Zona segura	Sector de 90° en el que debe caer la pelota; fuera de él es falta.
Relevo	Defensor intermedio que recibe la pelota del exterior y la pasa a la base.
Ronda completa (rounder)	Recorrido de las cuatro bases hasta home en una jugada; suma un punto.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 4 · Bate, corre y decide

ALUMNADO

FICHA 1 Lanzar, recibir y correr: punto de partida

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar la sesión (5 minutos). Es un diagnóstico: no se evalúa el resultado, sino tu punto de partida.

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta (F2, F3).**

En campo y bate, el equipo que batea intenta…

◯ derribar al equipo rival ◯ pasarse la pelota sin que caiga ◯ golpear y avanzar por las bases para sumar puntos ◯ meter la pelota en una portería

Un lanzamiento por debajo de la cintura sirve sobre todo para…

◯ lanzar lo más lejos posible ◯ que el bateador pueda golpear con control ◯ lanzar a la cabeza del bateador ◯ evitar que el bateador golpee

Para recibir mejor la pelota hay que…

◯ cerrar los ojos al contacto ◯ darle la espalda y coger ◯ esperar con los brazos pegados ◯ mirarla hasta la mano y acompañar el gesto

2 **Registro en parejas a 8 m (10 lanzamientos cada uno): anota cuántos lanzamientos recibes sin que se caigan.**

Ronda	Lanzamientos a la altura del pecho (de 10)	Recepciones limpias (de 10)
1.ª (8 m)		
2.ª (10 m)		

3 **Corre las cuatro bases a ritmo suave. Anota tu esfuerzo (0-10) y escribe qué te resulta más difícil: lanzar, recibir o correr mirando la pelota.**

_____

_____

FICHA 2 Golpeo a la zona segura

SESIÓN 2

Un compañero te observa mientras golpeas y tú anotas tus golpeos.

1 **Registra tus golpeos con el bate de foam (2 series de 4).**

Serie	Pelota dentro de la zona (de 4)	Contacto limpio (de 4)
1		
2		

2 **Tu compañero marca lo que has cumplido.**

- ☐ Se coloca de lado, con los pies separados y la mirada en la pelota.
- ☐ Gira las caderas y extiende los brazos sin soltar el bate antes de tiempo.
- ☐ Después de golpear, deja caer el bate al suelo (no lo lanza).
- ☐ Los demás esperan detrás del bateador, a 3 m.

3 **Escribe un consejo de mejora para tu próxima serie.**

FICHA 3 ¿Corro o me quedo? SESIÓN 3

Usa la guía F5 y la regla de los pases.

1 **Elige la mejor decisión en cada situación.**

Estás en 1.ª y la pelota rueda lenta hacia el exterior, lejos de la defensa.

◯ vuelvo a home ◯ me quedo en 1.ª ◯ corro a la siguiente base ◯ me paro entre bases

La pelota va por el aire hacia el lanzador y puede atraparla.

◯ avanzo dos bases ◯ me quedo en la base ◯ corro a toda velocidad ◯ salgo y vuelvo

Hay 2 eliminados y el defensor de la siguiente base tiene la pelota y te mira.

◯ salgo de la base ◯ me pongo detrás del bateador ◯ corro sin mirar ◯ me quedo y vigilo

2 **Anota tus decisiones durante el mini juego de 2 bases.**

Turno	Decisión (corrí / me quedé)	Resultado	¿Por qué?
1			
2			
3			
4			

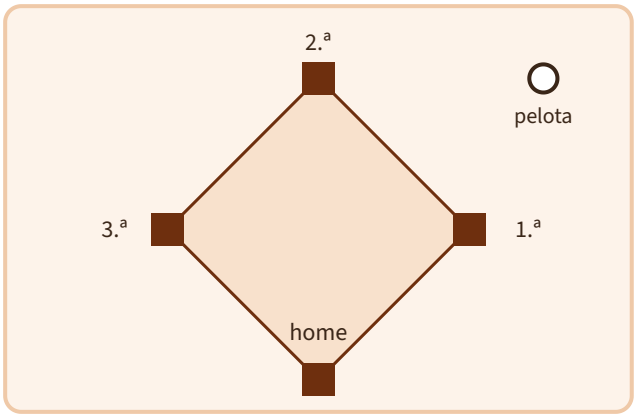
3 **Escribe tu regla personal para decidir si corres o te quedas.**

FICHA 4 Nuestra defensa y nuestro torneo

SESIÓN 4

Completa también la plantilla del torneo (Anexo 4).

1 **Dibuja con flechas la ruta de pase de vuestra defensa cuando el golpeo va largo a la derecha (F4). Marca al exterior, al relevo y a la base.**



2 **Repartid los roles del torneo (F7). Todos los roles rotan en los partidos.**

Rol	Nombre	Qué hace
Árbitro/a de home		
Árbitro/a de bases		
Anotador/a		
Material y seguridad		

FICHA 5 Reglas y arbitraje

SESIÓN 5

Usa las reglas (F3) y el protocolo (F7).

1 **Relaciona cada situación con la decisión del árbitro.**

1	Pelota fuera de la zona de golpeo	a	Golpeo desde el cono alto
2	Defensor con la pelota pisa la base antes que el corredor	b	Aviso de seguridad
3	Pelota atrapada en el aire	c	Falta: se repite el lanzamiento
4	El bateador lanza el bate	d	Eliminado
5	Tres lanzamientos sin golpear		

2 **Marca V (verdadero) o F (falso) según las reglas y el análisis del deporte (F3, F8).**

	V	F
El árbitro/a puede cambiar su decisión si el equipo protesta con insistencia.	☐	☐
En un torneo adaptado pueden participar equipos mixtos y personas de distinto nivel.	☐	☐
El sófbol y el béisbol son solo para chicas o solo para chicos.	☐	☐

3 **Dos capitanes no están de acuerdo: uno dice que su corredor llegó antes. Como árbitro/a, ¿qué haces? Escribe tres pasos.**

FICHA 6 Torneo: registro de decisiones y coevaluación

SESIÓN 6

Anota durante el partido y rellena la coevaluación al final.

1 **Anota cuatro decisiones tuyas del torneo (corriste o te quedaste, o a qué base lanzaste).**

Turno	Situación	Mi decisión	Resultado
1			
2			
3			
4			

2 **Valora al equipo rival o al árbitro del partido.**

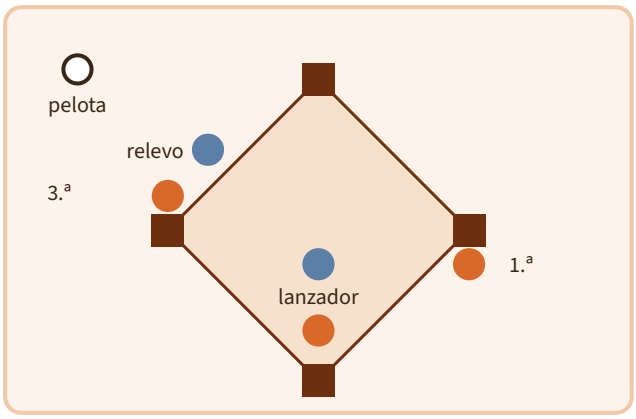
Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Ha comunicado antes de lanzar o de correr.	○	○	○	○
Ha aceptado las decisiones del árbitro.	○	○	○	○
Ha felicitado al equipo rival.	○	○	○	○

3 **¿Qué decisión cambió el partido? ¿Qué harías distinto?**

FICHA 7 ## Una jugada decisiva **SESIÓN 7**

Trabajo individual. Última entrada, 1 eliminado, tu equipo pierde por 1 punto. Hay una corredora en 3.ª y otra en 1.ª. El bateador golpea rodando hacia el exterior izquierdo (lejos de la defensa). El relevo está a 12 m de home y el lanzador mira a 2.ª.

1 **Dibuja con flechas las carreras que harías (tú eliges) y los pases que haría la defensa.**



2 **Decide qué haría cada corredora y justifica tu decisión con la guía F5 y la regla de los pases.**

3 **Si fueras la defensa, ¿a qué base lanzarías y por qué?**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 4 · Bate, corre y decide

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja del torneo del equipo. Debe permitir que otro equipo juegue con vuestras reglas sin explicaciones extra.

Equipo y roles

Nombres y roles: árbitro/a, anotador/a, material y seguridad.

Objetivo y formato

Duración, entradas, equipos y puntuación.

Reglas del torneo

Zona de golpeo, lanzamientos, eliminaciones, relevo y juego limpio.

Campo y colocación defensiva

Dibuja bases, zona de golpeo, defensa y rutas de pase.

Orden de bateo

Quién batea y quién corre; criterio de rotación.

Seguridad

Tres riesgos del juego y cómo los evitamos.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras el partido de prueba y por qué.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 4 · Bate, corre y decide

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

RETO 1 Lanzar y recibir en cadena

Montaje. Grupos de 3 en triángulo a 8 m, una pelota blanda por grupo.

Consigna. Pasad la pelota en cadena con lanzamiento por abajo y a la altura del pecho. Antes de lanzar, decid el nombre de quien recibe. 3 rondas de 10 pases.

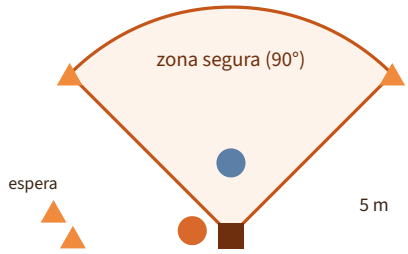
MÁS FÁCIL
Reducir la distancia a 5 m o usar una pelota más grande.

MÁS DIFÍCIL
Alargar a 10 m o recibir y lanzar en un solo movimiento.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Lanzad solo cuando el compañero esté mirando; sin lanzamientos fuertes.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se mira la pelota hasta la mano? ¿Se avisa antes de lanzar?

RETO 2 Golpeo a la zona segura



Montaje. Home con un aro, lanzador a 5 m y dos conos a 12 m formando una zona de 90°.

Consigna. Un lanzador lanza por abajo a la altura de la cintura. El bateador golpea 4 veces; los demás esperan a 3 m detrás. Rotad cada 4 golpeos y contad las pelotas dentro de la zona.

MÁS FÁCIL
Pelota más grande, golpeo con la mano abierta o con pala.

MÁS DIFÍCIL
Golpear con intención a un hueco indicado por un compañero.

SEÑAL DE SEGURIDAD
El bate se deja caer al suelo; nadie entra en la zona de golpeo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mira la pelota? ¿Gira las caderas? ¿La pelota cae dentro de la zona?

JUEGO 1 Corro o me quedo

Montaje. Dos bases a 10 m (home y 1.ª), grupos de 6: 3 corren y 3 defienden.

Consigna. El bateador golpea y corre a 1.ª. Quien está en 1.ª decide si va a home o se queda mientras la defensa pasa la pelota. Gana un punto quien llega a home. Cambio de roles cada 5 minutos.

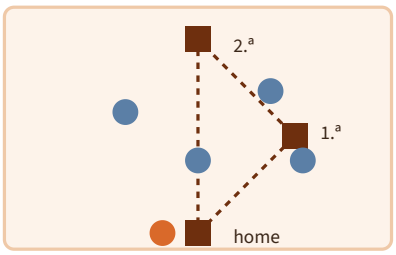
MÁS FÁCIL
Una sola base y la defensa sin relevo.

MÁS DIFÍCIL
Añadir 2.ª base y 1 eliminado.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Se pisa la base, no se choca; el corredor mira siempre la pelota.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mira la pelota antes de decidir? ¿Se queda cuando la defensa tiene la pelota?

JUEGO 2 Mini juego de 2 bases



10 m entre bases

Montaje. Campo de 10 × 10 m con home, 1.ª y 2.ª; equipos de 4 contra 4.

Consigna. Una entrada de 3 eliminados. Todos batean. Punto por cada corredor que pisa home. Después, rotad bateo y defensa.

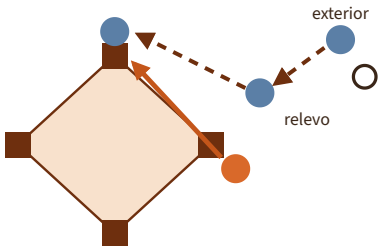
MÁS FÁCIL
Bases a 7 m y golpeo con la mano.

MÁS DIFÍCIL
Relevo obligatorio antes de eliminar.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Zona de espera detrás del bateador; la defensa no cruza la zona de golpeo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Decide con la pelota a la vista? ¿Comunica la defensa antes de lanzar?

JUEGO 3 Defensa en cadena



exterior · relevo · base

Montaje. Campo completo con 6 defensores: lanzador, 3 bases, relevo y exterior; el docente o un bateador golpea.

Consigna. Tras el golpeo, el exterior pasa al relevo, que pasa a la base donde corre el corredor. Decid en voz alta «¡mía!» o «¡tuya!». 5 jugadas y rotad.

MÁS FÁCIL
Sin corredor; solo pases hacia una base marcada.

MÁS DIFÍCIL
Con corredor y 2 pases como máximo para eliminar.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Pases cortos y por debajo del hombro; distancia entre bases de 10 m.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Hay comunicación? ¿Se pasa al compañero mejor colocado?

JUEGO 4 Partido con árbitros

Montaje. Un campo, 2 equipos de 6, un árbitro de home, uno de bases y un anotador.

Consigna. Jugad una entrada de 3 eliminados. Los árbitros usan las señales del protocolo (F7) y anuncian eliminados y puntos. Rotad roles al acabar.

MÁS FÁCIL
Árbitro único y reglas reducidas a tres señales.

MÁS DIFÍCIL
Añadir relevo obligatorio y 2.ª entrada.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Los árbitros se colocan fuera de la zona de golpeo; el bate se suelta al suelo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se aceptan las decisiones? ¿Se felicita a los rivales? ¿Rotan los roles?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 4 · Bate, corre y decide

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Torneo de rounders / campo y bate adaptado**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Golpea la mayoría de las pelotas válidas a la zona segura, lanza y recibe con control y decide con criterio si corre o se queda, ajustando su jugada tras ver el resultado.	Golpea, lanza y recibe con control suficiente y toma decisiones adecuadas en la mayoría de jugadas.	Resuelve jugadas sencillas, pero duda al decidir si corre o se queda o necesita apoyo para colocarse en defensa.	No adapta su respuesta a la pelota ni a la defensa y depende continuamente de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Suelta el bate al suelo, espera detrás del bateador, lanza por debajo del hombro, pisa la base sin chocar y dosifica su carrera sin que se lo recuerden.	Mantiene una práctica segura con algún recordatorio sobre el bate, la zona de golpeo o el lanzamiento.	Necesita varios recordatorios: entra en la zona de golpeo, lanza fuerte o choca en la base.	Lanza el bate, golpea sin mirar o ignora la zona de espera pese a las advertencias.	
Cooperación y convivencia	Comunica antes de lanzar, reparte los pases, rota roles, arbitra con imparcialidad y felicita al rival, también tras perder una eliminación.	Coopera, respeta las reglas y cumple su rol con corrección.	Coopera de forma irregular, protesta decisiones del árbitro o necesita apoyo para resolver un desacuerdo.	Incumple las reglas, desprecia a compañeros o rivales o rechaza el rol asignado.	
Mejora y reflexión	Usa lo observado en las pruebas para cambiar el orden de bateo, la colocación o sus decisiones, y explica con un ejemplo qué mejoró y por qué.	Incorpora un ajuste a partir del feedback y reconoce una mejora concreta.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o no lo justifica.	No incorpora cambios ni identifica qué mejorar.	
Producto / transferencia	El torneo está bien organizado (plantilla completa, reglas claras y roles), funciona en los partidos y, de forma individual, analiza una jugada nueva justificando la mejor decisión.	El torneo cumple su propósito y el análisis individual es correcto en lo esencial.	Falta alguna parte de la plantilla o el análisis individual está incompleto.	El torneo no se puede jugar con lo planificado y no hay análisis de la jugada.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 4 · Bate, corre y decide

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo golpear con bate de foam hacia la zona segura y soltar el bate al suelo con seguridad.	○	○	○	○
Puedo decidir si corro o me quedo mirando la pelota, la defensa y los eliminados.	○	○	○	○
Puedo colocarme en la defensa, comunicar y pasar la pelota en cadena.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 4 · Bate, corre y decide

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita más tiempo, menos oposición o un contacto más sencillo con la pelota. El objetivo es el mismo: golpear, decidir y colaborar con seguridad.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Bases a 6-7 m (bases cercanas), zona de golpeo más ancha y defensa en menos posiciones.
Material	Golpeo con la mano abierta o con pala; pelota mayor y más lenta; bases de colores.
Reglas	Defensa reducida (lanzador y 2 defensores); sin eliminaciones en el primer turno y golpeo desde cono si falla.
Rol	Anotador/a, árbitro/a de bases o responsable de material hasta tomar confianza.
Intensidad	Carrera a ritmo suave, descanso entre turnos y esfuerzo entre 3 y 5 en la escala 0-10.

Chuleta para decidir

1. Miro la pelota: ¿está cerca o lejos de la defensa?
2. Miro al defensor: ¿tiene la pelota y mira mi base?
3. Cuento los pases que necesita la defensa: _____
4. Si necesita 2 o más: _____ (corro / me quedo). Si necesita 1: _____.

1 **Completa la chuleta con tus decisiones y ordena estos pasos de una jugada del 1 al 4: ___ el bateador golpea · ___ miro la pelota · ___ decido si corro · ___ llego a la base y la piso.**

2 **Rodea qué te ayuda más a golpear: pelota mayor · golpeo con la mano · bases cercanas · defensa reducida. ¿Por qué?**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 4 · Bate, corre y decide

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Una variante sin bate que conserve la lógica del juego

La lógica del **campo y bate** es: el equipo que ataca pone la pelota en juego en una zona libre y avanza por bases mientras el que defiende la recupera. Se puede jugar sin bate si se conserva esa lógica. Diseña una variante (por ejemplo, golpeo con la mano abierta, patada a pelota rodando o lanzamiento a una zona) para tu clase.

Pasos

1. Elige cómo se pone la pelota en juego sin bate: golpeo con la mano, patada, lanzamiento o raqueta blanda.
2. Adapta el campo (bases, zona segura) y escribe las reglas de eliminación y puntuación.
3. Dibuja un esquema del campo con medidas y rutas de carrera y de pase.
4. Pruébala una entrada con tu equipo y anota dos cosas que cambiarías.

Entrega

Un reglamento breve (6-8 líneas), un esquema del campo y dos mejoras tras la prueba. Puedes presentarla a la clase en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 4 · Bate, corre y decide

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: golpear y avanzar por las bases para sumar puntos; que el bateador pueda golpear con control; mirarla hasta la mano y acompañar el gesto.
2. Registro orientativo: 4-8 recepciones limpias de 10 a 8 m y algo menos a 10 m; no se corrigen los valores, sino la mejora personal.
3. Respuesta modelo: «Me resulta más difícil recibir mirando la pelota; mi esfuerzo al correr fue 3-4».

Ficha 2

1. Valores esperables: 2-3 golpeos dentro de la zona por serie de 4, con progreso en la segunda serie. Se valora la mejora y el control, no el número.
2. Checks: se valora que el observador marque con criterio (no todo). Consejos modelo: «mira la pelota hasta el final», «gira más las caderas», «suelta el bate al suelo».

Ficha 3

1. Test: corro a la siguiente base; me quedo en la base; me quedo y vigilo.
2. Registro: se valora que se explique la decisión con la pelota, la defensa o los eliminados. Ejemplo: «Corrí porque la pelota rodaba lejos y la defensa necesitaba dos pases».
3. Regla modelo: «Corro si la defensa necesita dos pases y yo llego antes; si tiene la pelota y mira mi base, me quedo».

Ficha 4

1. Ruta modelo: exterior derecho recoge, pasa al relevo, y este pasa a la base donde corre el corredor (normalmente 2.ª o 3.ª); el lanzador cubre home.
2. Roles: árbitro/a de home (señala golpeo válido y falta), árbitro/a de bases (eliminado o a salvo), anotador/a (puntos y eliminados) y material y seguridad (comprueba zona de espera, bases y pelotas).

Ficha 5

1. Relaciona: fuera de la zona → falta; defensor pisa base → eliminado; atrapada en el aire → eliminado; lanza el bate → aviso de seguridad; tres sin golpear → golpeo desde el cono alto.
2. V/F: F (el árbitro no cambia su decisión por protestas), V, F (ambos deportes los practican chicas y chicos).
3. Tres pasos modelo: escucha brevemente a un capitán por equipo; decide con lo que ha visto; anuncia la decisión y la mantiene.

Ficha 6

1. Registro: se aceptan decisiones distintas si están justificadas. Se valora que se relacione el resultado con la decisión.
2. Escala: valoración personal de la deportividad del rival; no se corrige.
3. Respuesta modelo: «Cambió el partido que decidimos quedarnos en 2.ª cuando la defensa tenía la pelota. Otra vez avisaría antes con la voz».

Ficha 7

1. Decisión modelo: la corredora de 3.ª corre a home (la pelota está lejos y el relevo está a 12 m); la de 1.ª corre a 2.ª o 3.ª solo si la defensa necesita dos pases; el bateador corre a 1.ª. Con 1 eliminado, el riesgo es razonable.
2. Justificación modelo: «Con la regla de los pases, la defensa necesita exterior, relevo y base o home: dos pases. Corremos porque llegamos antes».
3. Defensa modelo: el relevo recibe del exterior y lanza a home si la corredora de 3.ª sale, o a 2.ª si la prioridad es evitar la segunda corredora.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Chuleta: se acepta cualquier cuenta de pases coherente. Orden de pasos: 1 miro la pelota, 2 el bateador golpea, 3 decido si corro, 4 llego a la base y la piso.
2. Qué ayuda más: respuesta personal justificada con la comodidad, el control o la confianza al golpear.

Ampliación (Anexo 9)

1. Ejemplo: «kickball» con patada a pelota rodando. Reglas modelo: la pelota debe caer en una zona de 90° y los corredores pueden quedarse en las bases; eliminación al pisar la base con la pelota. Se conservan golpeo a zona, carrera de bases y defensa.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: dos campos de 10 × 10 m con cono y aros; zona de espera a 3 m detrás del bateador. Grupos de 6 (2 equipos de 6 por campo, 24 alumnos). Mezclar niveles y géneros; rotar roles cada partido.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5 min de ficha y 5 min de recogida. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad: comprobar bates de foam y pelotas blandas; el bate se suelta al suelo; nadie en la zona de golpeo; atención al sol y a la hidratación. Alternativa sin equipamiento: pelota lanzada con mano y aros como bases.
- Observables de evaluación: golpeo a la zona, decisión de correr o quedarse, comunicación en defensa, aceptación del arbitraje y uso del feedback. Progresión posible: añadir 3.ª base y relevos obligatorios, o jugar un partido completo de 3 entradas.

Errores frecuentes

- Correr sin mirar la pelota o sin comprobar si la defensa tiene la pelota.
- Golpear sin mirar la pelota o girar solo los brazos.
- Lanzar el bate después del golpeo o invadir la zona de golpeo.
- Defender sin comunicar: dos personas van a la misma pelota o nadie cubre la base.
- Lanzar la pelota con fuerza desde lejos en lugar de usar pases cortos con el relevo.
- Discutir las decisiones del árbitro o burlarse de quien falla.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan decisiones distintas de las del modelo si se justifican con la posición de la pelota, la defensa y el número de eliminados.
- En el reglamento propio se valora que conserve la lógica: golpeo a zona libre, carrera de bases y defensa.
- Las marcas (golpeos dentro de la zona, puntos) nunca se usan de forma aislada: importan la mejora, la decisión y el trato a los demás.

05

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Uno contra uno, con respeto

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo podemos oponernos a otra persona controlando nuestra fuerza y cuidando su integridad?

CURSO
2.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
C · D

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE2, CE3, CE4

PRODUCTO / RETO FINAL
Secuencia de juegos de lucha y oposición segura

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2.2, 2.3, 3.1, 3.3, 4.2

Contexto, reto y producto

En el IES Sierra del Pinar (centro ficticio) la **Semana de la Convivencia** acaba con el «Festival de Juegos de Oposición»: una mañana en el gimnasio en la que cada clase de 2.º presenta cuatro juegos en los que se compite «contra» otra persona, pero **siempre con respeto**. La condición del departamento de Educación Física es clara: nada de golpes, llaves ni derribos; **cada persona decide el contacto que acepta**; se para a la primera señal y se juega con parejas de tamaño y nivel parecidos. Cada equipo diseñará una **secuencia de tres juegos de oposición** y la dirigirá en el festival.

Para conseguirlo, el alumnado empieza por acordar normas de consentimiento y una **señal de parada** inmediata, aprende a **graduar su fuerza** con un semáforo del 0 al 10, y juega a anticipar sin tocar (espejo), a conquistar un objeto con contacto mínimo y a desequilibrar desde posiciones bajas y estables sin caídas. Después diseña su propio juego, lo prueba, lo ajusta y lo presenta en un festival rotatorio **por niveles**, en el que cada pareja elige el nivel con el que se siente cómoda. Al final, reflexiona de forma individual sobre qué hace segura una situación de oposición y sobre los estereotipos de las luchas deportivas.

Reto

Diseñar, probar y dirigir una secuencia de tres juegos de lucha y oposición segura (sin golpes ni derribos) para un festival por niveles y reflexionar de forma individual sobre el control y el respeto.

Producto / reto final

Secuencia de juegos de lucha y oposición segura.

Lógica motriz predominante. Juegos de oposición de desequilibrio, conquista de espacio/objeto y agarres permitidos, sin proyecciones.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE2** Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.
- **CE3** Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.
- **CE4** Practicar, analizar y valorar manifestaciones de la cultura motriz, sus recursos expresivos y el deporte como fenómeno social, también desde la perspectiva de género.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

2.2 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 del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3 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.

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
C1	Toma de decisiones en situaciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.
C2	Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal, coordinación, espacio y tiempo.
C4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica físico-deportiva.
D1	Gestión emocional: estrés, autorregulación colectiva del esfuerzo, perseverancia y tolerancia a la frustración.
D3	Reglas, arbitraje y rechazo de conductas violentas o discriminatorias; asertividad y autocuidado.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Juegos de oposición sin derribos: espejo (sin contacto), conquista de objeto (contacto mínimo) y desequilibrio desde posiciones bajas con palmas.
- Control de la fuerza y de la distancia: semáforo de fuerza 0-10 y juego siempre entre 1 y 3.
- Consentimiento y autocuidado: cada persona decide el contacto, puede cambiar de pareja sin dar explicaciones y se para a la señal.
- Equilibrio y apoyos: base de sustentación, centro de gravedad bajo, ceder sin caer.
- Toma de decisiones: anticipar el movimiento de la pareja (hombros, caderas, mirada) y elegir entre atacar, defender o ceder.
- Análisis crítico de las luchas deportivas (judo, lucha olímpica): reglamento, categorías, valores y estereotipos de género o de capacidad.

Objetivos didácticos

- Graduar la fuerza y la distancia en situaciones de oposición con el semáforo de fuerza (0-10), manteniéndola en 1-3.
- Parar de inmediato a la señal acordada («¡stop!» o dos palmadas) y respetar el contacto que acepta cada pareja.
- Aplicar estrategias de equilibrio y apoyo (base ancha, rodillas flexionadas, ceder sin caer) para desequilibrar o resistir sin riesgo.
- Respetar a las parejas, sus diferencias y sus límites, y elegir el nivel de contacto de forma consensuada.
- Analizar qué hace segura una situación de oposición y diseñar un juego que cumpla esas condiciones.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Normas de consentimiento, señal de parada y control de la fuerza con el semáforo

Evidencia: Ficha 1: test inicial, registro de fuerza 1-6 y frase de consentimiento. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Juegos de espejo y de oposición sin contacto: anticipar con el cuerpo

Evidencia: Ficha 2: registro del espejo y observación de la pareja. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Conquista de objeto con contacto mínimo: atacar, defender y ceder

Evidencia: Ficha 3: registro de rondas y estrategias de conquista. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Desequilibrio desde posiciones bajas y estables, sin caídas

Evidencia: Ficha 4: test de estabilidad y registro de posturas. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Diseñamos un juego de oposición seguro y lo probamos con otro equipo

Evidencia: Ficha 5: ficha del juego del equipo; plantilla del producto (Anexo 4). **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Festival rotatorio por niveles: cada equipo dirige su juego

Evidencia: Festival (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con registro y coevaluación (Anexo 7). **Ficha:** Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Reflexión individual sobre control y respeto

Evidencia: Ficha 7: casos resueltos, test sobre las luchas deportivas y contrato de respeto. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.2	Anticipa el movimiento de la pareja y decide si ataca, defiende o cede en el espejo, la conquista y el desequilibrio, y lo explica en las fichas de registro.	Fichas 2, 3 y 4 / observación y rúbrica
2.3	Controla la fuerza (1-3), la distancia y el equilibrio al oponerse, con base ancha y sin caídas ni brusquedad.	Fichas 1 y 4 / lista de observación del control
3.1	Juega con deportividad: respeta las reglas, acepta perder una conquista, felicita a la pareja y no humilla ni presiona.	Ficha 6 (coevaluación) y Anexo 7 / observación en el festival
3.3	Respeta límites y diferencias, para a la señal, resuelve los desacuerdos dialogando y rechaza comentarios estereotipados o violentos.	Fichas 1 y 7 / observación y rúbrica
4.2	Analiza las características y los valores de las luchas deportivas (judo, lucha olímpica), sus categorías y los estereotipos que las rodean.	Ficha 7 y reflexión del Anexo 7 / rúbrica

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Anticipa con hombros, caderas y mirada, ataca, defiende y cede con control y elige la estrategia más adecuada en cada juego, ajustándola tras cada ronda.	Resuelve la mayoría de rondas con estrategias adecuadas y control suficiente.	Resuelve rondas sencillas, pero duda al decidir si ataca o cede o necesita ayuda para colocarse.	No adapta su respuesta a la pareja ni al juego o depende continuamente de ayuda.
Autorregulación y seguridad	Mantiene la fuerza entre 1 y 3, para a la primera señal, usa solo agarres permitidos y cuida el espacio y a la pareja sin que se lo recuerden.	Mantiene una práctica segura con algún recordatorio sobre la fuerza o los agarres.	Necesita varios recordatorios: aprieta de más, tarda en parar o invade el espacio de otras parejas.	No para a la señal, usa agarres prohibidos o ignora las normas pese a las advertencias.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Cooperación y convivencia	Pregunta antes de iniciar el contacto, respeta el nivel de la pareja, cambia de pareja sin presionar, ayuda a resolver desacuerdos y anima a todos.	Coopera, respeta el contacto acordado y cumple su rol.	Coopera de forma irregular o presiona a su pareja; necesita apoyo para resolver desacuerdos.	Ignora los límites de la pareja, humilla o hace comentarios discriminatorios.
Mejora y reflexión	Usa lo observado en las pruebas para cambiar las reglas de su juego, el nivel o la colocación, y explica con un ejemplo qué hace más segura la situación.	Incorpora un ajuste a partir del feedback y reconoce una mejora concreta.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o no lo justifica.	No incorpora cambios ni identifica qué hace segura una situación.
Producto / transferencia	La secuencia de juegos está completa, es segura, tiene niveles y funciona en el festival; en su reflexión individual aplica con acierto los criterios de seguridad y respeto a casos nuevos.	La secuencia cumple su propósito y la reflexión individual es correcta en lo esencial.	A la secuencia le falta algún elemento (nivel, señal de parada o reglas) o la reflexión individual es incompleta.	El juego no es seguro o no se puede dirigir con lo planificado y no hay reflexión.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Gimnasio o sala diáfana con colchonetas (una por pareja, 12-14) y un pasillo de seguridad de 2 m entre ellas; 24 pañuelos de tela (colas), 8 aros, 6 pelotas blandas y silbato.
- Tarjetas de estación (Anexo 5) plastificadas, cartel del semáforo de fuerza (F4) y cuerdas o conos para delimitar el festival.

Si no tienes este material… Sin colchonetas: suelo deportivo limpio y juegos sin caídas, con oposición solo con objetos (pañuelo, aro, pelota) y desequilibrio en posición de rodillas o sentado sobre la superficie. Sin pañuelos: tiras de tela, petos o cintas.

Seguridad y prevención

Sin golpes, estrangulaciones, llaves, proyecciones ni presión sobre articulaciones; agarres solo con palmas y antebrazos si ambas personas aceptan. Parada inmediata ante cualquier incomodidad («¡stop!» o dos palmadas) y parejas por talla y nivel. Se retiran relojes, anillos y pulseras, el pelo va recogido, las uñas cortas y se juega sobre colchoneta o suelo limpio.

Interdisciplinariedad: Valores Cívicos y Éticos (consentimiento, respeto, rechazo de la violencia) e Historia (origen y valores del judo y de la lucha olímpica).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Opciones sin contacto, pañuelos/objetos, oposición con implemento y roles de observación.

Ampliación

Anexo 9

Analizar una modalidad de lucha desde el reglamento y la ética, sin reproducir técnicas de riesgo.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 5 · Uno contra uno, con respeto

ALUMNADO

Dos personas frente a frente, una cuerda imaginaria entre ellas y una regla de oro: se puede competir, pero nadie sale dolido. En la Semana de la Convivencia, vuestra clase va a presentar un festival de juegos de oposición donde se compite sin golpes ni derribos y donde cada persona decide hasta dónde llega el contacto. Para que funcione tendréis que acordar una señal de parada, graduar vuestra fuerza, anticipar a vuestra pareja y diseñar un juego seguro. ¿Seréis capaces de oponeros con fuerza controlada y mucho respeto?

> *¿Cómo podemos oponernos a otra persona controlando nuestra fuerza y cuidando su integridad?*

Vuestro reto

Diseñar, probar y dirigir una secuencia de tres juegos de lucha y oposición segura (sin golpes ni derribos) para un festival por niveles y reflexionar de forma individual sobre el control y el respeto.

Lo que vais a producir

Secuencia de juegos de lucha y oposición segura.

Seguridad. Sin golpes, estrangulaciones, llaves, proyecciones ni presión sobre articulaciones; agarres solo con palmas y antebrazos si ambas personas aceptan.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Acordamos normas de consentimiento, la señal de parada y el semáforo de fuerza.
2. Jugamos al espejo y anticipamos sin tocar.
3. Conquistamos un objeto con contacto mínimo.
4. Desequilibramos desde posiciones bajas, sin caídas.
5. Diseñamos un juego de oposición seguro y lo probamos.
6. Dirigimos nuestro juego en el festival rotatorio por niveles.
7. Reflexionamos de forma individual sobre control y respeto.

Al terminar seré capaz de…

- Graduar la fuerza y la distancia en situaciones de oposición con el semáforo de fuerza (0-10), manteniéndola en 1-3.
- Parar de inmediato a la señal acordada («¡stop!» o dos palmadas) y respetar el contacto que acepta cada pareja.
- Aplicar estrategias de equilibrio y apoyo (base ancha, rodillas flexionadas, ceder sin caer) para desequilibrar o resistir sin riesgo.
- Respetar a las parejas, sus diferencias y sus límites, y elegir el nivel de contacto de forma consensuada.
- Analizar qué hace segura una situación de oposición y diseñar un juego que cumpla esas condiciones.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 5 · Uno contra uno, con respeto

ALUMNADO

Lo esencial para jugar y diseñar con seguridad: el encargo del festival, el montaje del espacio, las normas de contacto, el semáforo de fuerza y la señal de parada, una secuencia modelo, la rotación del festival, el protocolo, un texto sobre las luchas deportivas y un glosario.

F1 El encargo del Festival de Juegos de Oposición

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 2.º · **De:** departamento de Educación Física y Tutoría · **Asunto:** Festival de Juegos de Oposición

El viernes de la Semana de la Convivencia, a las 10:30, el gimnasio acogerá cuatro estaciones de juegos de oposición. Cada equipo presentará **una secuencia de tres juegos** (unos 10-12 minutos) que debe:

- respetar la regla de oro: **sin golpes, llaves, derribos ni estrangulaciones**;
- incluir una **señal de parada** conocida por todas las personas;
- tener **tres niveles** (sin contacto, contacto mínimo y desequilibrio con palmas) para que cada pareja elija;
- jugarse con **parejas de tamaño y nivel parecidos**, que puedan cambiarse sin dar explicaciones;
- permitir que participen **todas las personas**, también con distintas capacidades;
- dirigirse con **instrucciones claras**, árbitro de pareja y atención a la seguridad.

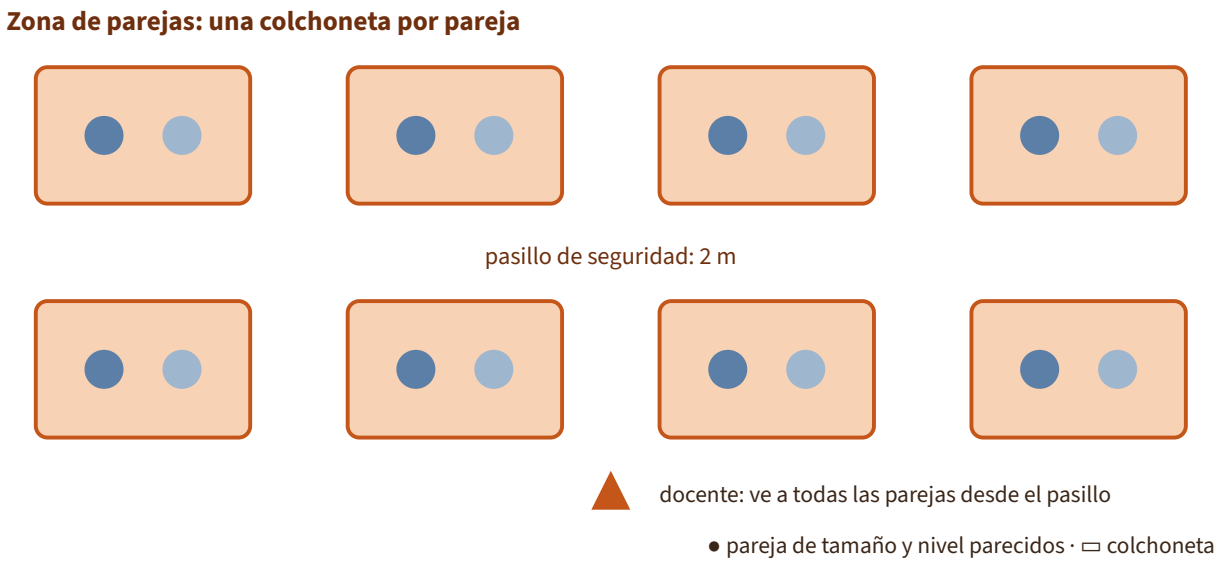
El último día cada equipo dirigirá su secuencia al resto de la clase.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué requisitos dependen de las normas y cuáles de cómo nos comportamos mientras jugamos?

F2 Cómo montar el espacio de juego

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia, vista desde arriba.

Cada pareja usa su colchoneta y no sale de ella. Las colchonetas se colocan juntas, sin huecos, y se dejan 2 m entre filas.

F3 Normas de contacto: qué sí y qué no

DATOS

Se puede	No se puede	Por qué
Palmas, antebrazos y hombros, solo si ambas personas lo aceptan	Cuello, cara, cabeza, pelo, dedos ni ropa	Son zonas frágiles y hacen daño
Empujar con las palmas con fuerza 1-3	Golpes, patadas, mordiscos ni arañazos	Evita el dolor y las lesiones
Quitar un pañuelo tocándolo	Llaves, estrangulaciones, presión de articulaciones ni derribos	No son seguros ni necesarios
Parar y soltar a la señal	Seguir jugando después de una señal de parada	La seguridad va antes que ganar
Cambiar de pareja sin dar explicaciones	Presionar o reírse de quien no quiere un contacto	El consentimiento es de cada persona
Parejas de talla y nivel parecidos	Emparejar a personas con mucha diferencia	Mantiene la oposición justa y segura

Ganar o perder es lo de menos. Lo importante es que **las dos personas** quieran seguir jugando.

Fuente: Pautas didácticas de elaboración propia.

F4 Semáforo de fuerza y señal de parada

ESQUEMA

Semáforo de fuerza (0-10)



- 1-3 · Jugamos aquí: fuerza suave y controlada
- 4-6 · Solo si ambas personas lo aceptan
- 7-10 · Nunca en estos juegos

Si tu pareja dice «más suave», bajas un punto al instante.

Señal de parada

1. Dos palmadas o «¡stop!»
2. Suelto todo contacto al instante
3. Pregunto «¿estás bien?»
4. Sigo solo si los dos queremos

Fuente: Esquema de elaboración propia.

La señal vale para todas las personas, también para quien está mirando.

F5 Ejemplo resuelto: secuencia modelo de tres juegos

DATOS

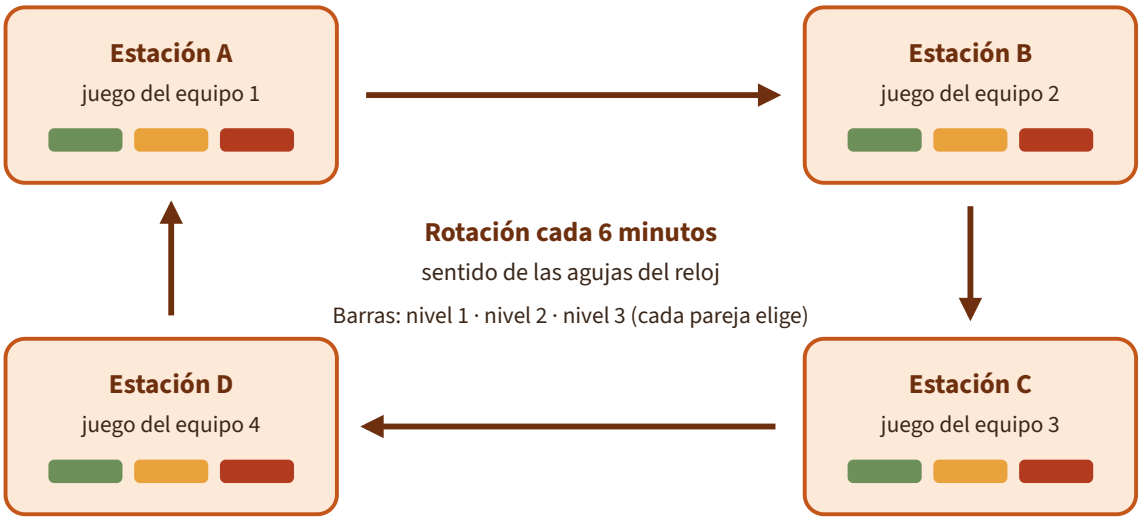
Min	Juego	Cómo se juega y cómo se gana	Seguridad	Nivel
0-3	Espejo	A se mueve despacio y B lo copia como un espejo, a 1,5 m. A intenta despistar con giros o cambios de nivel. Se cambia cada 30 s. Gana B si mantiene el espejo	Sin contacto; se mira el espacio	1
3-7	Cola de zorro	Cada persona lleva un pañuelo en la cintura trasera. Hay que quitar el de la pareja tocándolo, sin agarrar ropa ni cuerpo. Se juega a 5 puntos	Solo toque suave; prohibido empujar	2
7-11	Palmas de rodillas	De rodillas sobre la colchoneta, palma con palma. Se trata de que la pareja mueva una rodilla o pierda el contacto con una palma. Si se pierde el equilibrio, se cede y se apoya una mano	Fuerza 1-3; base ancha; sin caídas	3
11-12	Cierre	Saludo a la pareja, respiración y una pregunta: ¿qué ha hecho más segura la oposición?	Vuelta a la calma	-

¿Por qué funciona? Empieza sin contacto y sube el contacto poco a poco; las tres actividades están pensadas para no tener caídas; cada pareja puede quedarse en el nivel que elija y se cambia de pareja sin explicaciones. La última parte invita a pensar en la seguridad.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia.

F6 El festival rotatorio por niveles

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Verde: sin contacto. Ámbar: contacto mínimo. Rojo: desequilibrio con palmas. Si las dos personas no coinciden, se juega el nivel más bajo.

F7 Protocolo de una situación de oposición segura

PROTOCOLO

Antes: colocad las colchonetas con 2 m de pasillo, quitaos relojes, anillos y pulseras, recoged el pelo y acordad con vuestra pareja **el nivel de contacto**, la señal de parada y la fuerza máxima (1-3).

Procedimiento:

1. Saludaos con una inclinación de cabeza o un choque de manos.
2. Preguntad: «¿Listo/a?». Empezad solo si las dos personas dicen que sí.
3. Jugad con fuerza 1-3 y mirando a la pareja; si dice «más suave», bajad la fuerza.
4. Ante la señal de parada, soltad todo contacto y preguntad «¿estás bien?».
5. Al terminar la ronda, cambiad de rol o de pareja si alguien lo pide, sin dar explicaciones.

Seguridad: nada de golpes, llaves, estrangulaciones, derribos ni agarres de cuello, cara, pelo o ropa. Si alguien se hace daño, se avisa al docente.

Cierre: saludad a vuestra pareja, recoged las colchonetas y comentad qué ha hecho segura la oposición.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F8 Las luchas deportivas: respeto, categorías y estereotipos

TEXTO

El **judo** nació en Japón en 1882, de la mano de Jigoro Kano, como un sistema de educación física y moral. Antes y después de cada combate las personas se saludan con una inclinación como muestra de respeto. Entró en los Juegos Olímpicos en 1964 (modalidad masculina) y la competición oficial femenina, en 1992. La **lucha olímpica** tiene una larga tradición en los Juegos y la femenina compite desde Atenas 2004.

Para el análisis crítico:

- Las competiciones se dividen por **categorías de peso y de edad** para que la oposición sea justa y segura. En clase hacemos lo mismo: parejas por talla y nivel.
- Existen **normas de seguridad** muy claras: prohibiciones, árbitros y señales de parada.
- Hay estereotipos como «luchar es cosa de chicos» o «las chicas no pueden con estos juegos». En realidad, mujeres y hombres practican estos deportes y todas las personas pueden participar con las adaptaciones adecuadas.
- Los valores del judo (respeto, autocontrol y ayuda mutua) coinciden con los de este festival.

Fuente: Texto de elaboración propia a partir de información general sobre judo y lucha olímpica.

¿Qué normas de las luchas deportivas aplicamos en el festival?

F9 Glosario de la oposición segura

GLOSARIO

Oposición	Situación en la que dos personas o equipos intentan cosas contrarias, por ejemplo conquistar un objeto.
Consentimiento	Aceptación libre del contacto por parte de cada persona; se puede retirar en cualquier momento.
Señal de parada	Aviso acordado (¡stop! o dos palmadas) que obliga a soltar todo contacto de inmediato.
Base de sustentación	Zona sobre la que nos apoyamos; cuanto más ancha, mayor estabilidad.
Centro de gravedad	Punto en el que se equilibra el peso del cuerpo; más bajo, más estable.
Ceder	Dejar de oponer fuerza de forma controlada para no caer ni lesionar.
Categoría	Grupo de personas del mismo peso o edad que compiten entre sí para que la oposición sea justa.
Nivel de contacto	Grado de contacto elegido: sin contacto, contacto mínimo o desequilibrio con palmas.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 5 · Uno contra uno, con respeto

ALUMNADO

FICHA 1 Acordamos cómo jugamos

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar la sesión (5 minutos). Recuerda que el contacto siempre es una decisión de cada persona.

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta (F3, F4).**

La señal de parada («¡stop!» o dos palmadas) significa…

◯ esperar al final de la ronda ◯ apretar más ◯ soltar todo contacto al instante ◯ seguir un poco más

Si tu pareja no quiere un contacto…

◯ decide el docente ◯ se respeta y se cambia el juego o la pareja sin dar explicaciones ◯ se juega igual pero más suave ◯ se insiste una vez

¿Qué agarres están permitidos?

◯ palmas y antebrazos, si ambos aceptan ◯ cuello y pelo ◯ dedos y muñecas ◯ ropa y piernas

2 **Prueba, con tu pareja y de acuerdo con ella, empujar suavemente palma contra palma a varias fuerzas y anota qué ocurre.**

Fuerza (0-10)	¿Puedo controlarla?	¿Es seguro para los dos?
1-2		
3-4		
5-6 (no se prueba: lo imaginas)		

3 **Escribe vuestra frase para empezar y la forma de decir «para».**

_____

_____

FICHA 2 Espejo: anticipar sin tocar

SESIÓN 2

Rellena el registro después de jugar al espejo (F5) y pide a tu pareja que te observe.

1 **Anota tus rondas de espejo (30 segundos por rol).**

Ronda	Rol (guía / espejo)	¿Mantuve el espejo?	Qué hizo mi pareja para despistarme
1			
2			
3			

2 **Tu pareja marca lo que has cumplido.**

- ☐ Mantiene la distancia de un brazo y medio y no toca a la pareja.
- ☐ Mira los hombros y las caderas para anticipar el siguiente movimiento.
- ☐ Cambia de nivel (agachado y de pie) y de dirección con control.
- ☐ Respeta la señal de parada y el espacio de otras parejas.

3 **¿Qué pistas del cuerpo te ayudan a anticipar el movimiento de tu pareja?**

FICHA 3 Conquista de objeto

SESIÓN 3

Usa las normas de contacto (F3) y la regla de la fuerza 1-3.

1 **Registra tus rondas de conquista de objeto (tarjeta de estación del Anexo 5).**

Ronda	Rol (ataco / defiendo)	¿Conseguí el objetivo?	Estrategia que usé
1			
2			
3			
4			

2 **Elige la mejor opción para conquistar con menos riesgo.**

Para quitar el pañuelo sin agarrar a mi pareja…

◯ tiro de su ropa ◯ lo agarro con las dos manos y empujo ◯ lo toco con la mano abierta y me aparto ◯ me tiro encima

Para defender el objeto con el cuerpo, conviene…

◯ darse la vuelta rápido ◯ empujar a la pareja ◯ mantener las rodillas flexionadas y la base ancha ◯ estirar las piernas

3 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Está permitido tirar de la ropa de la pareja para conquistar el objeto.	☐	☐
Ceder y soltar el objeto es una decisión válida si hay peligro.	☐	☐
Si mi pareja dice «¡stop!», termino el movimiento y luego paro.	☐	☐

FICHA 4 Desequilibrio desde posiciones bajas

SESIÓN 4

Realiza las pruebas de equilibrio con fuerza 1-3 y siempre sobre colchoneta.

1 **Elige la respuesta correcta.**

La postura más estable es…

◯ base ancha y rodillas flexionadas ◯ pies juntos y rodillas rectas ◯ apoyado en un solo pie ◯ de puntillas

Si noto que voy a perder el equilibrio, lo más seguro es…

◯ ceder y apoyar una mano ◯ empujar más fuerte ◯ aguantar hasta caer ◯ agarrar a mi pareja del cuello

Un centro de gravedad bajo hace que…

◯ se pierda fuerza ◯ sea más fácil mantener el equilibrio ◯ no importe ◯ sea más fácil caer

2 **Prueba tres posturas con tu pareja (palmas con palmas) y anota cómo te fue.**

Postura	¿Me desequilibraron fácilmente?	Por qué
De pie, base ancha		
De rodillas		
En cuclillas		

3 **Escribe dos estrategias para resistir o ceder sin caer.**

_____

_____

FICHA 5 Nuestro juego de oposición

SESIÓN 5

Completa también la plantilla del producto (Anexo 4).

1 **Rellenad la ficha del juego que diseñáis (inspiraos en F5).**

Elemento	Nuestro juego
Nombre	
Objetivo	
Cómo se gana	
Contacto permitido	
Qué está prohibido	
Señal de parada	

2 **Comprobad la seguridad de vuestro juego.**

- ☐ No hay golpes, llaves, derribos ni agarres de zonas frágiles.
- ☐ La fuerza máxima es 1-3 y se explica con el semáforo (F4).
- ☐ Hay una señal de parada y todas las personas la conocen.
- ☐ Se juega por parejas de talla y nivel parecidos.
- ☐ Tiene tres niveles y cada pareja elige el suyo.
- ☐ Se puede cambiar de pareja o de nivel sin dar explicaciones.

FICHA 6 Festival: registro y coevaluación

SESIÓN 6

Anota durante el festival y rellena la coevaluación al terminar.

1 **Anota las estaciones que has jugado.**

Estación	Nivel elegido (1-3)	¿Respeté el nivel de mi pareja y paré a la señal?	Lo mejor del juego
A			
B			
C			
D			

2 **Valora el juego del equipo que has probado.**

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Se entendían las reglas y la señal de parada.	○	○	○	○
Se jugaba con control y respeto.	○	○	○	○
Cada pareja podía elegir su nivel.	○	○	○	○

3 **¿Qué cambiaríais de vuestro juego después de verlo funcionar?**

FICHA 7

Control y respeto

SESIÓN 7

Trabajo individual. Usa F3, F4 y F8.

1 **Elige la respuesta correcta (F8).**

Las categorías por peso y edad en judo y lucha sirven para…

◯ que la oposición sea justa y segura ◯ aumentar la dificultad ◯ separar a chicos y chicas ◯ que gane siempre el mismo

Antes y después de un combate de judo, las personas…

◯ celebran en el tatami ◯ se saludan con una inclinación como muestra de respeto ◯ se agarran con fuerza ◯ no se miran

«Luchar es cosa de chicos» es…

◯ una regla del deporte ◯ un estereotipo de género ◯ una norma de seguridad ◯ una verdad científica

2 **Resuelve estos casos.**

Situación	Qué hago o digo	Por qué
Mi pareja aprieta más de lo acordado y me duele.		
Un compañero dice «las chicas no pueden con estos juegos».		
Una persona no quiere el nivel 3 y la presionan.		

3 **Escribe tu contrato de respeto: tres compromisos para jugar a la oposición con seguridad.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 5 · Uno contra uno, con respeto

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de la secuencia del equipo. Debe permitir que otro equipo dirija vuestros juegos sin explicaciones extra.

Equipo y roles

Nombres y roles: dirección, árbitro/a de pareja, seguridad y observación.

Objetivo y duración

Qué se pretende y minutos totales (10-12).

Secuencia de tres juegos

Nombre, cómo se juega, cómo se gana, nivel de contacto y tiempo.

Espacio y material

Dibuja las colchonetas, el pasillo de 2 m y el material.

Niveles

Qué se hace en los niveles 1, 2 y 3 y quién elige.

Seguridad y señal de parada

Normas, fuerza máxima y señal de parada.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras probar con otro equipo y por qué.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 5 · Uno contra uno, con respeto

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

JUEGO 1 Espejo con oposición

Montaje. Parejas enfrentadas a 1,5 m, cada una sobre su colchoneta.

Consigna. La guía se mueve despacio y la pareja la copia como un espejo. La guía intenta despistar con giros y cambios de nivel. Cambio de rol cada 30 segundos, 4 rondas.

MÁS FÁCIL
Movimientos lentos y anunciados («¡voy a girar!»).

MÁS DIFÍCIL
Sin avisar y con cambios de ritmo y de dirección.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto; mirad el espacio y respetad la colchoneta.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se anticipa con hombros y caderas? ¿Se mantiene la distancia?

JUEGO 2 Cola de zorro

Montaje. Colchoneta con un pañuelo en la cintura trasera de cada persona.

Consigna. Quitad el pañuelo a vuestra pareja tocándolo con la mano abierta, sin agarrar ropa ni cuerpo. Quien consigue 5 pañuelos gana la ronda. Rotad de pareja.

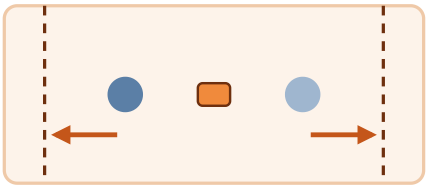
MÁS FÁCIL
Pañuelo a un costado y sin necesidad de ganar 5.

MÁS DIFÍCIL
Con rodillas flexionadas y apoyos bajos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Prohibido empujar y tirar de la ropa; se para a la señal.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se toca suave? ¿Se respetan la señal y el espacio?

JUEGO 3 Conquista del objeto



4 m entre líneas
cada persona lleva el pañuelo a su línea

Montaje. Pañuelo en el centro y dos líneas a 4 m; parejas enfrentadas.

Consigna. A la señal, cada persona intenta coger el pañuelo y llevarlo a su línea. Defiende con el cuerpo, sin agarrar a la pareja. 4 rondas y cambio de pareja.

MÁS FÁCIL
Líneas a 2 m y sin defensa corporal.

MÁS DIFÍCIL
Dos pañuelos y una sola línea.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin agarrar ni empujar; contacto solo de palmas y fuerza 1-3.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se decide entre atacar, defender y ceder? ¿Se respeta la señal?

JUEGO 4 Palmas de rodillas



base ancha · fuerza 1-3 · de rodillas

Montaje. Parejas de rodillas sobre una colchoneta, enfrentadas y con las palmas juntas.

Consigna. Con fuerza 1-3, intentad que vuestra pareja mueva una rodilla o pierda el contacto de una palma. Si perdéis el equilibrio, cedéis y apoyáis una mano. 3 rondas de 30 segundos.

MÁS FÁCIL
Sentados con las palmas juntas y sin desplazar el cuerpo.

MÁS DIFÍCIL
De pie con base ancha, siempre sobre colchoneta.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Fuerza 1-3; si alguien dice «¡stop!» se separan las manos al instante.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Base ancha y rodillas flexionadas? ¿Cede sin caer?

RETO 5 Levantarse espalda con espalda

Montaje. Parejas sentadas en la colchoneta, espalda con espalda y brazos cruzados.

Consigna. Empujad espalda contra espalda con fuerza 1-3 y levantaos juntos sin soltaros. Luego, con tres, y después buscad una forma de ceder para volver a sentaros sin caer.

MÁS FÁCIL
Con apoyo de las manos en el suelo.

MÁS DIFÍCIL
En grupos de cuatro, sin apoyar las manos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Empujad despacio y avisad antes de soltar; no empujéis la zona lumbar.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se comunican y coordinan el empuje? ¿Ceden sin caer?

FESTIVAL Estación del festival

Montaje. Una colchoneta por pareja y un cartel con los tres niveles; el equipo anfitrión coloca las parejas.

Consigna. El equipo anfitrión explica las reglas, la señal de parada y los niveles. Cada pareja elige su nivel y juega 6 minutos. Después, la coevaluación y rotación.

MÁS FÁCIL
Nivel 1: sin contacto, con objeto de por medio.

MÁS DIFÍCIL
Nivel 3: desequilibrio con palmas y fuerza 1-3.

SEÑAL DE SEGURIDAD
El equipo anfitrión vigila el pasillo de 2 m; se para a la primera señal.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se entienden las reglas? ¿Cada pareja elige libremente su nivel?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 5 · Uno contra uno, con respeto

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Secuencia de juegos de lucha y oposición segura**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Anticipa con hombros, caderas y mirada, ataca, defiende y cede con control y elige la estrategia más adecuada en cada juego, ajustándola tras cada ronda.	Resuelve la mayoría de rondas con estrategias adecuadas y control suficiente.	Resuelve rondas sencillas, pero duda al decidir si ataca o cede o necesita ayuda para colocarse.	No adapta su respuesta a la pareja ni al juego o depende continuamente de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Mantiene la fuerza entre 1 y 3, para a la primera señal, usa solo agarres permitidos y cuida el espacio y a la pareja sin que se lo recuerden.	Mantiene una práctica segura con algún recordatorio sobre la fuerza o los agarres.	Necesita varios recordatorios: aprieta de más, tarda en parar o invade el espacio de otras parejas.	No para a la señal, usa agarres prohibidos o ignora las normas pese a las advertencias.	
Cooperación y convivencia	Pregunta antes de iniciar el contacto, respeta el nivel de la pareja, cambia de pareja sin presionar, ayuda a resolver desacuerdos y anima a todos.	Coopera, respeta el contacto acordado y cumple su rol.	Coopera de forma irregular o presiona a su pareja; necesita apoyo para resolver desacuerdos.	Ignora los límites de la pareja, humilla o hace comentarios discriminatorios.	
Mejora y reflexión	Usa lo observado en las pruebas para cambiar las reglas de su juego, el nivel o la colocación, y explica con un ejemplo qué hace más segura la situación.	Incorpora un ajuste a partir del feedback y reconoce una mejora concreta.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o no lo justifica.	No incorpora cambios ni identifica qué hace segura una situación.	
Producto / transferencia	La secuencia de juegos está completa, es segura, tiene niveles y funciona en el festival; en su reflexión individual aplica con acierto los criterios de seguridad y respeto a casos nuevos.	La secuencia cumple su propósito y la reflexión individual es correcta en lo esencial.	A la secuencia le falta algún elemento (nivel, señal de parada o reglas) o la reflexión individual es incompleta.	El juego no es seguro o no se puede dirigir con lo planificado y no hay reflexión.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 5 · Uno contra uno, con respeto

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo graduar mi fuerza entre 1 y 3 y parar a la primera señal de parada.	○	○	○	○
Puedo anticipar el movimiento de mi pareja y decidir si ataco, defiendo o cedo.	○	○	○	○
Puedo explicar qué hace segura una situación de oposición y respetar el contacto que acepta cada persona.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 5 · Uno contra uno, con respeto

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien prefiere jugar con menos contacto, necesita más referencias visuales o quiere asumir un rol de observación. El objetivo es el mismo: oponerse con control y respeto.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Colchoneta más grande y pasillos más anchos; juego en una zona tranquila del gimnasio.
Material	Pañuelos, aros y pelotas blandas como objeto de oposición; cartel del semáforo con colores y dibujos.
Reglas	Opciones sin contacto: espejo, conquista con objetos o juego con pañuelo; sin tiempo límite.
Rol	Observador/a con una lista de control, árbitro/a de pareja o responsable de la señal de parada.
Intensidad	Fuerza máxima 1-2, descansos entre rondas y oposición con implemento (pañuelo o cinta) en lugar de contacto.

Tarjeta de niveles de contacto

Nivel 1 · Sin contacto: espejo y conquista de objeto sin tocar a la pareja. Nivel 2 · Contacto mínimo: tocar un pañuelo; fuerza _____. Nivel 3 · Palmas: desequilibrio de rodillas; fuerza máxima _____. Mi nivel de hoy: _____ · Mi señal de parada: _____

1. **Completa la tarjeta de niveles y escribe por qué has elegido ese nivel.**

2. **Como observador/a, marca en la lista de control (F7) tres cosas que hace bien tu pareja de juego y una que mejoraría.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 5 · Uno contra uno, con respeto

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Una modalidad de lucha desde el reglamento y la ética

Las luchas deportivas tienen reglas muy detalladas para que la oposición sea segura y justa. Elige una modalidad (judo, lucha olímpica, esgrima, taekwondo…) y analízala **desde el reglamento y la ética**, sin explicar técnicas de riesgo ni reproducirlas.

Pasos

1. Busca cómo se puntúa, quién arbitra, qué categorías existen y qué está prohibido.
2. Identifica los valores del deporte (saludo, respeto, autocontrol) y cómo se reflejan en las normas.
3. Analiza la participación de mujeres y hombres y los estereotipos que han existido.
4. Compara tres normas de seguridad con las de nuestro festival y propón qué podríamos adoptar.

Entrega

Un resumen de una página con esquema del reglamento, los valores éticos y una conclusión sobre qué aprendemos para nuestros juegos. Sin dibujos de técnicas. Puedes presentarlo en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 5 · Uno contra uno, con respeto

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: soltar todo contacto al instante; se respeta y se cambia el juego o la pareja sin dar explicaciones; palmas y antebrazos, si ambos aceptan.
2. Registro orientativo: con fuerza 1-2 se controla y es seguro; con 3-4 se controla con atención; el 5-6 no se prueba: se razona que ya no es controlable ni seguro en un juego de aula, por lo que se queda en 1-3.
3. Respuesta modelo: «¿Listo/a? Sí. Si digo 'stop' o doy dos palmadas, soltamos todo».

Ficha 2

1. Registro: valores personales. Se valora que se identifiquen estrategias de la guía (cambios de nivel, giros, pausas).
2. Checks: se valora que el observador marque con criterio (no todo).
3. Respuesta modelo: «Los hombros, las caderas y la mirada anticipan el movimiento antes de que se complete».

Ficha 3

1. Test: lo toco con la mano abierta y me aparto; mantener las rodillas flexionadas y la base ancha.
2. V/F: F (está prohibido tirar de la ropa), V, F (se para al instante).
3. Registro: se valora que se explique la estrategia (anticipar, fingir, defender el objeto, ceder).

Ficha 4

1. Test: base ancha y rodillas flexionadas; ceder y apoyar una mano; que sea más fácil mantener el equilibrio.
2. Registro orientativo: de pie con base ancha es estable pero se nota más el empuje; de rodillas es muy estable; en cuclillas es la menos estable. Se acepta cualquier orden justificado con la base de apoyo y el centro de gravedad.
3. Estrategias modelo: flexionar las rodillas y ensanchar la base; ceder apoyando una mano; mantener el contacto con las palmas sin empujar de golpe.

Ficha 5

1. Ficha modelo: Nombre «Palmas de rodillas»; Objetivo: desequilibrar a la pareja sin caídas; Se gana: moviendo una rodilla o perdiendo el contacto de una palma; Contacto: palmas, fuerza 1-3; Prohibido: agarrar, empujar con el cuerpo, golpear; Señal: dos palmadas.
2. Checks: las seis afirmaciones deben poder marcarse; si alguna no se cumple, se ajusta el juego.

Ficha 6

1. Registro: valores personales (nivel 1-3). Se valora que el alumnado respete el nivel de su pareja y pare a la señal.
2. Escala: valoración personal; se usa para el feedback, no se califica.
3. Respuesta modelo: «Aclararíamos la señal de parada antes de empezar y añadiríamos un nivel sin contacto».

Ficha 7

1. Test: que la oposición sea justa y segura; se saludan con una inclinación como muestra de respeto; un estereotipo de género.
2. Casos modelo: 1) Digo «¡stop!», me suelto y le pido que baje la fuerza a 1-3; si no, aviso al docente. 2) Respondo que mujeres y hombres practican estas luchas y que lo importante es el control. 3) Defiendo que cada persona elige el nivel y propongo el nivel 1.
3. Contrato modelo: «Pregunto antes de empezar; paro a la primera señal; respeto el nivel de mi pareja».

Refuerzo (Anexo 8)

1. Tarjeta: nivel 2, fuerza 1-2; nivel 3, fuerza máxima 3; el alumno elige su nivel y su señal y lo justifica (por ejemplo, «nivel 1 porque prefiero no tocar»).
2. Observador: tres aciertos (señal, distancia, fuerza) y una mejora concreta.

Ampliación (Anexo 9)

1. Ejemplo judo: puntuación por valoración del árbitro y categorías de peso; valores: saludo y autocontrol; participación femenina oficial desde 1992 en los Juegos; normas de seguridad: prohibiciones y señal de parada, que pueden adoptarse en el festival.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: colchonetas en dos filas con 2 m de pasillo (F2); grupos de 4-6 y parejas elegidas por talla y nivel; el docente no impone contacto. En el festival, cuatro estaciones con cartel de niveles (F6).
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación y acuerdo de normas, 30-35 min de práctica, 5 min de ficha y 5 min de vuelta a la calma. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad: sin golpes, llaves, estrangulaciones ni proyecciones; comprobar relojes y pulseras; superficie adecuada; atención al contacto lumbar. Alternativa sin equipamiento: juegos con objetos sobre suelo limpio, sin derribos.
- Observables de evaluación: fuerza 1-3, respuesta a la señal de parada, respeto del nivel de la pareja, estrategia de equilibrio y calidad de las instrucciones. Progresión posible: añadir roles de arbitraje o juegos por equipos con objetos.

Errores frecuentes

- Subir la fuerza porque se quiere ganar o porque la pareja es más débil.
- Tardar en soltar tras la señal de parada o seguir hasta terminar el movimiento.
- Agarrar ropa, cuello o pelo, o empujar con el cuerpo en lugar de con las palmas.
- Presionar a una pareja para que acepte un nivel de contacto que no quiere.
- Emparejar a personas con mucha diferencia de talla o nivel, o dejar que se formen siempre las mismas parejas.
- Hacer comentarios sobre el cuerpo o las capacidades de otras personas.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan juegos distintos a los del modelo si respetan la regla de oro (sin golpes ni derribos), la señal de parada, la fuerza 1-3 y los tres niveles.
- En los casos de la Ficha 7 se valora que se priorice la seguridad y el respeto y que se ofrezca una alternativa realista.
- El nivel de contacto elegido y el semáforo de fuerza son personales: no se corrigen los valores, sino la coherencia con las normas de seguridad.

06

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Equilibrio imposible

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo podemos construir una composición cooperativa que parezca difícil pero sea realmente segura?

CURSO
2.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
B · C · D · E

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE2, CE3, CE4

PRODUCTO / RETO FINAL
Montaje de acrobacias cooperativas de bajo riesgo

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2.1, 2.3, 3.2, 3.3, 4.3

Contexto, reto y producto

En el IES Cerro Alto (centro ficticio) la **Semana de las Artes** cierra con la muestra «Imposible pero seguro»: cada equipo de 2.º presenta una pequeña composición corporal que **parece un desafío a la gravedad** pero que es completamente segura. El departamento de Educación Física, junto con los de Música y Educación Plástica, pide composiciones de **45-60 segundos** con 5-6 elementos, música a elegir y una condición innegociable: **ninguna persona se sube sobre otra**, no hay cargas sobre cuello, espalda ni rodillas y todos los apoyos son bajos y controlados.

Para conseguirlo, el alumnado explora equilibrios individuales, descubre cómo los **contrapesos** (inclinarse hacia atrás sujetos por los antebrazos) crean la ilusión de imposible, monta figuras de tres con apoyos bajos, aprende a **comunicar antes de ejecutar** y a enlazar las figuras con transiciones al ritmo de una cuenta de 8 tiempos. Después diseña su composición, la ensaya con una lista de control de seguridad, la ajusta con el feedback de otro equipo y la presenta con coevaluación. Al final, cada persona analiza una composición con errores y propone cómo hacerla segura.

Reto

Diseñar, ensayar y presentar por equipos una composición cooperativa de 5-6 elementos, de 45-60 segundos, que parezca difícil pero sea segura (sin elevaciones), y analizar de forma individual una composición con errores.

Producto / reto final

Montaje de acrobacias cooperativas de bajo riesgo.

Lógica motriz predominante. Equilibrios, contrapesos simples y figuras cooperativas de suelo, sin elevaciones de riesgo.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE2 Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.

CE3 Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.

CE4 Practicar, analizar y valorar manifestaciones de la cultura motriz, sus recursos expresivos y el deporte como fenómeno social, también desde la perspectiva de género.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.3 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.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

4.3 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.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
B4	Prevención de accidentes: calzado, ergonomía y medidas de seguridad dentro y fuera del centro.
C2	Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal, coordinación, espacio y tiempo.
C5	Creatividad motriz y resolución original de retos individuales y grupales.
D2	Habilidades sociales y conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
E2	Usos comunicativos de la corporalidad, técnicas de interpretación y actividades rítmico-musicales.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Equilibrio y control corporal: base de sustentación, centro de gravedad, tensión muscular y mirada fija.
- Contrapesos simples (parejas y tríos): inclinación con agarre de antebrazos, talones alineados y brazos extendidos, sin elevaciones.
- Prevención: solo figuras bajas, sin cargas sobre cuello, espalda ni rodillas, colchonetas sin huecos y montaje y desmontaje ordenados.
- Comunicación y roles: cuenta, señales, ayudantes y reparto de responsabilidades sin estereotipos de fuerza o de género.
- Creatividad y expresión: elegir música y ritmo, transmitir una idea o emoción con niveles, simetrías y transiciones.
- Evaluación de proyecto: ensayo con lista de control, coevaluación y ajustes.

Objetivos didácticos

- Mantener equilibrios individuales y alineaciones seguras con base amplia, mirada fija y control del centro de gravedad.
- Comunicar antes de ejecutar: usar una cuenta, una señal y una pregunta de seguridad («¿listos?») antes de cada figura.
- Crear transiciones coordinadas entre figuras, al ritmo de una cuenta de 8 tiempos, sin carreras ni pérdida de apoyos.
- Distribuir los roles (apoyo, dirección, seguridad, observación) según las necesidades y las capacidades de cada persona.
- Diseñar una composición segura y expresiva de 5-6 elementos y justificar con la lista de control por qué es segura.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Bases de equilibrio individual: base amplia, mirada fija y control del centro de gravedad

Evidencia: Ficha 1: test de equilibrio y registro de tres equilibrios individuales. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Parejas: contrapesos simples hacia atrás, laterales y en sentadilla

Evidencia: Ficha 2: registro de contrapesos y observación de la pareja. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Figuras de tres con apoyos bajos: estrella, balanza con apoyo y banco

Evidencia: Ficha 3: dibujo de la figura con apoyos y reparto de roles. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Transiciones y ritmo: cuenta de 8 tiempos entre figuras

Evidencia: Ficha 4: cuenta de la transición y reglas de comunicación. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Composición de 5-6 elementos: diseño del orden, la música y los roles

Evidencia: Ficha 5: plan de la composición y plantilla del producto (Anexo 4). **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Ensayo con lista de control de seguridad y feedback de otro equipo

Evidencia: Ficha 6: lista de control del ensayo observado y dos ajustes. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Muestra de las composiciones, coevaluación y análisis individual

Evidencia: Muestra (rúbrica, Anexo 6), Anexo 7 y Ficha 7: composición con errores corregida. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.1	Planifica la composición (plantilla y plan), la ensaya con la lista de control, recoge el feedback de otro equipo y aplica al menos dos ajustes.	Fichas 5 y 6, plantilla (Anexo 4) / rúbrica y Anexo 7
2.3	Mantiene equilibrios y contrapesos con control, base amplia, alineación y transiciones sin pérdida de apoyos ni brusquedad.	Fichas 1 y 2 / lista de observación del control corporal
3.2	Asume un rol (dirección, seguridad, observación, apoyo), comunica antes de ejecutar y participa en las decisiones del equipo.	Fichas 3 y 4 / rúbrica y observación
3.3	Dialoga para repartir los roles sin estereotipos, respeta el límite de cada compañero o compañera y no presiona a nadie para ejecutar una figura.	Ficha 3, Ficha 6 y Anexo 7 / observación y coevaluación
4.3	Crea una composición de 5-6 elementos con música o cuenta de 8 tiempos, usa niveles y transiciones y transmite una idea o emoción.	Muestra, Ficha 5 y Ficha 7 / rúbrica

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Mantiene equilibrios y contrapesos con base amplia, alineación y mirada fija, enlaza las figuras con transiciones fluidas al ritmo de la cuenta y ajusta su ejecución tras cada ensayo.	Mantiene la mayoría de equilibrios y contrapesos con control y enlaza las figuras con alguna duda.	Mantiene equilibrios sencillos, pero pierde la alineación o los apoyos en los contrapesos y las transiciones.	No mantiene los equilibrios ni los contrapesos o depende continuamente de ayuda.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Autorregulación y seguridad	Aplica la lista de control sin que se lo recuerden, comunica antes de ejecutar, para a la señal, respeta los apoyos seguros y nunca se sube sobre nadie.	Mantiene una práctica segura con algún recordatorio sobre apoyos o comunicación.	Necesita varios recordatorios: no avisa antes de ejecutar, invade el espacio o usa apoyos dudosos.	Ignora la lista de control, intenta elevaciones o apoyos prohibidos pese a las advertencias.
Cooperación y convivencia	Reparte los roles según las necesidades de cada persona, sin estereotipos de fuerza o de género, escucha, anima y facilita que todos participen en la composición.	Coopera, cumple su rol y respeta los límites y las ideas de los demás.	Coopera de forma irregular o necesita apoyo para repartir los roles o resolver desacuerdos.	No asume su rol, presiona a otras personas o dificulta el trabajo del grupo.
Mejora y reflexión	Usa el ensayo, la lista de control y el feedback del otro equipo para hacer dos o más ajustes justificados y explica qué hace segura su composición.	Aplica un ajuste a partir del feedback y explica por qué mejora.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o no lo justifica.	No incorpora cambios a partir del ensayo ni del feedback.
Producto / transferencia	La composición dura 45-60 s, tiene 5-6 elementos con niveles y transiciones, es expresiva y segura y, de forma individual, corrige con acierto una composición con errores.	La composición cumple la duración y los elementos y la corrección individual es correcta en lo esencial.	A la composición le falta algún elemento, la duración o la transición, o la corrección individual está incompleta.	La composición no se puede presentar con seguridad y no hay corrección individual.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Gimnasio o sala con 6-8 colchonetas contiguas y sin huecos, un altavoz con 2-3 músicas de ritmo estable (90-110 pulsaciones por minuto) y 1 cronómetro por equipo.
- Tarjetas de estación (Anexo 5) plastificadas, cartel de la lista de control de seguridad (F3) y conos para delimitar la zona de muestra.

Si no tienes este material… Sin colchonetas: suelo deportivo limpio y composición solo con equilibrios individuales y de parejas, sin figuras tumbadas. Sin música: cuenta en voz alta o palmas; sin altavoz: el equipo marca el ritmo.

Seguridad y prevención

Solo figuras de baja altura: todas las personas mantienen al menos un pie o una rodilla en el suelo y nadie se sube sobre otra persona. Sin cargas sobre cuello, columna ni rodillas, sin lanzamientos, pirámides ni invertidos. Apoyos solo en hombros y pelvis, colchonetas sin huecos y ayudante junto a la figura. Se monta y se desmonta con cuenta y se para a la señal acordada.

Interdisciplinariedad: Educación Plástica (equilibrio, simetría, composición en el espacio y en niveles) y Música (pulso, compás de 8 tiempos y elección de la música).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Roles de apoyo, narración, ritmo, figuras sentadas o de contacto mínimo.

Ampliación

Anexo 9

Crear una composición temática incorporando materiales ligeros.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 6 · Equilibrio imposible

ALUMNADO

Cuatro personas inclinadas hacia atrás, agarradas solo por los antebrazos, parecen caerse… y no se cae nadie. En la Semana de las Artes vais a presentar «Imposible pero seguro»: una composición de menos de un minuto que desafía a la gravedad con equilibrios, contrapesos y figuras bajas, sin que nadie se suba sobre nadie. Para lograrlo tendréis que aprender el truco del contrapeso, comunicaros antes de ejecutar, enlazar las figuras al ritmo de la música y revisar la seguridad de cada paso. ¿Seréis capaces de que parezca imposible y sea totalmente seguro?

> *«¿Cómo podemos construir una composición cooperativa que parezca difícil pero sea realmente segura?»*

Vuestro reto

Diseñar, ensayar y presentar por equipos una composición cooperativa de 5-6 elementos, de 45-60 segundos, que parezca difícil pero sea segura (sin elevaciones), y analizar de forma individual una composición con errores.

Lo que vais a producir

Montaje de acrobacias cooperativas de bajo riesgo.

Seguridad. Solo figuras de baja altura: todas las personas mantienen al menos un pie o una rodilla en el suelo y nadie se sube sobre otra persona.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Exploramos los equilibrios individuales y la base de sustentación.
2. Probamos contrapesos en pareja y comunicamos antes de ejecutar.
3. Montamos figuras de tres con apoyos bajos.
4. Enlazamos las figuras con transiciones y una cuenta de 8 tiempos.
5. Diseñamos nuestra composición de 5-6 elementos y repartimos roles.
6. Ensayamos con la lista de control de seguridad y recibimos feedback.
7. Presentamos la muestra y analizamos una composición con errores.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Mantener equilibrios individuales y alineaciones seguras con base amplia, mirada fija y control del centro de gravedad.
- ✓ Comunicar antes de ejecutar: usar una cuenta, una señal y una pregunta de seguridad («¿listos?») antes de cada figura.
- ✓ Crear transiciones coordinadas entre figuras, al ritmo de una cuenta de 8 tiempos, sin carreras ni pérdida de apoyos.
- ✓ Distribuir los roles (apoyo, dirección, seguridad, observación) según las necesidades y las capacidades de cada persona.
- ✓ Diseñar una composición segura y expresiva de 5-6 elementos y justificar con la lista de control por qué es segura.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 6 · Equilibrio imposible

ALUMNADO

Lo esencial para montar la composición: el encargo, las figuras posibles, la lista de control de seguridad, cómo enlazar las figuras, un banco de elementos, una composición modelo con su cuenta de tiempos, el protocolo de montaje, un texto sobre la gimnasia acrobática y un glosario.

F1 El encargo de la muestra «Imposible pero seguro»

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 2.º · **De:** departamentos de Educación Física, Música y Educación Plástica · **Asunto:** muestra «Imposible pero seguro»

El jueves de la Semana de las Artes, a las 12:00, se presentarán las composiciones corporales de 2.º en el gimnasio. Cada equipo de 4-5 personas debe presentar una composición que:

- dure entre **45 y 60 segundos** y tenga **5-6 elementos** (figuras y equilibrios);
- use **música o una cuenta de 8 tiempos** a ritmo estable;
- incluya **tres niveles** (de pie, de rodillas y en el suelo) y **transiciones** ordenadas;
- sea **segura**: ninguna persona se sube sobre otra, sin cargas sobre cuello, espalda ni rodillas;
- reparta los **roles** de forma justa (dirección, seguridad, observación y apoyo);
- transmita **una idea o emoción** (por ejemplo, «el equilibrio», «la confianza» o «la montaña»).

Cada equipo entregará su plantilla (Anexo 4) y la lista de control de seguridad revisada.

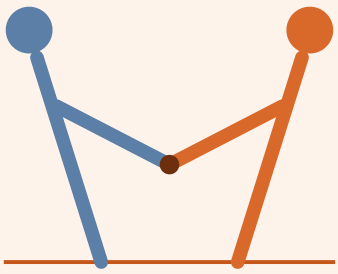
Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué requisitos del encargo se ven en la muestra y cuáles solo se comprueban en el ensayo?

F2 Tres figuras bajas posibles

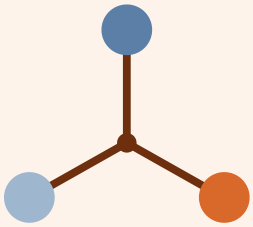
ESQUEMA

Contrapeso de pareja



antebrazos agarrados, brazos extendidos, talones alineados

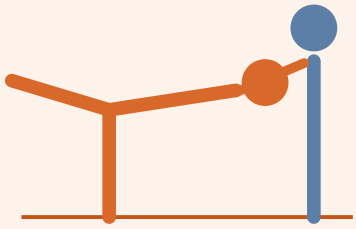
Estrella de tres (desde arriba)



manos al centro, talones en un círculo, inclinación hacia fuera

todas con los pies en el suelo

Balanza con apoyo



un pie en el suelo, mano en el hombro de quien ayuda

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Ninguna de las tres figuras tiene a alguien por encima de otra persona: siempre hay un pie o una rodilla en el suelo.

F3 Lista de control de seguridad

DATOS

Comprobamos	Qué debe cumplirse	Si no se cumple
Colchonetas	Contiguas, sin huecos ni dobleces y sin objetos cerca	Se recolocan antes de empezar
Altura	Nadie se sube sobre otra persona; siempre un pie o rodilla en el suelo	Se elimina o se cambia la figura
Apoyos	Solo manos, antebrazos, hombros y pelvis; nunca cuello, zona lumbar ni rodillas	Se cambia el apoyo
Contrapeso	Inclinación pequeña, talones alineados, agarre de antebrazos	Se reduce la inclinación
Comunicación	Pregunta «¿listos?», cuenta de 3 y señal de parada acordada	Se repite la cuenta
Ayudante	Una persona vigila cada figura de tres, sin tocarla	Se asigna un ayudante
Montaje y desmontaje	Con cuenta, despacio y sin saltar ni soltarse de golpe	Se ensaya más lento
Quien no puede o no quiere	Tiene un rol alternativo sin presión	Se reparte otro rol

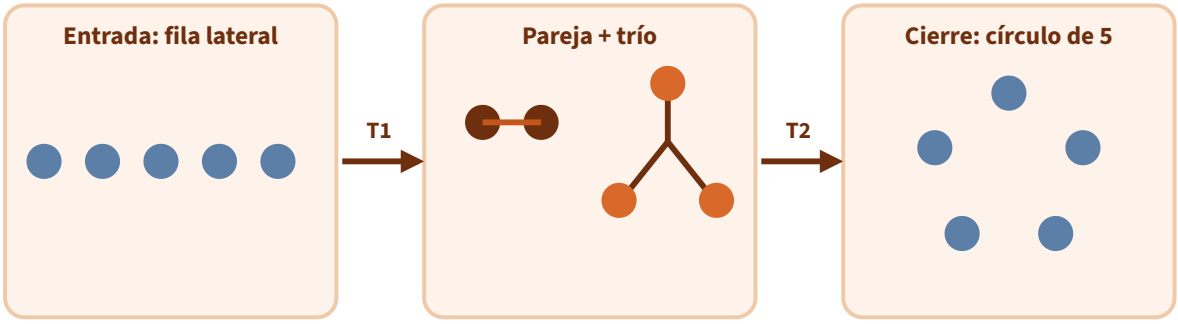
Se revisa la lista **antes de cada ensayo** y se marca lo que se cumple. Una figura que no pasa la lista no se presenta.

Fuente: Pautas didácticas de elaboración propia.

F4 Cómo enlazar las figuras en la composición

ESQUEMA

Vista desde arriba: colchonetas y posiciones del equipo de 5



8 tiempos · todas de pie | 8 tiempos · contrapesos | 8 tiempos · saludo final

T1 y T2: transición de 4 tiempos con cuenta en voz alta, andando y sin perder los apoyos

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Los círculos son personas. Las flechas indican el paso de una figura a la siguiente.

F5 Banco de elementos para la composición

DATOS

Elemento	Personas	Nivel	Cómo se hace	Error que hay que evitar
Árbol	1	Alto	De pie sobre un pie, mirada fija, brazos arriba	Mirar al suelo y mover la cabeza
Balanza	1	Medio	Tronco inclinado al frente y pierna atrás, brazos abiertos	Bloquear la rodilla de apoyo
Contrapeso atrás	2	Alto	Frente a frente, antebrazos agarrados, talones alineados e inclinación hacia atrás	Inclinarse demasiado o soltar sin avisar
Contrapeso en sentadilla	2	Medio	Agarrados, se sientan y se levantan juntos	No coordinar la cuenta
Estrella de tres	3	Alto	En círculo, manos en el centro, inclinación hacia fuera	Pies separados o inclinación desigual
Banco de tres	3	Bajo	Sentadas espalda con espalda en triángulo, apoyando los hombros	Apoyar la zona lumbar o el cuello
Balanza con apoyo	2	Medio	Balanza con una mano en el hombro de otra persona de pie	Apoyar el peso en el hombro del ayudante

Combinad elementos de **tres niveles** y variad el número de personas para que la composición sea más interesante y todas las personas tengan protagonismo.

Fuente: Selección de elaboración propia.

F6 Ejemplo resuelto: composición modelo de 46 segundos

DATOS

Cuentas	Segundos (aprox.)	Elemento	Idea y justificación
1-8	0-5	Entrada en fila lateral	Todas de pie; el ritmo se marca con las palmas
9-16	5-10	Árbol y balanza (individual)	Equilibrio personal, mirada fija; los apoyos están en el suelo
17-20 y 21-28	10-17	Transición y contrapeso de pareja	Se pasa andando en 4 tiempos; la pareja muestra la ilusión del contrapeso
29-32 y 33-40	17-24	Transición y estrella de tres	El trío en estrella y la pareja en equilibrio sentado; todos con apoyos en el suelo
41-44 y 45-52	24-31	Transición y contrapesos simultáneos	Pareja y trío a la vez: simetría y distintos niveles
53-56 y 57-64	31-38	Transición y balanza con apoyo	Una persona en balanza con apoyo de mano; ayudante al lado
65-68 y 69-76	38-46	Transición y círculo final	Saludo al público: todas en círculo con las manos al centro

Cálculo: 76 tiempos × 0,6 s = 45,6 s, dentro de la duración pedida (45-60 s). **¿Por qué funciona?** Hay seis elementos, tres niveles y transiciones de cuatro tiempos; la dificultad es solo aparente y todas las personas participan.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia con cuenta a 100 pulsaciones por minuto (0,6 s por tiempo).

F7 Protocolo de montaje, ensayo y desmontaje

PROTOCOLO

Antes: colocad las colchonetas juntas y sin huecos, revisad el entorno y repartid los roles: **dirección** (cuenta y señales), **vigía de seguridad** (lista de control, F3), **música y tiempo** y **observación**. Los roles rotan en cada ensayo.

Procedimiento:

1. La dirección pregunta «¿listos?» y espera la respuesta de todas las personas.
2. Cuenta hasta tres y el equipo monta la figura despacio, con los apoyos en el suelo.
3. Se mantiene la figura 4 tiempos y se mira un punto fijo.
4. La dirección anuncia el desmontaje y se desmonta con cuenta, sin soltar de golpe.
5. Se revisa la lista de control y se anotan los ajustes.

Seguridad: nadie se sube sobre otra persona; sin cargas sobre cuello, espalda ni rodillas; ante un «¡stop!» se suelta con cuidado y se bajan los apoyos.

Cierre: recoged las colchonetas, saludad al público y comentad qué figura pasó mejor la lista de control.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F8 La gimnasia acrobática y la ilusión de lo imposible

TEXTO

La **gimnasia acrobática** es una disciplina gimnástica en la que parejas y grupos combinan equilibrios, elementos de agilidad y música. Las figuras que ves en competiciones requieren años de entrenamiento y aparatos de seguridad; en el aula trabajamos una versión **baja y segura**, la que da nombre al «acrosport escolar».

La ilusión de lo imposible se basa en la física: cuando dos personas se inclinan hacia atrás agarradas, **sus pesos se compensan** y el **centro de gravedad** queda dentro de la base de apoyo conjunta.

Para el análisis crítico:

- En las composiciones se necesitan **todo tipo de cuerpos y capacidades**: dirigir la cuenta, vigilar, equilibrar o apoyar son tareas igual de importantes.
- Hay estereotipos como «los chicos son bases y las chicas son ágiles»: en realidad, cada persona elige el rol que le encaja y puede cambiarlo.
- Una figura segura vale más que una figura espectacular.

Fuente: Texto de elaboración propia a partir de información general sobre gimnasia acrobática.

¿Qué papel de la composición te gustaría probar? ¿Qué le dirías a alguien que dice «yo no sirvo»?

F9 Glosario de la composición corporal

GLOSARIO

Contrapeso	Fuerza que equilibra a otra: dos personas se inclinan en sentido contrario sujetas entre sí.
Base de sustentación	Superficie de apoyo del cuerpo sobre el suelo; cuanto más amplia, más estable.
Centro de gravedad	Punto en el que se concentra el peso del cuerpo.
Transición	Paso ordenado y controlado de una figura a la siguiente.
Cuenta de 8 tiempos	Forma de medir la música contando de 1 a 8 y empezar de nuevo.
Nivel	Altura de la figura: alto (de pie), medio (de rodillas) y bajo (en el suelo).
Vigía de seguridad	Persona que revisa la lista de control y avisa del riesgo.
Composición	Conjunto ordenado de figuras, transiciones y música con una idea.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 6 · Equilibrio imposible

ALUMNADO

FICHA 1 Equilibrios individuales

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar la sesión (5 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta (F5, F9).**

Para mantener mejor el equilibrio conviene…

◯ base estrecha y centro de gravedad alto ◯ contener la respiración ◯ base amplia y centro de gravedad bajo ◯ mirar al suelo moviendo la cabeza

¿Qué ayuda a mantener un equilibrio sobre un pie?

◯ mover los brazos sin control ◯ cerrar los ojos ◯ inclinarse mucho ◯ mirar un punto fijo

Un equilibrio es seguro si…

◯ lo hago rápido ◯ me subo sobre alguien ◯ tengo un apoyo firme y puedo bajar con control ◯ no hay colchoneta

2 **Registra tres equilibrios individuales (segundos mantenidos, con control).**

Equilibrio	1.er intento (s)	2.º intento (s)	Qué me ayudó
Árbol			
Balanza			
Sentadilla en un pie con apoyo suave			

3 **¿Qué cambias para mantener mejor el equilibrio en el segundo intento?**

_____

_____

FICHA 2 Contrapesos en pareja

SESIÓN 2

Usa la lista de control (F3) y la cuenta de 3 antes de ejecutar.

1 **Registra tus contrapesos.**

Contrapeso	Segundos mantenidos	Qué ajustamos
Atrás		
Lateral		
Sentadilla		

2 **Tu pareja te observa y marca lo que cumples.**

- ☐ Agarra los antebrazos y mantiene los brazos extendidos.
- ☐ Alinea los talones y se inclina poco a poco.
- ☐ Pregunta «¿listos?» y avisa antes de soltar.
- ☐ Mantiene la mirada al frente y el cuerpo en línea.

3 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Cuanto más me incline, más seguro es el contrapeso.	☐	☐
El contrapeso funciona porque los dos pesos se compensan.	☐	☐
Se puede soltar sin avisar si la otra persona está bien.	☐	☐

FICHA 3 Figuras de tres con apoyos bajos

SESIÓN 3

Completa la ficha en grupo y comprueba la lista de control (F3).

1 **Dibuja vuestra estrella de tres vista desde arriba (F2). Marca los apoyos y quién actúa de ayudante.**

2 **Reparte los roles de la figura.**

Persona	Rol en la figura	Apoyos	Zonas de contacto
1			
2			
3			

3 **¿Cuál NO es una figura segura de 2.º?**

Elige la figura que no se hace en clase.

◯ contrapeso de pareja ◯ subirse a los hombros de un compañero ◯ balanza con apoyo ◯ estrella de tres

FICHA 4 Transiciones y ritmo

SESIÓN 4

Pensad en cómo enlazar una figura con otra con una cuenta de 8 tiempos.

1 **Escribe qué hace cada persona en una transición de 4 tiempos (de contrapeso de pareja a estrella de tres).**

Tiempo	Qué hace cada persona
1	
2	
3	
4	

2 **Completa.**

Para pasar de una figura a otra, la dirección dice «¿_____?», cuenta hasta _____ y mantenemos siempre un _____ en el suelo. Se desmonta _____.

FICHA 5 Nuestra composición

SESIÓN 5

Completa también la plantilla del producto (Anexo 4).

1 **Planificad vuestra composición de 5-6 elementos (F5, F6).**

Orden	Elemento	Personas	Cuentas	Música o idea

2 **Comprobad la composición.**

- ☐ Dura entre 45 y 60 segundos y tiene 5-6 elementos.
- ☐ Usa tres niveles (de pie, de rodillas y en el suelo).
- ☐ Tiene entrada, transiciones y saludo final.
- ☐ Todas las personas tienen protagonismo.
- ☐ Transmite una idea o una emoción.

FICHA 6 Ensayo con lista de control

SESIÓN 6

Observa a otro equipo y marca la lista de control (F3).

1 **Equipo observado: _____. Marca lo que cumple.**

- ☐ Colchonetas juntas y sin huecos.
- ☐ Nadie se sube sobre otra persona.
- ☐ Apoyos solo en manos, antebrazos, hombros y pelvis.
- ☐ Pregunta «¿listos?» y cuenta antes de cada figura.
- ☐ Contrapesos con talones alineados y poca inclinación.
- ☐ Montaje y desmontaje con cuenta y sin saltos.
- ☐ Transiciones fluidas al ritmo.
- ☐ Alguien vigila cada figura de tres.

2 **Escribid dos ajustes que vuestro equipo hará después del feedback.**

FICHA 7 Una composición con errores

SESIÓN 7

Trabajo individual. Un equipo presenta una composición de 40 segundos. En la figura 3, una persona se sube sobre la espalda de otra; en el contrapeso nadie avisa antes de soltar; las colchonetas tienen un hueco; y los apoyos están en la zona lumbar.

1 **Corrige los errores y explica cómo lo harías seguro.**

Error	Cómo lo corrijo

2 **Diseña un contrapeso nuevo y dibuja los apoyos y los roles.**

3 **¿Qué idea o emoción quieres transmitir con tu composición y cómo (música, ritmo, niveles)?**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 6 · Equilibrio imposible

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Hoja de la composición del equipo. Debe permitir que otro equipo la monte sin explicaciones extra.

Equipo y roles

Nombres y roles: dirección, vigía, música y tiempo, observación.

Idea y música

Qué idea o emoción transmitimos y qué música usamos.

Composición de 5-6 elementos

Orden, elemento, personas, cuentas y transición.

Colocación en el espacio

Dibuja las colchonetas y las posiciones de cada figura.

Niveles y transiciones

Qué niveles usamos y cómo pasamos de una figura a otra.

Seguridad

Tres riesgos y cómo los evitamos (lista de control).

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras el ensayo y el feedback.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 6 · Equilibrio imposible

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

RETO 1 Árbol y balanza

Montaje. Cada persona con una colchoneta; una pared o una pareja cerca como apoyo.

Consigna. Mantened el árbol y la balanza, cada uno 10 segundos por pierna con mirada fija. Contad los segundos en voz baja y repetid mejorando el segundo intento.

MÁS FÁCIL
Con la punta del pie apoyada o una mano en la pared.

MÁS DIFÍCIL
Con los brazos arriba y mirada al frente, 20 segundos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Colchoneta sin huecos; si se pierde el equilibrio, se apoya el pie sin saltar.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mirada fija? ¿Base amplia y rodilla de apoyo sin bloquear?

RETO 2 Contrapeso de pareja

Montaje. Parejas de talla parecida, frente a frente sobre una colchoneta.

Consigna. Agarraos por los antebrazos, alinead los talones y, con cuenta de 3, inclinaos poco a poco hacia atrás con los brazos extendidos. Mantened 4 tiempos y volved con aviso.

MÁS FÁCIL
Inclinación pequeña y agarre de muñecas con apoyo de pared.

MÁS DIFÍCIL
Contrapeso en sentadilla: bajad y subid juntos con cuenta.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Avisad antes de soltar; la inclinación nunca pasa de lo que podáis controlar.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Hay talones alineados y brazos extendidos? ¿Se avisa antes de soltar?

RETO 3 Estrella de tres

Montaje. Grupos de 3 en círculo sobre colchonetas; una cuarta persona actúa de vigía.

Consigna. Colocad los pies cerca del centro y agarrad antebrazos. Con cuenta de 3, inclinaos hacia fuera a la vez. Mantened 4 tiempos y volved con aviso. Rotad el vigía.

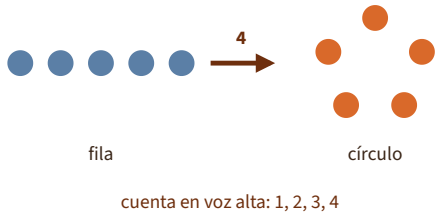
MÁS FÁCIL
Con inclinación mínima y agarre de manos.

MÁS DIFÍCIL
Añadid un nivel: una persona en cuclillas y dos de pie, si se mantiene el apoyo en el suelo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Nadie se sube; la inclinación es igual para las tres personas y el vigía no toca.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Inclinación igual? ¿Se pregunta «¿listos?» y se avisa antes de soltar?

RETO 4 Transición con ritmo



Montaje. Equipo de 4-5 con una colchoneta larga y una música de 90-110 pulsaciones por minuto.

Consigna. Enlazad dos figuras con una transición de 4 tiempos: contáis 1-2-3-4 en voz alta, cambiáis de posición andando y llegáis a la figura nueva al «4». Repetid con música.

MÁS FÁCIL
Transición de 8 tiempos y figuras ya conocidas.

MÁS DIFÍCIL
Transición de 2 tiempos con cambio de nivel.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin carreras ni saltos; el cambio se hace con los apoyos siempre en el suelo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Todos se mueven a la vez? ¿Se llega a la figura al tiempo marcado?

RETO 5 Composición de 5-6 elementos

Montaje. Equipo de 4-5, 6-8 colchonetas contiguas y la plantilla del producto (Anexo 4).

Consigna. Ordenad vuestros elementos (equilibrios, contrapesos y figuras de tres) con entrada, transiciones y saludo final. Ensayad con música y repartid roles.

MÁS FÁCIL
5 elementos y transiciones de 8 tiempos.

MÁS DIFÍCIL
6 elementos con simetrías y tres niveles.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Pasad la lista de control (F3) antes de empezar y para a la señal de parada.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Dura 45-60 segundos? ¿Hay tres niveles, transiciones y roles repartidos?

RETO 6 Ensayo con lista de control

Montaje. Un equipo presenta y otro observa con la lista de control (F3).

Consigna. El equipo observador marca la lista y da un consejo y un elogio concreto. El equipo presentador anota dos ajustes y repite la figura que ha fallado.

MÁS FÁCIL
Se presenta solo la primera mitad de la composición.

MÁS DIFÍCIL
Se presenta con música y sin la cuenta en voz alta.

SEÑAL DE SEGURIDAD
El observador no interrumpe salvo que haya riesgo: entonces dice «¡stop!».

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se cumple la lista? ¿Los ajustes son concretos?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 6 · Equilibrio imposible

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Montaje de acrobacias cooperativas de bajo riesgo**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Mantiene equilibrios y contrapesos con base amplia, alineación y mirada fija, enlaza las figuras con transiciones fluidas al ritmo de la cuenta y ajusta su ejecución tras cada ensayo.	Mantiene la mayoría de equilibrios y contrapesos con control y enlaza las figuras con alguna duda.	Mantiene equilibrios sencillos, pero pierde la alineación o los apoyos en los contrapesos y las transiciones.	No mantiene los equilibrios ni los contrapesos o depende continuamente de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Aplica la lista de control sin que se lo recuerden, comunica antes de ejecutar, para a la señal, respeta los apoyos seguros y nunca se sube sobre nadie.	Mantiene una práctica segura con algún recordatorio sobre apoyos o comunicación.	Necesita varios recordatorios: no avisa antes de ejecutar, invade el espacio o usa apoyos dudosos.	Ignora la lista de control, intenta elevaciones o apoyos prohibidos pese a las advertencias.	
Cooperación y convivencia	Reparte los roles según las necesidades de cada persona, sin estereotipos de fuerza o de género, escucha, anima y facilita que todos participen en la composición.	Coopera, cumple su rol y respeta los límites y las ideas de los demás.	Coopera de forma irregular o necesita apoyo para repartir los roles o resolver desacuerdos.	No asume su rol, presiona a otras personas o dificulta el trabajo del grupo.	
Mejora y reflexión	Usa el ensayo, la lista de control y el feedback del otro equipo para hacer dos o más ajustes justificados y explica qué hace segura su composición.	Aplica un ajuste a partir del feedback y explica por qué mejora.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o no lo justifica.	No incorpora cambios a partir del ensayo ni del feedback.	
Producto / transferencia	La composición dura 45-60 s, tiene 5-6 elementos con niveles y transiciones, es expresiva y segura y, de forma individual, corrige con acierto una composición con errores.	La composición cumple la duración y los elementos y la corrección individual es correcta en lo esencial.	A la composición le falta algún elemento, la duración o la transición, o la corrección individual está incompleta.	La composición no se puede presentar con seguridad y no hay corrección individual.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 6 · Equilibrio imposible

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo mantener un equilibrio individual y un contrapeso con base amplia y alineación.	○	○	○	○
Puedo comunicar antes de ejecutar y enlazar dos figuras con una transición al ritmo.	○	○	○	○
Puedo comprobar con una lista de control si una figura es segura y proponer cómo mejorarla.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 6 · Equilibrio imposible

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Apoyos para quien prefiere roles de apoyo, necesita más tiempo o ayuda visual, o participa con menos contacto. El objetivo es el mismo: aportar a una composición segura.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Zona más pequeña y tranquila, con colchonetas contiguas y marcas en el suelo para las posiciones.
Material	Tarjetas con fotos de las figuras, música lenta y cartel con la cuenta de 8 tiempos.
Reglas	Figuras sentadas o de contacto mínimo y transiciones de 8 tiempos con aviso previo.
Rol	Narración de la composición, dirección de la cuenta, vigía de seguridad o responsable de la música.
Intensidad	Menos tiempo de mantenimiento (2-3 tiempos) y descanso entre figuras.

Guion para narrar o dirigir la composición

1. «¿Listos? Entramos en fila: 1, 2, 3, 4…»
2. Figura 1: _____ · cuenta hasta _____.
3. Transición de _____ tiempos: «1, 2, 3, 4».
4. Figura 2: _____ · cuenta hasta _____.
5. Saludo final: «¡Gracias!»

1 **Completa el guion con los nombres de las figuras y las cuentas de vuestra composición.**

2 **Elige dos figuras sentadas o de contacto mínimo que podrías hacer y escribe qué apoyos tiene cada una.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 6 · Equilibrio imposible

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Una composición temática con materiales ligeros

Los materiales ligeros (pañuelos, cintas de tela, telas o aros ligeros) añaden color y movimiento a una composición. Diseña una versión de tu composición con un **tema** (la naturaleza, el mar, una fiesta, un cuento) usando materiales ligeros sin alterar la seguridad.

Pasos

1. Elige un tema y qué idea o emoción quieres transmitir.
2. Escoge dos o tres materiales ligeros y decide cuándo los usas (entrada, transición o final).
3. Adapta tu composición: cada figura debe seguir siendo baja y segura, sin que el material obstruya el apoyo ni la visión.
4. Escribe las normas de seguridad del material: nada atado al cuerpo, sin tirar de la tela, sin cintas largas en el suelo.

Entrega

Un guion de la composición con el tema, los materiales, un esquema de las posiciones y las normas de seguridad del material. Puedes presentarlo en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 6 · Equilibrio imposible

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: base amplia y centro de gravedad bajo; mirar un punto fijo; tengo un apoyo firme y puedo bajar con control.
2. Registro orientativo: árbol y balanza de 5 a 15 segundos; mejora en el segundo intento. No se evalúa la marca, sino el control y el ajuste.
3. Respuesta modelo: «Miraré un punto fijo y mantendré la rodilla de apoyo ligeramente flexionada».

Ficha 2

1. Registro: valores personales (3-10 segundos). Se valora el ajuste (menos inclinación, más aviso, talones alineados).
2. Checks: el observador marca con criterio (no todo).
3. V/F: F (más inclinación no es más seguro), V, F (siempre se avisa antes de soltar).

Ficha 3

1. Dibujo modelo: tres círculos formando un triángulo, flechas hacia el centro (manos), pies cerca del centro, un vigía a un lado.
2. Roles modelo: A (inclinación y cuenta), B (mantiene la alineación), C (comunica «¿listos?»); apoyos: pies en el suelo y antebrazos; sin contacto en cuello ni zona lumbar.
3. Test: subirse a los hombros de un compañero.

Ficha 4

1. Transición modelo: 1 se sueltan los antebrazos de la pareja y se avisa; 2 la tercera persona se acerca; 3 los tres se colocan en círculo; 4 se agarran antebrazos y esperan la cuenta.
2. Huecos: listos; tres; pie (o apoyo); despacio y con cuenta.

Ficha 5

1. Plan modelo: ver F6. Se acepta otro orden si hay 5-6 elementos, 45-60 s (cuentas × 0,6 s a 100 pulsaciones por minuto), tres niveles y transiciones.
2. Checks: todos deben marcarse; si falta alguno, se ajusta la composición.

Ficha 6

1. Checks: valoración honesta del equipo observado, con una acción concreta que mejorar.
2. Ajustes modelo: «unir mejor las colchonetas», «contar 3 antes de cada figura», «reducir la inclinación del contrapeso».

Ficha 7

1. Errores y correcciones: subirse sobre la espalda → eliminar la figura y sustituirla por un contrapeso o una estrella de tres con pies en el suelo; nadie avisa → pregunta «¿listos?», cuenta de 3 y aviso antes de soltar; hueco en las colchonetas → unirlas sin dobleces; apoyos en la zona lumbar → solo hombros, pelvis y antebrazos.
2. Contrapeso nuevo: se valora que tenga pies en el suelo, apoyos seguros, roles (vigía y dirección) y señal de parada.
3. Idea modelo: «La confianza: contrapesos en espejo, música suave y transiciones lentas».

Refuerzo (Anexo 8)

1. Guion: se acepta cualquier orden coherente con la composición del equipo y cuentas de 4 o 8 tiempos.
2. Figuras sentadas modelo: banco de tres (apoyo de hombros) y contrapeso sentado de manos (apoyos en el suelo).

Ampliación (Anexo 9)

1. Ejemplo «el mar»: pañuelos azules en la entrada, estrella de tres como «ola» y cintas en el saludo final. Normas: nada atado, pañuelos recogidos antes de los contrapesos, sin tirar de la tela.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: 6-8 colchonetas contiguas y sin huecos, equipos de 4-5 personas mezclados por nivel y género; ayudante junto a cada figura de tres. En la muestra, cada equipo presenta de uno en uno.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de calentamiento y explicación, 30-35 min de práctica, 5 min de ficha y 5 min de recogida y vuelta a la calma. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad: nadie se sube sobre otra persona; sin cargas sobre cuello, espalda ni rodillas; sin lanzamientos ni invertidos; atención a los apoyos y a las caídas de los contrapesos. Alternativa sin equipamiento: composición con equilibrios individuales y de parejas sin figuras tumbadas.
- Observables de evaluación: alineación y base amplia, aviso antes de ejecutar, transiciones al ritmo, aplicación de la lista de control, reparto justo de roles y uso del feedback. Progresión posible: añadir un nivel o una transición de 2 tiempos.

Errores frecuentes

- Inclinarse demasiado en el contrapeso o soltar sin avisar.
- Apoyar en la zona lumbar, el cuello o las rodillas de otra persona.
- Montar y desmontar con prisa, sin cuenta ni vigilancia.
- Transiciones desordenadas: cada persona va a su ritmo.
- Repartir roles por estereotipos de fuerza o de género.
- Presionar a un compañero o compañera para hacer una figura que no quiere.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan composiciones distintas al modelo si cumplen la lista de control, tienen 5-6 elementos, 45-60 s y tres niveles.
- En la corrección de la Ficha 7 se valora que se priorice la seguridad (pies en el suelo, apoyos seguros y comunicación) y que se ofrezca una alternativa realista.
- Los segundos mantenidos son personales: no se evalúa la marca, sino el control, el ajuste y la mejora.

07

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Emoción en movimiento

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo cambia nuestra forma de movernos cuando sentimos presión, frustración o confianza?

CURSO 2.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** C · D
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE2, CE3	**PRODUCTO / RETO FINAL** Escape motor de autorregulación emocional	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 2.1, 2.2, 3.2, 3.3

Contexto, reto y producto

En el IES Vega del Jalón (centro ficticio) la **Semana de la Convivencia** termina con una sorpresa para 1.º ESO: una «sala de escape» gigante en el gimnasio. El año pasado el equipo de Tutoría observó que, cuando el reloj corría, algunos grupos se bloqueaban, otros se gritaban y alguien acababa diciendo «yo así no juego». El departamento de Educación Física lanza ahora un encargo a 2.º: **diseñar y dirigir un escape motor** en el que el tiempo apriete, haya incertidumbre y la clave para salir sea **mantener la calma, comunicarse bien y reformular el plan en equipo**.

Antes de diseñarlo, el alumnado lo vive desde dentro: resuelve retos motores primero sin presión y luego con cuenta atrás, anota qué le pasa en el cuerpo (respiración más rápida, manos tensas, movimientos bruscos) y prueba estrategias de pausa, respiración y comunicación. Después, por equipos, crea una prueba de escape con su historia, reglas, roles y medidas de seguridad, la valida con otro equipo y la ejecuta con todo el grupo. Al final, cada persona redacta su **plan personal de autorregulación** y lo aplica a una situación nueva. La presión es siempre lúdica: nadie es eliminado, nadie es humillado y todo el mundo tiene derecho a pausa.

Reto

Diseñar, probar y dirigir por equipos un escape motor de 12 minutos en el que se aplican estrategias de pausa, respiración y comunicación, y elaborar después un plan personal de autorregulación para una situación nueva.

Producto / reto final

Escape motor de autorregulación emocional.

Lógica motriz predominante. Retos motrices cooperativos con tiempo, incertidumbre y pausas de autorregulación.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE2** Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.
- **CE3** Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2 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 del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
D1	Gestión emocional: estrés, autorregulación colectiva del esfuerzo, perseverancia y tolerancia a la frustración.
D2	Habilidades sociales y conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
C5	Creatividad motriz y resolución original de retos individuales y grupales.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Activación emocional y rendimiento motor: cómo la presión, la frustración o la confianza cambian la respiración, el tono muscular, la precisión y las decisiones (D1).
- Estrategias de autorregulación: pausa de tres pasos, respiración con exhalación larga, anclaje en el cuerpo y autodiálogo, comprobadas con una escala de tensión percibida 0-10 (D1).
- Perseverancia y tolerancia a la frustración: cómo seguir intentándolo tras un fallo sin culpar ni abandonar, y celebrar pequeños avances (D1).
- Comunicación y conductas prosociales bajo incertidumbre: mensajes cortos, escucha activa, turnos, petición de ayuda y ánimo al equipo (D2).
- Creatividad motriz: inventar pruebas de escape originales, cooperativas y seguras con conos, cuerdas, tarjetas y pelotas (C5).
- Proyecto motor cooperativo: diseño, validación cruzada, ejecución, coevaluación y ajuste del plan del equipo.

Objetivos didácticos

- Reconocer y nombrar las señales corporales, de pensamiento y de conducta de la activación emocional en situaciones motrices con tiempo.
- Aplicar una pausa de tres pasos (reconozco, respiro, replanteo) para recuperar el control y seguir resolviendo el reto sin conductas agresivas.
- Comunicar mensajes breves y claros (quién, qué, cuándo) cuando falta información y reformular el plan del equipo tras un fallo.
- Diseñar una prueba de escape motor con riesgos controlados, roles rotatorios y una variante accesible para todo el grupo.
- Dar y recibir feedback respetuoso, y construir un plan personal de autorregulación con estrategias que han funcionado.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Retos sin presión y línea base emocional

Evidencia: Ficha 1: registro de emoción y tensión (0-10) antes y después de tres retos tranquilos. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Añadimos tiempo y analizamos respuestas del cuerpo y de la conducta

Evidencia: Ficha 2: comparación de los mismos retos sin y con cuenta atrás y señales detectadas. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Estrategias de pausa y respiración: reconozco, respiro, replanteo

Evidencia: Ficha 3: tensión antes y después de cada estrategia y elección de la que mejor funciona. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Comunicación bajo incertidumbre: mensajes claros y reformulación del plan

Evidencia: Ficha 4: lista de observación de la comunicación del equipo y tres mensajes reformulados. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Diseñamos una prueba de escape y la validamos con otro equipo

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 5: croquis de la prueba, riesgos y accesibilidad.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Escape motor completo con roles de observación y coevaluación

Evidencia: Escape de 12 minutos (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con el registro de pausas y decisiones y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Debrief y plan personal de autorregulación

Evidencia: Ficha 7: plan «si… entonces…» aplicado a una situación nueva y compromiso individual. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.1	Desarrolla con su equipo el escape motor (diseño, validación con otro equipo, ejecución) y reconduce el plan con al menos dos ajustes justificados a partir del registro de tensión y de la coevaluación.	Plantilla (Anexo 4), Fichas 5 y 6 / rúbrica y coevaluación (Anexo 7)
2.2	Interpreta las demandas de cada prueba bajo tiempo e incertidumbre, anticipa y decide (pausar, repartir tareas, cambiar de estrategia) y reflexiona sobre qué decisión resultó acertada.	Fichas 2, 4 y 6 / observación sistemática
3.2	Asume un rol rotatorio (portavoz, cronometrador/a, guardián de la calma, observador/a), participa en las decisiones del equipo y cumple sus responsabilidades durante el escape.	Sesión 6 y Ficha 6 / lista de observación y rúbrica
3.3	Dialoga para resolver desacuerdos sin gritos ni reproches, da feedback respetuoso, persevera tras el fallo y ayuda a quien se bloquea, sin conductas agresivas ni burlas.	Fichas 4 y 7, coevaluación (Anexo 7) / observación y rúbrica

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Resuelve las pruebas con control de los movimientos aunque corra el tiempo; percibe la información relevante, decide con criterio y cambia de estrategia por sí mismo tras un fallo.	Resuelve la mayoría de pruebas con control suficiente y decisiones adecuadas; ajusta con alguna indicación.	Resuelve pruebas sencillas, pero con prisas pierde el control de sus movimientos o necesita apoyo para decidir y ajustar.	Con la presión se bloquea o actúa de forma brusca y depende continuamente de ayuda.
Autorregulación y seguridad	Reconoce sus señales de activación, usa la pausa de tres pasos a tiempo, valora su tensión con la escala 0-10 y respeta las normas de seguridad sin recordatorios.	Usa la pausa y la escala con algún recordatorio y mantiene una práctica segura.	Necesita varios recordatorios para pararse a respirar o para respetar las normas de seguridad.	No se regula (movimientos bruscos, prisas peligrosas) o ignora las normas de seguridad.
Cooperación y convivencia	Comunica con mensajes breves y claros, escucha, reparte turnos, anima tras los fallos y ayuda a reconducir un desacuerdo con respeto.	Cumple su rol, se comunica de forma comprensible y respeta al equipo.	Participa de forma irregular o sus mensajes son confusos; necesita apoyo ante un desacuerdo.	Grita, culpa o abandona a su equipo, o dificulta la participación de otras personas.
Mejora y reflexión	Compara su tensión y sus decisiones entre pruebas, usa el feedback para cambiar el plan y explica con ejemplos qué estrategia le funcionó y por qué.	Incorpora el feedback y reconoce una mejora concreta en su regulación o en la comunicación.	Acepta el feedback, pero el cambio es pequeño o lo justifica poco.	No usa el feedback ni identifica qué cambiar.
Producto / transferencia	La prueba de escape es original, segura, accesible y funciona con todo el grupo; el plan personal «si… entonces…» se aplica con acierto a una situación nueva.	La prueba cumple el propósito y el plan personal es correcto en lo esencial.	La prueba es poco clara o poco segura, o el plan personal es incompleto.	La prueba no permite practicar la autorregulación y no hay plan personal.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Gimnasio o pista (unos 25 × 15 m) para un escape de 5 pruebas; 20-24 conos, 6 cuerdas o gomas elásticas (3-4 m), 12-15 pelotas blandas de varios tamaños, 5 juegos de tarjetas de código (Anexo 5) y 2-3 aros.
- Un reloj grande visible o proyección de cuenta atrás, 4 cronómetros, un silbato, 5 chalecos o pañuelos para los roles y una pizarra o cartulina con la escala de tensión 0-10 (F3).
- Tarjetas de pausa (2 por equipo), plantilla del Anexo 4 y lápices; ropa cómoda y calzado deportivo atado.

Si no tienes este material… Sin cuerdas: líneas del suelo y bancos suecos tumbados como obstáculos. Sin pelotas: bolas de papel o calcetines enrollados. Sin proyección: un cronómetro visible o canciones de duración conocida. En el aula: retos de papel (laberintos, claves, memoria con tarjetas) y desplazamientos de pie junto a la mesa.

Seguridad y prevención

La presión es siempre lúdica: nada de eliminaciones, castigos físicos, humillaciones ni gritos. Todo el alumnado puede usar su tarjeta de pausa sin dar explicaciones. Las cuerdas se colocan a menos de 40 cm del suelo, sin saltos ni carreras en las pruebas de paso; las pelotas, blandas; espacio libre de mochilas y 2 m entre pruebas. El docente detiene el escape si alguien se hace daño o hay una discusión que el equipo no puede reconducir.

Interdisciplinariedad: Tutoría y Valores (gestión de emociones, asertividad y resolución de conflictos) y Lengua (mensajes claros, escucha y argumentación).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Tiempo ampliado, observador estratégico, menor carga motriz y pistas graduadas.

Ampliación

Anexo 9

Comparar dos estrategias de regulación y diseñar un registro de cuándo funciona cada una.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 7 · Emoción en movimiento

ALUMNADO

Cinco pruebas, una sala y doce minutos en la cuenta atrás. Así será el escape motor que 1.º ESO vivirá en la Semana de la Convivencia… y vosotros vais a diseñarlo. Pero antes tenéis que descubrir algo: cuando el reloj aprieta, ¿qué le pasa a vuestro cuerpo? ¿Os bloqueáis, os acelerais, os enfadáis? Aprenderéis a notar esas señales, a pararos tres respiraciones, a hablar con mensajes cortos cuando falta información y a cambiar el plan sin culpar a nadie. ¿Sabréis mantener la calma cuando más cuesta?

> *¿Cómo cambia nuestra forma de movernos cuando sentimos presión, frustración o confianza?*

Vuestro reto

Diseñar, probar y dirigir por equipos un escape motor de 12 minutos en el que se aplican estrategias de pausa, respiración y comunicación, y elaborar después un plan personal de autorregulación para una situación nueva.

Lo que vais a producir

Escape motor de autorregulación emocional.

Seguridad. La presión es siempre lúdica: nada de eliminaciones, castigos físicos, humillaciones ni gritos. Todo el alumnado puede usar su tarjeta de pausa sin dar explicaciones.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Resolvemos retos sin presión y anotamos cómo nos sentimos.
2. Repetimos con cuenta atrás y comparamos lo que cambia.
3. Probamos pausas y respiraciones y elegimos las que nos funcionan.
4. Practicamos la comunicación cuando falta información.
5. Diseñamos una prueba de escape y la validamos con otro equipo.
6. Vivimos el escape motor completo y nos damos feedback.
7. Cada uno elabora su plan personal de autorregulación.

Al terminar seré capaz de…

- Reconocer y nombrar las señales corporales, de pensamiento y de conducta de la activación emocional en situaciones motrices con tiempo.
- Aplicar una pausa de tres pasos (reconozco, respiro, replanteo) para recuperar el control y seguir resolviendo el reto sin conductas agresivas.
- Comunicar mensajes breves y claros (quién, qué, cuándo) cuando falta información y reformular el plan del equipo tras un fallo.
- Diseñar una prueba de escape motor con riesgos controlados, roles rotatorios y una variante accesible para todo el grupo.
- Dar y recibir feedback respetuoso, y construir un plan personal de autorregulación con estrategias que han funcionado.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 7 · Emoción en movimiento

ALUMNADO

Lo esencial para entender y gestionar la presión en pista: el encargo, las señales de activación, la escala de tensión, la pausa de tres pasos, el plano del escape, un ejemplo resuelto, la comunicación bajo incertidumbre y un glosario.

F1 El encargo de Tutoría y Educación Física

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 2.º · **De:** Tutoría y departamento de Educación Física · **Asunto:** escape motor para la Semana de la Convivencia

El jueves de la Semana de la Convivencia, 1.º ESO pasará por el gimnasio en grupos de 6. Necesitamos **cinco pruebas de escape motor**, una por equipo. Cada prueba debe:

- permitir resolver un reto **en movimiento** (nada de trabajo de mesa), en unos **2 minutos**;
- tener **tiempo e incertidumbre**: cuenta atrás visible y una información que el equipo no tiene completa;
- dar una **clave** (letra, color o número) para el código final;
- incluir un **momento de pausa** y un mensaje que ayude a regularse;
- ser **segura y accesible**, con una variante fácil y otra difícil;
- repartir **roles** que rotan: portavoz, guardián de la calma, cronometrador/a y observador/a.

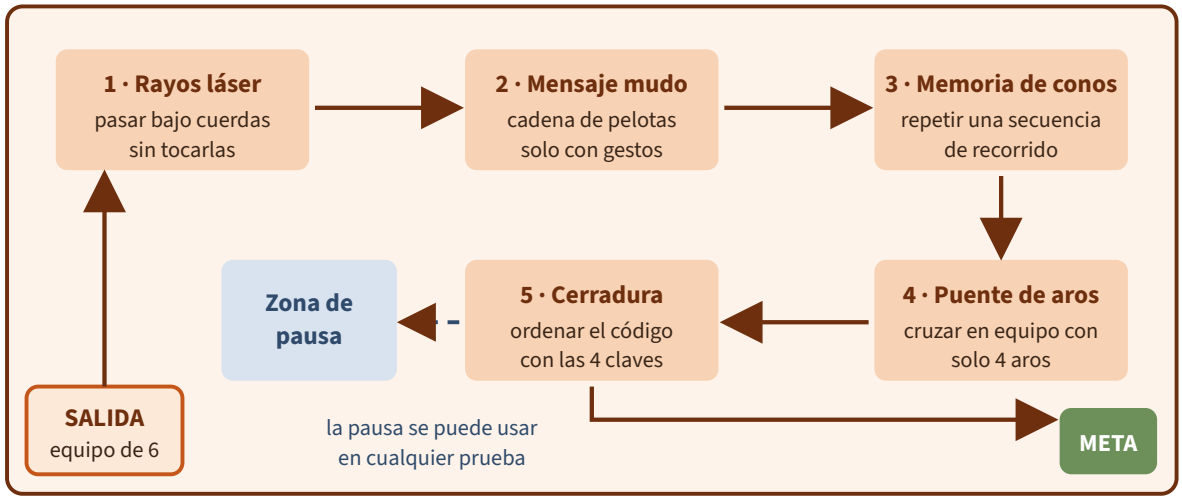
Importante: sin eliminaciones, sin castigos y con derecho a pausa para todo el mundo.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué parte del encargo trata de la emoción y cuál del movimiento? ¿Cómo podéis comprobar que la prueba ayuda a mantener la calma?

F2 Plano del escape motor (gimnasio de 25 × 15 m)

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Las flechas marcan el orden de las pruebas. El reloj está visible desde todas ellas. La zona azul es el lugar al que se va con la tarjeta de pausa.

F3 Señales de activación y escala de tensión 0-10

DATOS

Tensión	En el cuerpo	En la cabeza	En lo que hago	¿Qué hacer?
0-2	Relajado, respiración lenta	Tranquilo, algo aburrido	Movimientos amplios y sueltos	Subir la atención: poner un objetivo
3-5	Corazón y respiración algo más rápidos	Concentrado y con ganas	Movimientos precisos y coordinados	Mantener: es la zona útil
6-7	Manos y mandíbula tensas, respiración corta	«No llego», prisa	Movimientos bruscos, errores tontos	Pausa de tres pasos
8-10	Calor, temblor, nudo en el estómago	Bloqueo o rabia	Gritos, reproches, abandono	Parar, respirar y pedir ayuda

Cada persona se valora a sí misma y **no hay valores buenos ni malos**: la tensión media (3-5) ayuda a rendir, la muy alta suele empeorar la precisión y la comunicación. Lo importante es **notar la señal a tiempo**.

Fuente: Adaptación didáctica de la escala de percepción subjetiva; elaboración propia para el aula, no es una herramienta médica.

F4 Pausa de tres pasos y respiración cuadrada

ESQUEMA

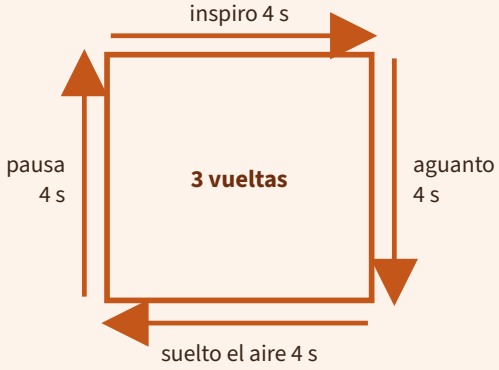
Pausa de tres pasos

1 · Reconozco
¿Qué noto? Pongo un número (0-10).

2 · Respiro
3 respiraciones lentas, soltando hombros.

3 · Replanteo
Una frase: «probamos esto otro».

Respiración cuadrada (4-4-4-4)



Sin forzar; si te mareas, respira normal.

Fuente: Esquema de elaboración propia a partir de técnicas habituales de respiración y relajación.

Si 4 segundos se hacen largos, usad 3. Una alternativa: inspirar por la nariz y soltar el aire más despacio de lo que entró.

F5 Comunicación bajo incertidumbre: de mensaje confuso a mensaje claro

DATOS

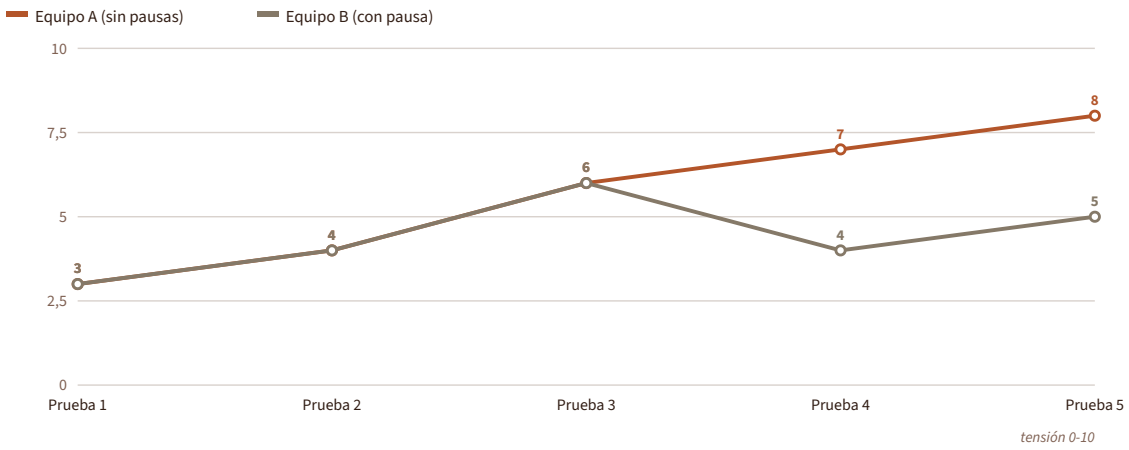
Mensaje confuso	Problema	Mensaje claro (quién · qué · cuándo)
«¡Corre, corre!»	No dice a quién ni para qué	«Ana, trae la pelota roja al aro, ya.»
«Esto no sale, ya os lo dije»	Culpa y no ayuda	«Hemos fallado. Probamos otra: yo cuento y vosotros pasáis.»
«No sé qué hacer»	No pide nada concreto	«Necesito que alguien me diga el primer paso.»
«Hazlo tú, yo no»	Abandona el reto	«Me bloqueo. Hago una pausa de 20 s y vuelvo.»
«¡Más rápido!»	Aumenta la tensión	«Respiramos y a la de tres, todos a la vez.»

Regla de oro: un mensaje breve, con nombre propio, una acción y un momento. Después, **comprobar** que se ha entendido: «¿me has oído? ¿repites?».

Fuente: Ejemplos de elaboración propia.

F6 Tensión media del grupo en cada prueba (datos ficticios)

GRÁFICO



El equipo B usó la pausa de tres pasos tras la prueba 3. Su tensión bajó de 6 a 4 y la comunicación mejoró; el equipo A siguió subiendo y terminó con gritos. **Un registro así sirve para decidir cuándo pausar.**

Fuente: Datos ficticios creados para el aula.

F7 Ejemplo resuelto: el equipo «Los Halcones» en la prueba 4

DATOS

Momento	Qué pasó	Decisión del equipo	Resultado
0:00	Intentan cruzar con 4 aros, pero uno pisa fuera y vuelven a empezar. Tensión 6.	El guardián de la calma dice «pausa» y usan la tarjeta de pausa (20 s).	Se calman y escuchan
0:20	Se dan cuenta de que hablaban todos a la vez.	Reformulan el plan: un portavoz da las órdenes y los demás repiten.	Orden claro
0:40	Una persona tiene dificultades con la zancada entre aros.	Acortan la distancia entre aros (variante fácil) y cruzan en cadena.	Cruzan todos
1:30	Resuelven la prueba y consiguen la clave 3.	Celebran y pasan a la prueba 5 con tensión 4.	Clave obtenida

¿Por qué funciona? Reconocieron la señal (tensión 6), pararon antes de que subiera, **reformularon el plan** sin culpar y ajustaron la prueba para que **todos pudieran participar**.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia.

F8 Protocolo del escape motor

PROTOCOLO

Antes: colocad las cinco pruebas con 2 m de separación, revisad que las cuerdas estén a menos de 40 cm y que no haya mochilas ni objetos sueltos. Repartid los roles: **portavoz**, **guardián de la calma**, **cronometrador/a** y **observador/a** (los demás, al reto).

Procedimiento:

1. El docente explica la historia y arranca la cuenta atrás de 12 minutos.
2. En cada prueba, el portavoz lee la consigna en voz alta; todos la repiten con sus palabras.
3. Al terminar la prueba, el equipo recibe una clave y la apunta.
4. Cada equipo tiene 2 tarjetas de pausa de 20 s; las usa quien quiera, sin explicar por qué.
5. En la prueba 5 se juntan las claves y se abre la cerradura.
6. Si se acaba el tiempo, no hay castigo: el equipo explica qué cambiaría.

Seguridad: sin saltos, empujones ni carreras en las pruebas de paso; si alguien se hace daño, se grita «¡alto!» y el docente para el escape.

Cierre: recoged el material, haced 3 respiraciones y comentad: ¿qué señal notasteis?, ¿qué pausa funcionó? y ¿qué dijo alguien que ayudó?

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario de la emoción en movimiento

GLOSARIO

Activación emocional	Cambio del cuerpo y de la mente ante una situación importante: corazón más rápido, tensión, atención.
Autorregulación	Capacidad de notar lo que siento y cambiar lo que hago para recuperar el control.
Tolerancia a la frustración	Aguantar un fallo o un obstáculo sin abandonar ni enfadarse y seguir intentándolo.
Perseverancia	Seguir esforzándose para conseguir un objetivo aunque cueste.
Pausa	Parada breve y voluntaria para respirar y pensar antes de volver a la tarea.
Reformular	Decir o plantear de otra manera algo, por ejemplo cambiar el plan del equipo.
Asertividad	Expresar lo que pienso y necesito con claridad y respeto, sin gritar ni callarme.
Feedback respetuoso	Comentario concreto y amable sobre lo que se hace, no sobre cómo es la persona.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 7 · Emoción en movimiento

ALUMNADO

FICHA 1 Línea base: retos sin presión

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala tras los tres retos tranquilos de la sesión (5 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta que mejor te describe.**

Cuando el tiempo aprieta en un juego, normalmente…

◯ me pongo más nervioso y me equivoco más ◯ me concentro más y lo hago mejor ◯ dejo de jugar ◯ me da igual

Si me equivoco delante del grupo, suelo…

◯ enfadarme conmigo o con los demás ◯ reírme sin más ◯ callarme y apartarme ◯ seguir intentándolo

Para mí, mantener la calma en un reto sirve para…

◯ pensar mejor y comunicarme mejor ◯ ganar siempre ◯ nada, es mejor ir rápido ◯ no hablar

2 **Anota cómo te sentías antes y después de cada reto (emoción y tensión 0-10, F3).**

Reto	Emoción antes	Tensión antes	Emoción después	Tensión después
1				
2				
3				

3 **¿Cómo se movía tu cuerpo cuando estabas tranquilo? Descríbelo con dos frases.**

_____

_____

FICHA 2 Con cuenta atrás: ¿qué cambia?

SESIÓN 2

Los mismos retos de la sesión 1, ahora con tiempo.

1 **Compara tu tensión sin y con cuenta atrás.**

Reto	Tensión sin tiempo	Tensión con tiempo	¿Qué cambió en mi movimiento?
1			
2			
3			

2 **Rodea las señales que has notado (F3) y subraya la que aparece primero en ti.**

- ☐ Respiración más rápida o corta.
- ☐ Manos, hombros o mandíbula tensos.
- ☐ Movimientos más bruscos o apresurados.
- ☐ Pensamientos como «no llego» o «es culpa mía».
- ☐ Hablo más fuerte o dejo de hablar.
- ☐ Me concentro más y soy más preciso.

3 **Relaciona cada señal con el tipo que le corresponde.**

1	Corazón acelerado	a	Pensamiento
2	«Voy a fallar»	b	Conducta
3	Dar un empujón al compañero	c	Cuerpo
4	Respiración corta		

FICHA 3 Mi caja de estrategias de pausa

SESIÓN 3

Prueba cada estrategia en los retos de la sesión y anota tu tensión antes y después.

1 **Registra tu tensión (0-10) con cada estrategia.**

Estrategia	Tensión antes	Tensión después	¿Me ayudó? (sí / un poco / no)
Respiración cuadrada (F4)			
Exhalar largo (soltar el aire despacio)			
Sentir los pies en el suelo			
Frase para mí («un paso cada vez»)			

2 **Elige las dos que más te ayudan y explica en qué momento del escape las usarías.**

3 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
La pausa de tres pasos empieza por respirar y después se reconoce lo que se siente.	☐	☐
Una pausa breve puede ayudar a pensar mejor y a no repetir el mismo error.	☐	☐
Si me bloqueo, lo mejor es seguir sin parar para no perder tiempo.	☐	☐
Las estrategias que funcionan pueden ser distintas para cada persona.	☐	☐

FICHA 4 Comunicar cuando falta información

SESIÓN 4

Durante el reto de la «cadena de pelotas» (solo gestos) un compañero o compañera observa a vuestro equipo.

1 **Observador/a: marca lo que ocurre en vuestro equipo.**

- ☐ Hay un portavoz o alguien que organiza.
- ☐ Los mensajes son cortos y con nombre propio.
- ☐ Se comprueba que el mensaje se ha entendido.
- ☐ Cuando algo falla, nadie culpa y se propone otro plan.
- ☐ Se anima al equipo después de un fallo.
- ☐ Todo el mundo participa y nadie queda fuera.

2 **Reformula estos tres mensajes para que sean claros y respetuosos (F5).**

Mensaje confuso	Mensaje claro
«¡Hazlo ya, tonto!»	
«¡No sabéis hacer nada!»	
«Yo paso»	

3 **¿Cuál ha sido el mejor mensaje que ha dicho alguien de tu equipo? ¿Por qué ayudó?**

FICHA 5 Nuestra prueba de escape

SESIÓN 5

Completad también la plantilla del producto motor (Anexo 4). Otro equipo probará vuestra prueba.

1 **Dibujad el croquis de vuestra prueba: material, recorrido, lugar de la pausa y roles. Marcad con una cruz el posible riesgo.**

2 **Riesgos y medidas (validación cruzada del otro equipo).**

Riesgo	Medida	¿Lo ve bien el otro equipo? (sí / no)

3 **Accesibilidad: ¿qué variante fácil y qué variante difícil tiene vuestra prueba?**

FICHA 6 Registro del escape motor

SESIÓN 6

Rellena una persona por equipo (cronometrador/a u observador/a) mientras el equipo realiza el escape.

1 **Anota cada prueba: tensión media del equipo (pregunta a dos personas), si se usó pausa y la clave conseguida.**

Prueba	Tensión media (0-10)	¿Pausa? (sí / no)	Clave	Decisión más acertada
1				
2				
3				
4				
5				

2 **Coevaluación breve. Marca lo que se cumplió en el equipo observado.**

- ☐ Usaron la pausa a tiempo, antes de que la tensión subiera mucho.
- ☐ Reformularon el plan tras un fallo.
- ☐ Los mensajes fueron claros y se comprobaron.
- ☐ Nadie fue culpado ni dejado fuera.

3 **Dad una frase de feedback respetuoso al equipo observado (algo que hicieron bien y una idea de mejora).**

FICHA 7

Mi plan personal de autorregulación

SESIÓN 7

Trabajo individual. Situación nueva: es el último minuto de un partido en el recreo, tu equipo pierde por un gol y te toca lanzar un penalti.

1 **Rellena tu plan «si… entonces…» para esa situación.**

Si noto… (señal)	Entonces hago… (estrategia)	Y me digo… (frase)

2 **Explica con tus palabras qué estrategia te ha funcionado más durante la unidad y en qué momento te ayudó.**

3 **Escribe un compromiso concreto para tu clase de EF y otro para otra situación de tu vida (un examen, un partido, hablar en público).**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 7 · Emoción en movimiento

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de diseño del equipo. Otro equipo debe poder realizar vuestra prueba sin explicaciones extra y con seguridad.

Equipo y roles

Nombres; portavoz, guardián de la calma, cronometrador/a y observador/a.

Nombre de la prueba y tiempo

Título, duración (unos 2 minutos) y cuenta atrás.

Historia y clave

Una frase de ambientación y qué clave (letra, color o número) da la prueba.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras la validación del otro equipo y por qué.

Reglas y estructura paso a paso

Qué hay que hacer, qué información falta y cuándo se consigue la clave.

Espacio y material

Dibuja la prueba con medidas y el sitio de la pausa.

Seguridad

Tres riesgos y cómo los evitamos.

Pausa y comunicación

Qué estrategia de pausa proponéis y qué mensajes claros usaréis.

Variantes y accesibilidad

Variante fácil, variante difícil y rol accesible.

ANEXO 5

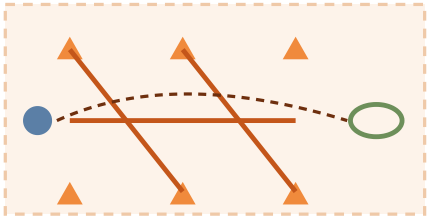
Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 7 · Emoción en movimiento

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

RETO 1 Rayos láser



cuerdas a menos de 40 cm

Montaje. Zona de 6 × 4 m con 4 cuerdas tensas entre conos, a 25-40 cm del suelo, en zigzag. Un aro de meta.

Consigna. Cada persona pasa por debajo o por encima de las cuerdas sin tocarlas y con calma; el equipo decide el orden. Si se toca una, se repite el paso. Tiempo: 2 minutos.

MÁS FÁCIL
Huecos más anchos; se puede pasar a gatas.

MÁS DIFÍCIL
Añadir una cuerda más baja y pasar sin hablar.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Prohibido saltar o correr; las cuerdas se sueltan si alguien se engancha.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mueven el cuerpo con control aunque corra el reloj? ¿Alguien da la orden en voz baja y clara?

RETO 2 Mensaje mudo

Montaje. Fila de 6 con 3 m entre personas; cajas de pelotas al inicio y al final.

Consigna. Pasar 8 pelotas de la primera a la última persona sin hablar, con gestos pactados en 30 s. Tiempo: 2 min.

MÁS FÁCIL
Permitir una palabra clave («ya»).

MÁS DIFÍCIL
Pelotas de distinto tamaño y la segunda persona de espaldas.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Pases bajos y suaves; nadie corre a recoger una pelota a la zona del compañero.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Los gestos son claros y se comprueban? ¿Qué hacen cuando una pelota se cae?

RETO 3 Memoria de conos

Montaje. 9 conos numerados en un cuadrado de 6 × 6 m y una tarjeta de secuencia.

Consigna. Una persona ve la secuencia (p. ej., 3-7-1-9) 10 segundos; el equipo la recorre en orden, una persona por cono. Tiempo: 2 minutos.

MÁS FÁCIL
Secuencia de 3 conos y tiempo de memorización de 15 segundos.

MÁS DIFÍCIL
Secuencia de 5 conos o con una fase en silencio.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Caminar con rapidez, sin carreras; sin tocar a otros al cambiar de cono.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Quién se bloquea y cómo le ayuda el equipo? ¿Se reformula el plan tras un fallo?

RETO 4 Puente de aros

Montaje. Dos líneas separadas 8 m (río). 4 aros para un equipo de 6 personas.

Consigna. Cruzar el río pisando solo dentro de los aros; un aro sin una mano o un pie encima desaparece. Todo el equipo debe llegar al otro lado. Tiempo: 2 minutos.

MÁS FÁCIL
Río de 5 m, 5 aros y se pueden apoyar las manos.

MÁS DIFÍCIL
Reducir a 3 aros o cruzar con una persona sin hablar.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Pasos controlados sin saltar; los aros se mantienen aplanados y se sujetan con un pie.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Reparten las tareas y se turnan? ¿Reciben ayuda quienes se desequilibran?

RETO 5 Cerradura

Montaje. Mesa o suelo con 4 tarjetas de clave desordenadas y una cerradura numérica (tarjeta de código).

Consigna. Juntar las claves de las 4 pruebas anteriores y ordenarlas siguiendo la pista final. Cada persona lee una pista y entre todos descubren el código. Tiempo: 2 minutos.

MÁS FÁCIL
La pista final es una frase en lugar de un acertijo.

MÁS DIFÍCIL
Añadir una clave falsa que el equipo debe descartar.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Espacio libre de objetos; sin carreras entre pruebas.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Cómo comunican la información incompleta? ¿Quién calma al equipo cuando el reloj aprieta?

PAUSA Zona de pausa: tres respiraciones

Montaje. Un rincón con 3 aros o círculos de tiza, a 2 m de las pruebas. Cartel con la pausa de tres pasos (F4).

Consigna. Quien use la tarjeta de pausa va a la zona y hace la pausa de tres pasos durante 20 segundos: reconozco, respiro, replanteo. Al volver dice una frase para el equipo.

MÁS FÁCIL
Hacerla sentado y con una sola respiración larga.

MÁS DIFÍCIL
Cambiar de estrategia y proponer al equipo una forma distinta de resolver el reto.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Si te mareas con la respiración, respira normal y siéntate; nadie te mete prisa.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se usa la pausa a tiempo? ¿La persona vuelve con una idea o un mensaje útil?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 7 · Emoción en movimiento

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Escape motor de autorregulación emocional**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Resuelve las pruebas con control de los movimientos aunque corra el tiempo; percibe la información relevante, decide con criterio y cambia de estrategia por sí mismo tras un fallo.	Resuelve la mayoría de pruebas con control suficiente y decisiones adecuadas; ajusta con alguna indicación.	Resuelve pruebas sencillas, pero con prisas pierde el control de sus movimientos o necesita apoyo para decidir y ajustar.	Con la presión se bloquea o actúa de forma brusca y depende continuamente de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Reconoce sus señales de activación, usa la pausa de tres pasos a tiempo, valora su tensión con la escala 0-10 y respeta las normas de seguridad sin recordatorios.	Usa la pausa y la escala con algún recordatorio y mantiene una práctica segura.	Necesita varios recordatorios para pararse a respirar o para respetar las normas de seguridad.	No se regula (movimientos bruscos, prisas peligrosas) o ignora las normas de seguridad.	
Cooperación y convivencia	Comunica con mensajes breves y claros, escucha, reparte turnos, anima tras los fallos y ayuda a reconducir un desacuerdo con respeto.	Cumple su rol, se comunica de forma comprensible y respeta al equipo.	Participa de forma irregular o sus mensajes son confusos; necesita apoyo ante un desacuerdo.	Grita, culpa o abandona a su equipo, o dificulta la participación de otras personas.	
Mejora y reflexión	Compara su tensión y sus decisiones entre pruebas, usa el feedback para cambiar el plan y explica con ejemplos qué estrategia le funcionó y por qué.	Incorpora el feedback y reconoce una mejora concreta en su regulación o en la comunicación.	Acepta el feedback, pero el cambio es pequeño o lo justifica poco.	No usa el feedback ni identifica qué cambiar.	
Producto / transferencia	La prueba de escape es original, segura, accesible y funciona con todo el grupo; el plan personal «si… entonces…» se aplica con acierto a una situación nueva.	La prueba cumple el propósito y el plan personal es correcto en lo esencial.	La prueba es poco clara o poco segura, o el plan personal es incompleto.	La prueba no permite practicar la autorregulación y no hay plan personal.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 7 · Emoción en movimiento

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo reconocer mis señales de activación y valorar mi tensión del 0 al 10.	○	○	○	○
Puedo usar la pausa de tres pasos para recuperar el control y seguir con el reto.	○	○	○	○
Puedo dar un mensaje claro y proponer otro plan sin culpar a nadie cuando algo falla.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 7 · Emoción en movimiento

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Apoyos para quien necesita más tiempo, más pistas visuales o menos carga motriz. El objetivo es el mismo: reconocer la tensión, pararse a respirar y comunicarse con calma.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Pruebas en una zona más pequeña, sin cruces, y con el rincón de pausa visible y cerca.
Material	Tarjetas con pictogramas y colores; escala de tensión grande con caras y colores; cuerdas más altas o suprimidas.
Reglas	Tiempo ampliado (3 minutos por prueba), una pausa extra y pistas graduadas a petición del equipo.
Rol	Observador estratégico: ayuda al equipo diciendo la señal que ve y anotando la tensión; o guardián de la calma con una frase fija.
Intensidad	Menor carga motriz: pasos caminando, sin agacharse o con apoyo, y participación desde la organización del equipo.

Pausa guiada paso a paso

1. Reconozco: mi tensión es _____ (0-10) y noto _____ (cuerpo).
2. Respiro: cuento _____ respiraciones lentas.
3. Replanteo: la frase para mi equipo es: «Probamos _____».

1 **Completa la pausa guiada con una situación del escape en la que te hayas puesto nervioso.**

2 **Elige cómo te gustaría ayudar en tu equipo durante el escape (portavoz, guardián de la calma, cronometrador/a, observador/a) y escribe una frase que dirías.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 7 · Emoción en movimiento

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Dos estrategias de regulación: ¿cuándo funciona cada una?

No todas las estrategias sirven en todos los momentos. Compara **dos estrategias de regulación** (por ejemplo, respiración cuadrada y exhalación larga, o pausa corta y pedir ayuda) y diseña un **registro** que te permita saber cuándo funciona cada una.

Pasos

1. Elige dos estrategias y define en qué situación del escape (reto, prisa, fallo, desacuerdo) vas a probarlas.
2. Diseña una tabla de registro con: situación, tensión antes, estrategia, tensión después y comentario.
3. Usa el registro durante dos retos o juegos más y anota al menos 6 datos.
4. Compara los resultados: ¿cuál baja más la tensión y en qué situación? ¿Por qué crees que ocurre?

1 **Dibuja aquí tu tabla de registro y rellénala con tus datos.**

Situación	Tensión antes	Estrategia	Tensión después	Comentario

Entrega

Tu tabla de registro rellena y un párrafo de 5-6 líneas con una conclusión: qué estrategia usarás en cada situación y por qué. Puedes presentarla al equipo en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 7 · Emoción en movimiento

DOCENTE

Ficha 1

1. Diagnóstico: respuestas personales; no se califican. Sirve de línea base. La opción más adecuada del último ítem es «pensar mejor y comunicarme mejor».
2. Registro: valores individuales, normalmente tensión 1-3 antes y 1-3 después en retos sin presión. Se acepta cualquier emoción nombrada con claridad.
3. Respuesta modelo: «Me movía con soltura, sin prisa, y me salían bien los gestos».

Ficha 2

1. La tensión con tiempo suele ser 2-4 puntos mayor. Cambios habituales: movimientos más rápidos y bruscos, menos precisión, voz más alta. Se valora que la descripción sea concreta.
2. Relaciona: corazón acelerado → cuerpo; «Voy a fallar» → pensamiento; dar un empujón al compañero → conducta; respiración corta → cuerpo.

Ficha 3

1. Los valores son personales. Esperable: la tensión baja 1-3 puntos con las estrategias que ayudan. Se acepta que alguna no funcione y que sea distinta en cada persona.
2. V/F: F (primero se reconoce, luego se respira), V, F (parar un momento ayuda más), V.
3. Respuesta modelo: «Usaría la respiración cuadrada cuando fallara la prueba 3 y la frase “un paso cada vez” antes de la cerradura».

Ficha 4

1. Observación: se valora que marque con criterio, no todo. Es normal que falte alguna conducta (por ejemplo, comprobar el mensaje).
2. Mensajes modelo: «Hazlo ya, tonto» → «Marta, pasa la pelota ahora, por favor»; «No sabéis hacer nada» → «Probamos otra forma: yo cuento y pasáis»; «Yo paso» → «Necesito una pausa de 20 segundos y vuelvo».

Ficha 5

1. Croquis: recorrido claro, material, rincón de pausa, roles y riesgos señalados con una cruz.
2. Riesgos modelo: cuerdas altas o tropiezos → cuerdas a menos de 40 cm y espacio libre; empujones al pasar → sin carreras; pelotas por el suelo → recoger después de cada intento.
3. Variantes: se acepta cualquier cambio de espacio, tiempo, material, regla o rol que mantenga el objetivo.

Ficha 6

1. Registro: tensión media creciente suele ser 3-5 en las primeras pruebas y 5-7 en las últimas. Si el equipo no usa la pausa y la tensión sigue creciendo, se comenta en el debrief.
2. Coevaluación: se valora la justificación con ejemplos. Feedback modelo: «Habéis usado la pausa a tiempo; podríais acordar mejor los gestos».

Ficha 7

1. Plan modelo: si noto que respiro rápido y me tiemblan las manos → hago tres respiraciones largas y miro el punto de lanzamiento → me digo «solo importa este tiro».
2. Compromisos modelo: «En EF diré un mensaje claro cuando falle»; «Antes de un examen haré tres respiraciones en el pasillo».

Refuerzo (Anexo 8)

1. Pausa guiada: respuesta personal, por ejemplo tensión 7, manos tensas; 3 respiraciones; «Probamos otro orden».
2. Rol: se acepta cualquier rol si la frase es breve, clara y respetuosa.

Ampliación (Anexo 9)

1. Registro modelo: situación «fallo en prueba 3», tensión antes 7, respiración cuadrada, tensión después 4; situación «desacuerdo», tensión antes 6, pedir ayuda, tensión después 4.
2. Conclusión modelo: la respiración baja más la tensión cuando hay prisa; pedir ayuda funciona mejor ante un desacuerdo con el equipo.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: 5 estaciones en el gimnasio (F2) con 2 m de separación y reloj visible. Equipos de 5-6 con mezcla de niveles y de género; en las sesiones 1-4 se trabaja por parejas y tríos con retos de 3-4 minutos.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5 min de ficha y 5 min de recogida y vuelta a la calma. La ficha no debe superar 5-7 minutos.
- Seguridad: la presión es lúdica, sin eliminación ni castigos; derecho a pausa para todo el alumnado. Alternativa sin equipamiento: retos de papel, líneas del suelo y objetos de aula seguros. Si alguien se agita en exceso, se interrumpe y se le deja un tiempo en la zona de pausa.
- Observables de evaluación: control del movimiento con presión, uso de la pausa, calidad de los mensajes, reformulación del plan, respeto en los desacuerdos y uso del feedback. Progresión posible: aumentar la incertidumbre (clave falsa) o añadir una prueba cooperativa con otro equipo.

Errores frecuentes

- Convertir el escape en una competición entre equipos y que la presión pase de lúdica a humillante.
- Tratar la pausa como un castigo o como algo que hay que justificar.
- Gritar órdenes sin nombre ni comprobación («¡corre!») y que el equipo no sepa qué hacer.
- Culpar a una persona por el fallo en vez de reformular el plan.
- Pruebas demasiado difíciles o con riesgos físicos (cuerdas altas, saltos) que desvían la atención de la autorregulación.
- Usar la escala de tensión como medida de «buen» o «mal» comportamiento en lugar de como información personal.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan pruebas diferentes del modelo si son seguras, accesibles, cooperativas, tienen tiempo e incertidumbre y permiten practicar la pausa.
- En las respuestas abiertas se valoran la concreción (señal, estrategia, momento) y el respeto, no el vocabulario.
- La escala de tensión es personal: no se corrige el valor, sino la coherencia entre lo que se siente, lo que se hace y lo que se decide.
- En el plan personal se valora que la estrategia esté relacionada con la señal y que se pueda aplicar de verdad.

08

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Deporte sin etiquetas

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo influyen los estereotipos en quién participa, quién lidera y quién aparece en el deporte?

CURSO 2.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones
BLOQUES DE SABERES A · D · E	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS** CE1, CE3, CE4
PRODUCTO / RETO FINAL Campaña práctica por un deporte sin estereotipos	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 1.5, 3.3, 4.2, 4.1

Contexto, reto y producto

En el IES Ribera del Tajuña (centro ficticio), la **Liga del Recreo** se juega cada martes y jueves en la pista. Al revisar la participación, el equipo de Igualdad y el departamento de Educación Física se dieron cuenta de que casi siempre juegan los mismos, que algunos balones nunca llegan a ciertas personas y que se oyen frases como «las chicas a la portería» o «eso es un deporte de chicos». Han lanzado un encargo a 2.º ESO: **crear una campaña práctica por un deporte sin etiquetas**, con reglas y cambios de espacio que se puedan probar y que hagan que **todas las personas participen, lideren y se vean representadas**.

Para conseguirlo, el alumnado juega partidos mixtos con roles que rotan (jugador/a, capitán/a, árbitro/a, analista y comentarista), **mide de forma anónima quién recibe el balón**, analiza el lenguaje de los comentarios deportivos, conoce referentes diversos (también juegos de otras culturas y profesiones del deporte) y diseña cambios concretos de reglas y de espacio. Después, cada equipo prueba su campaña con el grupo y la mejora con los datos. El trabajo nunca señala a personas ni etiqueta habilidades: se analizan **patrones del grupo** y se propone cómo cambiarlos.

Reto

Diseñar, probar y presentar por equipos una campaña práctica (reglas, espacio y mensajes) que haga más equitativa la participación en un deporte de equipo, y comprometerse de forma individual a un cambio concreto.

Producto / reto final

Campaña práctica por un deporte sin estereotipos.

Lógica motriz predominante. Prácticas motrices rotatorias con roles diversos + análisis de mensajes, referentes y distribución de espacios.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE1** Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando la actividad física a las rutinas y analizando críticamente modelos corporales y prácticas sin base científica.
- **CE3** Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.
- **CE4** Practicar, analizar y valorar manifestaciones de la cultura motriz, sus recursos expresivos y el deporte como fenómeno social, también desde la perspectiva de género.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

- **1.5** Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.
- **3.3** Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.
- **4.2** Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.
- **4.1** Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
A3	Salud social y mental: efectos de malos hábitos; análisis crítico de estereotipos corporales, de género y competencia motriz; actividad física como disfrute, cohesión y superación; trastornos alimenticios asociados a la práctica.
D3	Reglas, arbitraje y rechazo de conductas violentas o discriminatorias; asertividad y autocuidado.
E3	Deporte y perspectiva de género; referentes; igualdad en profesiones asociadas al deporte.
E4	Influencia del deporte en la cultura actual: fenómeno de masas e impacto social.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Estereotipos corporales, de género y de competencia motriz: cómo condicionan quién practica, con qué balón y con qué comentarios; efectos sobre el disfrute, la salud social y el abandono de la práctica (A3).
- Reglas, arbitraje y rechazo de conductas discriminatorias: pausa de respeto, arbitraje rotatorio, asertividad y autocuidado ante un comentario que molesta (D3).
- Deporte y perspectiva de género: referentes diversos (mujeres deportistas, deportistas con discapacidad, profesiones del deporte) e igualdad en puestos de árbitro, entrenador/a y comentarista (E3).
- Influencia del deporte en la cultura actual: mensajes, imágenes y lenguaje que difunden los medios y las redes sobre quién es «deportista» (E4).
- Juegos motores de otras culturas y de la propia: Ampe (Ghana), goma o elástico, pelota; origen, requerimientos y a quién se atribuyen sin motivo (criterios 4.1 y 4.2).
- Proyecto de campaña: recogida de datos anónimos, propuesta de cambios de reglas y espacios, prueba, mejora y compromiso personal.

Objetivos didácticos

- Detectar estereotipos de género y de capacidad en comentarios, imágenes y reparto de espacios y roles del deporte.
- Rotar los roles de jugador/a, capitán/a, árbitro/a, analista y comentarista con respeto y sin dar nada por supuesto.
- Analizar la participación real del grupo con datos anónimos (quién recibe el balón) y describir patrones sin señalar a personas.
- Diseñar mensajes positivos y cambios de reglas o de espacios basados en las evidencias recogidas en las sesiones.
- Probar las nuevas reglas, evaluar si mejoran la participación y asumir un compromiso individual.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Mapa de participación con datos anónimos: jugamos un partido libre y registramos quién recibe el balón

Evidencia: Ficha 1: diagnóstico y registro anónimo de pases recibidos por número de peto. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Prácticas mixtas con rotación de roles: jugador/a, capitán/a, árbitro/a, analista y comentarista

Evidencia: Ficha 2: registro de roles probados, qué ayudó a participar y mapa de decisiones del equipo.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Análisis de lenguaje y comentarios deportivos: narramos con palabras que incluyen

Evidencia: Ficha 3: clasificación de frases y reescritura de tres comentarios con estereotipos. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Referentes diversos con tarjetas preparadas y juegos de otras culturas

Evidencia: Ficha 4: relación de referentes y juegos con el estereotipo que rompen y qué requiere cada práctica.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Diseño de cambios en una actividad: nuevas reglas y espacios

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 5: cambios propuestos y por qué deberían mejorar la participación.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Campaña y prueba de las nuevas reglas con registro de participación y coevaluación

Evidencia: Campaña probada (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con la comparación de datos antes y después y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Presentación de la campaña y compromiso individual

Evidencia: Ficha 7: respuesta a una situación nueva y compromiso personal concreto. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
1.5	Analiza cómo los comentarios, el reparto de roles y los estereotipos afectan al disfrute, la participación y la convivencia, y propone cómo evitar reproducirlos.	Fichas 3 y 7 / rúbrica y observación
3.3	Dialoga y se expresa con respeto durante los partidos mixtos y los roles rotatorios, usa la pausa de respeto y reacciona ante un comentario discriminatorio sin violencia ni burla.	Sesiones 2 y 6 / lista de observación y coevaluación (Anexo 7)
4.2	Analiza las características y los requerimientos de varias modalidades deportivas y juegos y separa lo que exige la práctica de los estereotipos de género o de capacidad que se le atribuyen.	Fichas 4 y 5, dossier F6 / rúbrica
4.1	Practica y explica juegos de otras culturas y de la propia (Ampe, goma, pelota), indica su origen y valora su aportación y su conservación.	Ficha 4 y sesión 4 / observación y registro breve

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Juega y adapta su participación en los partidos mixtos con control y decisiones acertadas (pase, apoyo, ocupación del espacio) y ayuda a que el balón circule entre todos.	Participa con decisiones adecuadas y control suficiente; suele dar el pase a quien está libre.	Resuelve situaciones sencillas, pero tiende a jugar con las mismas personas o necesita apoyo para decidir.	No se adapta a la tarea o impide que el balón llegue a otras personas.
Autorregulación y seguridad	Respeta las normas de seguridad y del juego sin contacto, usa y respeta la pausa de respeto y regula su reacción ante un comentario que le molesta o que oye.	Mantiene una práctica segura y regula su conducta con recordatorios puntuales.	Necesita varios recordatorios para respetar las normas o reacciona de forma impulsiva ante comentarios.	Ignora las normas de seguridad o responde con burlas o agresividad.
Cooperación y convivencia	Rota los roles con naturalidad, anima a todas las personas, facilita que el equipo reparta el liderazgo y aborda un desacuerdo con asertividad.	Cumple su rol, respeta las reglas y colabora con todo el grupo.	Colabora de forma irregular, con algunos compañeros o compañeras, o necesita apoyo para resolver desacuerdos.	Excluye, se burla o se niega a cooperar con parte del grupo.
Mejora y reflexión	Compara los datos anónimos de antes y después, explica qué patrón cambió y por qué y hace dos o más ajustes basados en las evidencias.	Utiliza los datos para proponer un cambio y reconoce una mejora concreta.	Acepta los resultados, pero el cambio es pequeño o lo justifica poco.	No utiliza los datos ni el feedback para cambiar nada.
Producto / transferencia	La campaña (reglas, espacio y mensajes) funciona, se basa en evidencias y respeta a todas las personas; el compromiso individual es concreto y se aplica con acierto a una situación nueva.	La campaña cumple su propósito y el compromiso individual es correcto en lo esencial.	La campaña es parcial o poco basada en datos; el compromiso es genérico.	La campaña no permite evidenciar los aprendizajes o no hay compromiso.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Pista o patio con 2-3 campos de 20 × 12 m (zonas de anotación de 2 m); 12 conos, 12 petos o cintas numerados del 1 al 4 (se reparten al azar cada vez), 3 balones de espuma o de voleibol blando.
- Cuerda elástica o goma de 3 m (2 unidades), tarjetas de referentes (Anexo 5 y F5), cartulinas, rotuladores, pinzas y cinta adhesiva para el mural de la campaña.
- Silbato, 3 cronómetros o móviles del docente, hojas de registro de participación (Ficha 1) y lápices.

Si no tienes este material… Sin petos: pegatinas con número o gomas de colores en la muñeca. Sin balones blandos: pelotas de tenis o de papel con cinta. Sin pista: un juego de pases y puntos en el aula o en el pasillo con papeleras como zonas, y análisis de comentarios con las tarjetas del Anexo 5.

Seguridad y prevención

No se recogen datos sensibles ni se anotan nombres: el registro de participación es anónimo, por número de peto que cambia cada vez. No se etiquetan habilidades en voz alta ni se comparan personas. Cero tolerancia a burlas o comentarios discriminatorios: cualquier persona puede pedir la «pausa de respeto». Juego sin contacto, balón blando, 2 m entre campos, calzado atado, cuerda de goma a menos de 50 cm del suelo y sin saltos con obstáculo.

Interdisciplinariedad: Valores Éticos y Tutoría (igualdad, respeto y asertividad) y Geografía e Historia (origen y expansión de juegos y deportes, referentes de distintas culturas).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Roles diversos, tareas por elección y posibilidad de aportar desde análisis, arbitraje o diseño.

Ampliación

Anexo 9

Auditar un espacio deportivo escolar y proponer una redistribución más equitativa.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 8 · Deporte sin etiquetas

ALUMNADO

Martes, recreo, pista llena… y el balón pasa siempre por los mismos pies. «Esto es de chicos», «tú a la portería», «juegas como una niña». ¿Os suena? La Liga del Recreo os ha hecho un encargo: crear una campaña práctica para que todo el mundo participe, lidere y se vea representado en el deporte. Mediréis quién recibe de verdad el balón, probaréis todos los roles, escucharéis vuestro propio lenguaje, descubriréis referentes y juegos de otras culturas y cambiaréis las reglas para mejorarlo. ¿Seréis capaces de demostrar con datos que otro deporte es posible?

> *¿Cómo influyen los estereotipos en quién participa, quién lidera y quién aparece en el deporte?*

Vuestro reto

Diseñar, probar y presentar por equipos una campaña práctica (reglas, espacio y mensajes) que haga más equitativa la participación en un deporte de equipo, y comprometerse de forma individual a un cambio concreto.

Lo que vais a producir

Campaña práctica por un deporte sin estereotipos.

Seguridad. No se recogen datos sensibles ni se anotan nombres: el registro de participación es anónimo, por número de peto que cambia cada vez.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Jugamos un partido y medimos de forma anónima quién recibe el balón.
2. Probamos todos los roles: jugar, capitanear, arbitrar, analizar y comentar.
3. Analizamos el lenguaje de los comentarios deportivos y lo cambiamos.
4. Conocemos referentes diversos y juegos de otras culturas.
5. Diseñamos cambios de reglas y de espacio para nuestra campaña.
6. Probamos la campaña y comparamos los datos.
7. Presentamos y asumimos un compromiso individual.

Al terminar seré capaz de…

- Detectar estereotipos de género y de capacidad en comentarios, imágenes y reparto de espacios y roles del deporte.
- Rotar los roles de jugador/a, capitán/a, árbitro/a, analista y comentarista con respeto y sin dar nada por supuesto.
- Analizar la participación real del grupo con datos anónimos (quién recibe el balón) y describir patrones sin señalar a personas.
- Diseñar mensajes positivos y cambios de reglas o de espacios basados en las evidencias recogidas en las sesiones.
- Probar las nuevas reglas, evaluar si mejoran la participación y asumir un compromiso individual.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 8 · Deporte sin etiquetas

ALUMNADO

Lo esencial para jugar, medir y cambiar: el encargo, el campo con roles, datos de actividad física, el mapa de participación, el lenguaje que incluye, referentes y juegos del mundo, una campaña resuelta, el protocolo de los partidos y un glosario.

F1 El encargo de la Liga del Recreo

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 2.º · **De:** Igualdad y departamento de Educación Física · **Asunto:** campaña «Deporte sin etiquetas»

En la Liga del Recreo participa mucha gente, pero hemos observado que **el balón circula siempre entre los mismos**, que **los roles de árbitro y de capitán casi nunca rotan** y que hay **comentarios que hacen que alguien deje de jugar**. Necesitamos una campaña que se pueda probar en la pista. Cada equipo debe:

- jugar partidos mixtos con **roles que rotan** y registrar la participación de forma **anónima**;
- proponer **dos cambios de regla o de espacio** que mejoren la participación de todo el grupo;
- escribir un **lema y tres mensajes** basados en lo que habéis medido, sin señalar a nadie;
- **probar** los cambios con la clase y comparar los datos;
- presentar la campaña en un mural y en una demostración de 3 minutos.

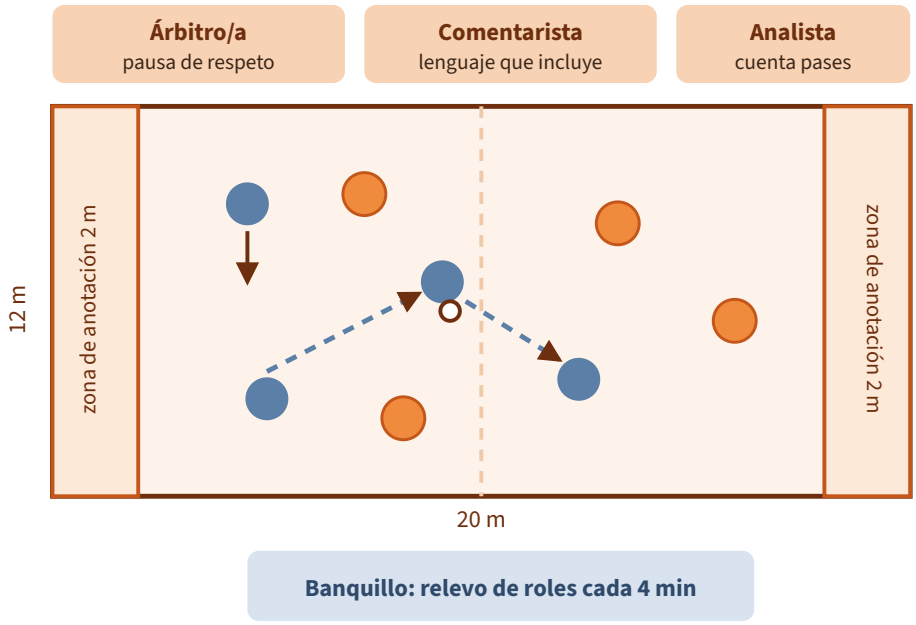
Los mejores cambios pasarán a las normas de la Liga del Recreo.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué datos podéis recoger sin escribir ningún nombre? ¿Qué cambios de regla se pueden comprobar con esos datos?

F2 Campo de 4 contra 4 con roles que rotan

ESQUEMA

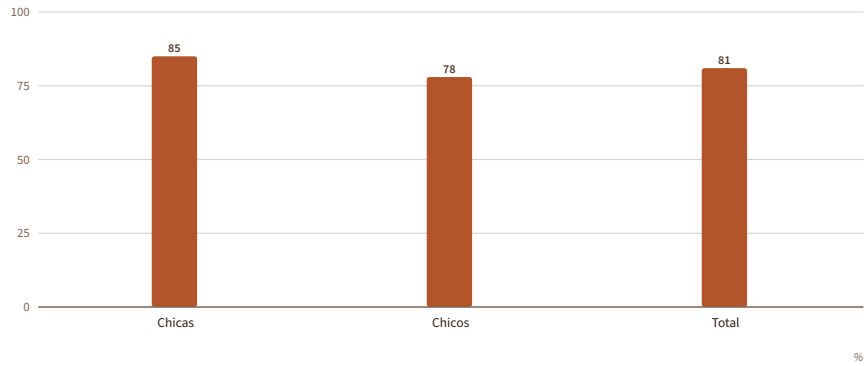


Fuente: Esquema de elaboración propia.

Azul y naranja: los dos equipos de 4. El balón blanco circula con pases (línea discontinua). Los roles de fuera rotan con quienes juegan.

F3 Adolescentes que no llegan a la actividad recomendada (2016)

GRÁFICO



La OMS (2020) recomienda **una media de 60 minutos diarios** de actividad física de moderada a vigorosa para los 5-17 años. A nivel mundial, la mayoría no los alcanza y la diferencia entre chicas y chicos indica que **no todos tienen las mismas oportunidades ni los mismos mensajes**. Los estereotipos son una de las causas que se estudian.

Fuente: Datos del estudio liderado por la OMS (Guthold y otros, The Lancet Child & Adolescent Health, 2019-2020) sobre adolescentes de 11-17 años en 146 países; redondeados.

F4 Lenguaje que incluye: del comentario con etiqueta al comentario con foco en el juego

DATOS

Comentario con etiqueta	¿Qué problema tiene?	Comentario alternativo
«Juegas como una niña»	Usa un género como insulto	«Buen pase: has mirado antes de lanzar.»
«Los chicos al ataque, las chicas atrás»	Reparte posiciones por género, no por decisión	«Quien llegue antes, ataca; los demás ocupan huecos.»
«Ese deporte es de chicos»	Atribuye una práctica a un grupo sin motivo	«Ese deporte exige coordinación y resistencia; puede jugarlo cualquiera.»
«Tú no puedes, te cansarás»	Da por hecha la capacidad	«¿Quieres empezar en el ataque o en defensa? Tú eliges.»
«¡Qué fuerte para ser chica!»	Sorprende un logro por el género	«¡Gran remate!»

Idea clave: el comentario debe hablar de **lo que se hace en el juego** (decisión, pase, esfuerzo), no de **cómo es la persona** ni de su género. Si un comentario molesta, se puede decir «**pausa de respeto**» y reformularlo.

Fuente: Ejemplos de elaboración propia a partir de frases habituales.

F5 Referentes diversos del deporte

DATOS

Referente	Deporte o profesión	Qué rompe o qué enseña	Para pensar
Carolina Marín	Bádminton	Campeona olímpica en Río 2016 y tres veces campeona del mundo en un deporte donde dominaba Asia.	¿Qué necesita el bádminton: tamaño o técnica y reflejos?
Aitana Bonmatí	Fútbol	Ganadora del Balón de Oro femenino en 2023, 2024 y 2025 y campeona del mundo con España en 2023.	¿Por qué se ve menos el fútbol femenino en los medios?
Teresa Perales	Natación paralímpica	Más de 25 medallas paralímpicas: el deporte adaptado es deporte de alto nivel.	¿Qué adaptaciones permiten competir?
Noa (ficticia)	Árbitra de baloncesto	Una mujer que dirige partidos de chicos y de chicas.	¿Cuántas personas del deporte que ves son mujeres: árbitras, entrenadoras, comentaristas?
Karim (ficticio)	Entrenador de gimnasia rítmica	Un hombre en un deporte que se asocia solo a chicas.	¿Quién decide qué deporte «le toca» a cada persona?

Fuente: Datos públicos de los deportistas y de las profesiones indicadas; las dos últimas filas son perfiles ficticios creados para el aula.

F6 Qué pide cada práctica: requerimientos y origen

DATOS

Práctica	Origen o cultura	Qué se necesita de verdad	Etiqueta que suele aparecer
Ampe	Ghana y países vecinos	Salto coordinado con palmada, reflejos y decisión rápida	«Juego de niñas»
Goma o elástico	Juego popular en España y Europa	Coordinación, ritmo y equilibrio en saltos	«Cosa de chicas»
Pelota vasca (mano)	País Vasco y Navarra	Reflejos, golpeo y lectura del bote	«Solo para chicos»
Gimnasia rítmica	Europa del Este y mundial	Flexibilidad, coordinación y manejo de aparatos	«Solo para chicas»
Fútbol	Reino Unido y mundial	Control del balón, resistencia y decisión táctica	«Es de chicos»
Rugby	Reino Unido y mundial	Fuerza, resistencia y apoyo al equipo	«Es de chicos»

Ningún requerimiento depende del género. **Lo que se necesita se entrena, y las oportunidades deben ser las mismas.**

Fuente: Selección de elaboración propia a partir de fuentes de juegos y deportes tradicionales y modernos.

F7 Ejemplo resuelto: mapa de participación y campaña «Pase para todos»

DATOS

Número de peto	Pases recibidos: partido 1	Pases recibidos: con la regla nueva	Cambio
1	18 (45 %)	12 (30 %)	-6
2	11 (27,5 %)	11 (27,5 %)	0
3	8 (20 %)	9 (22,5 %)	+1
4	3 (7,5 %)	8 (20 %)	+5
Total	40	40	—

Lectura sin señalar a nadie: en el partido 1, casi la mitad de los pases iban a un mismo peto. **Regla nueva (toque colectivo):** antes de anotar, el balón debe pasar por las cuatro personas. **Resultado:** el reparto es más equilibrado (de 45 % al 30 % en el máximo, y del 7,5 % al 20 % en el mínimo). **Lema:** «Pase para todos: si el balón circula, el juego es de todas y de todos».

Fuente: Datos ficticios creados para el aula; el registro es anónimo, por número de peto que se reparte al azar.

F8 Protocolo de los partidos mixtos y del registro anónimo

PROTOCOLO

Antes: colocad el campo de 20 × 12 m (F2) con 2 m de separación entre campos; repartid al azar los petos numerados del 1 al 4 y los roles (árbitro/a, analista, comentarista, el resto, jugadores).

Procedimiento:

1. Partidos de 4 minutos; después, relevo: quien arbitra, analiza o comenta pasa a jugar y viceversa.
2. Juego sin contacto: nadie puede quitar el balón de las manos; tres pasos como máximo con el balón en la mano y se pasa.
3. Se anota un punto al recibir el balón dentro de la zona de anotación.
4. El analista marca una raya por cada pase recibido, **por número de peto, sin nombres**.
5. Cualquiera puede pedir una **pausa de respeto**: se para el juego, se reformula el comentario y se sigue.
6. Al final, el equipo lee los datos **por números, sin señalar a personas**, y propone un cambio.

Seguridad: balón blando; sin empujones; calzado atado. Si alguien se hace daño o se siente ofendido, se detiene el partido.

Cierre: recoged el material, comentad qué dato os sorprendió y qué cambio probaríais.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario de un deporte sin etiquetas

GLOSARIO

Estereotipo	Idea simplificada y fija sobre cómo es o qué puede hacer un grupo de personas.
Etiqueta	Palabra o frase que encasilla a alguien («el flojo», «la torpe») y limita lo que se espera de esa persona.
Perspectiva de género	Mirar si las oportunidades y los mensajes son iguales para chicas, chicos y otras identidades.
Referente	Persona que sirve de ejemplo porque muestra que algo es posible.
Participación equitativa	Reparto justo de balón, roles y espacio, según lo que necesita cada persona.
Pausa de respeto	Señal para parar el juego cuando un comentario o una acción molesta y reformularlo.
Asertividad	Decir lo que pienso y necesito con claridad y respeto, sin agredir ni callarme.
Deporte adaptado	Práctica deportiva con reglas o material modificados para que puedan participar personas con distintas capacidades.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 8 · Deporte sin etiquetas

ALUMNADO

FICHA 1 Mapa de participación: ¿quién recibe el balón?

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala tras el partido libre. El registro es anónimo: solo números de peto (5 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta que mejor te describe.**

En los juegos del recreo, el balón suele llegar…

◯ solo a los chicos ◯ a quien lo pide gritando ◯ a quienes juegan mejor o a los de siempre ◯ a todos por igual

Si oigo «eso es de chicos» o «de chicas», pienso que…

◯ depende del deporte ◯ es cierto ◯ me da igual ◯ no hay deportes de un género: es un estereotipo

¿Quién puede arbitrar o ser capitán/a?

◯ los chicos ◯ cualquier persona, rotando ◯ solo quien juega mejor ◯ el más mayor

2 **Registro del analista: pases recibidos por cada número de peto en cada periodo de 4 minutos.**

Peto	Periodo 1	Periodo 2	Total
1			
2			
3			
4			

3 **Describe el patrón que ves en los datos sin señalar a nadie. ¿Se reparte igual o se concentra?**

_____

_____

FICHA 2 Probamos todos los roles

SESIÓN 2

Después de los partidos mixtos con rotación de roles.

1 **Anota qué papel has probado y cómo te has sentido (fácil, normal, difícil).**

Rol	Lo he hecho (sí / no)	¿Cómo me he sentido?	¿Qué me ha ayudado?
Jugador/a			
Capitán/a			
Árbitro/a			
Analista			
Comentarista			

2 **Marca lo que se ha cumplido en tu equipo.**

- ☐ Todos los roles se han repartido por rotación, no por género ni por nivel.
- ☐ El capitán o la capitana ha preguntado qué quería hacer cada persona.
- ☐ El árbitro o la árbitra ha aplicado la pausa de respeto cuando hacía falta.
- ☐ El balón ha circulado entre todo el equipo.

3 **¿Qué rol te ha parecido más importante para que el juego fuera justo y por qué?**

FICHA 3 El lenguaje del deporte

SESIÓN 3

Después de narrar el partido con la mirada puesta en las palabras.

1 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Decir «juegas como una niña» como insulto reproduce un estereotipo.	☐	☐
Un buen comentario habla de lo que se hace en el juego, no de cómo es la persona.	☐	☐
Si una frase es una broma, nunca puede molestar a nadie.	☐	☐
Pedir la pausa de respeto es una forma de cuidar al grupo.	☐	☐

2 **Reescribe tres comentarios con etiqueta para que se centren en el juego (F4).**

Comentario con etiqueta	Comentario que incluye
«Los chicos, al ataque»	
«Tú no puedes con eso»	
«Qué bien juega para ser chica»	

3 **Escribe una frase que dirías para pedir una pausa de respeto con asertividad.**

FICHA 4 Referentes y juegos del mundo

SESIÓN 4

Con las tarjetas de referentes y los juegos de las estaciones (Anexo 5 y F5, F6).

1 **Relaciona cada referente o juego con lo que enseña.**

1	Carolina Marín	a	Natación paralímpica de alto nivel
2	Teresa Perales	b	Juego popular de coordinación y ritmo
3	Ampe	c	Balón de Oro femenino y campeona del mundo
4	Aitana Bonmatí	d	Campeona olímpica de bádminton
5	Goma o elástico	e	Juego de Ghana que exige coordinación y reflejos

2 **Elige una práctica de F6 y completa.**

Práctica	Origen	Qué requiere de verdad	Etiqueta que se le pone y por qué no tiene sentido

3 **¿Por qué es importante que haya referentes distintos en el deporte?**

FICHA 5 Diseñamos los cambios

SESIÓN 5

Completad también la plantilla del producto motor (Anexo 4).

1 **Proponed dos cambios (una regla y un espacio o un rol) y qué dato de la Ficha 1 intentan mejorar.**

Cambio	¿Qué problema detectado resuelve?	¿Cómo lo comprobaremos?

2 **Dibujad el campo con el cambio de espacio, los roles y las zonas. Marcad con una cruz un posible riesgo.**

3 **Escribid vuestro lema y un mensaje para el mural.**

FICHA 6 Probamos y comparamos datos

SESIÓN 6

El analista registra otra vez los pases recibidos, esta vez con las nuevas reglas.

1 **Compara el partido inicial (Ficha 1) con el de la nueva regla (anota los pases por número de peto).**

Peto	Antes	Con la regla nueva	Cambio (+/-)
1			
2			
3			
4			

2 **Coevaluación breve del equipo observado.**

- ☐ El balón circula entre todo el equipo.
- ☐ Los comentarios hablan del juego, no de las personas.
- ☐ Los roles han rotado sin etiquetas.
- ☐ El equipo ha explicado el cambio con datos.

3 **¿Qué cambio ha funcionado mejor y qué ajustaríais?**

FICHA 7 Mi compromiso individual

SESIÓN 7

Trabajo individual. Situación nueva: en el grupo de mensajes de la clase se organiza un partido y alguien escribe «las chicas a la portería, que así no molestan».

1 **Escribe tu respuesta: asertiva, respetuosa y centrada en el juego.**

2 **¿Qué estereotipo hay en ese mensaje y a quién afecta?**

3 **Escribe un compromiso concreto para el recreo o para tu club y cómo comprobarás que lo cumples.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 8 · Deporte sin etiquetas

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de diseño de la campaña del equipo. Otro equipo debe poder probar vuestras reglas sin explicaciones extra y con seguridad.

Equipo y roles

Nombres y quién prepara regla, espacio, mural y demostración.

Lema de la campaña

Una frase corta y positiva basada en los datos.

Problema detectado

Dato anónimo de la Ficha 1 que queréis cambiar.

Prueba y ajustes

Qué comprobamos, resultado y qué cambiamos.

Cambios de reglas y de roles

Reglas nuevas paso a paso y cómo rotan los roles.

Espacio y material

Dibuja el campo, las zonas y el mural.

Seguridad y respeto

Tres riesgos y pausa de respeto.

Mensajes para el mural

Tres mensajes con evidencias, sin señalar a nadie.

Variantes y accesibilidad

Cómo participa cualquier persona.

ANEXO 5

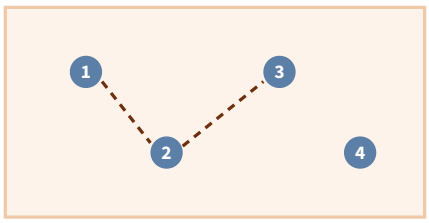
Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 8 · Deporte sin etiquetas

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

ESTACIÓN 1 Analista: mapa de participación



raya por pase recibido

Montaje. Campo 20 × 12 m con petos numerados del 1 al 4 y hoja de registro.

Consigna. Marca una raya por cada pase recibido, por número de peto. No anotes nombres. Cada 4 minutos, suma y comenta con tu equipo.

MÁS FÁCIL
Anotar solo los pases recibidos en la zona.

MÁS DIFÍCIL
Anotar también los pases hacia atrás.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Mira desde fuera del campo; sin comentar quién es cada peto.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El balón circula? ¿Se concentra en un peto?

ESTACIÓN 2 Partido mixto con roles que rotan

Montaje. Campo 20 × 12 m, 4 contra 4; árbitro/a, analista y comentarista fuera.

Consigna. Partidos de 4 minutos. Después rotan los roles. Sin contacto, tres pasos como máximo y balón a quien está libre.

MÁS FÁCIL
Pelota más grande y sin límite de pasos.

MÁS DIFÍCIL
Obligar a que pasen por tres personas distintas antes de anotar.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Balón blando; sin empujones ni quitar el balón de las manos.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Todos reciben balón? ¿Los roles rotan sin etiquetas?

ESTACIÓN 3 Comentarista que incluye

Montaje. Un comentarista por partido con una lista de frases de F4.

Consigna. Narra el partido en voz alta durante 2 minutos hablando del juego (pase, desmarque, esfuerzo), no de las personas ni del género.

MÁS FÁCIL
Usar frases ya preparadas de la lista.

MÁS DIFÍCIL
Narrar sin usar ningún nombre ni pronombre de género.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Si una frase molesta, se pide la pausa de respeto y se reformula.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Los comentarios ayudan o encasillan?

JUEGO 1 Ampe: salto y palmada



salto + palmada + pie adelante

Montaje. Dos filas enfrentadas a 4 m en un espacio libre.

Consigna. La líder y quien tiene enfrente saltan, dan una palmada y sacan un pie adelante a la vez. Pie igual: punto para la líder; pie distinto: cambian los papeles. Juegos de 2 minutos.

MÁS FÁCIL
Sin salto: palmada y adelantar el pie en el sitio.

MÁS DIFÍCIL
Hacerlo en una fila con cambios rápidos de líder.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Aterrizar con las rodillas flexionadas y sin tocar a la otra persona.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Todas las personas juegan y todas lideran? ¿Reconocen el origen del juego?

JUEGO 2 Goma o elástico

Montaje. Goma de 3 m sujeta por dos personas a menos de 30 cm del suelo y espacio libre de 4 × 4 m.

Consigna. Una persona hace una serie de 3 saltos con los pies dentro, fuera y encima de la goma. Cuando acierta, la goma sube un poco. Se turnan todas las personas.

MÁS FÁCIL
Goma a ras del suelo y secuencia de 2 saltos.

MÁS DIFÍCIL
Añadir un giro o una serie de 4 saltos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Goma por debajo de las rodillas; sin enredarse; calzado atado.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Participan todas las personas sin comentarios de género? ¿Qué requiere el juego?

JUEGO 3 Mi regla nueva: toque colectivo

Montaje. Campo de 4 contra 4 con la regla elegida por el equipo.

Consigna. Probad la regla «antes de anotar, el balón pasa por las cuatro personas» durante 4 minutos y contad los pases por peto.

MÁS FÁCIL
Basta con que pase por tres personas.

MÁS DIFÍCIL
Además, no se puede devolver el pase a quien te lo ha dado.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto y sin aumentar la velocidad por la regla nueva.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se reparte mejor el balón que en el primer partido?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 8 · Deporte sin etiquetas

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Campaña práctica por un deporte sin estereotipos**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Juega y adapta su participación en los partidos mixtos con control y decisiones acertadas (pase, apoyo, ocupación del espacio) y ayuda a que el balón circule entre todos.	Participa con decisiones adecuadas y control suficiente; suele dar el pase a quien está libre.	Resuelve situaciones sencillas, pero tiende a jugar con las mismas personas o necesita apoyo para decidir.	No se adapta a la tarea o impide que el balón llegue a otras personas.	
Autorregulación y seguridad	Respeta las normas de seguridad y del juego sin contacto, usa y respeta la pausa de respeto y regula su reacción ante un comentario que le molesta o que oye.	Mantiene una práctica segura y regula su conducta con recordatorios puntuales.	Necesita varios recordatorios para respetar las normas o reacciona de forma impulsiva ante comentarios.	Ignora las normas de seguridad o responde con burlas o agresividad.	
Cooperación y convivencia	Rota los roles con naturalidad, anima a todas las personas, facilita que el equipo reparta el liderazgo y aborda un desacuerdo con asertividad.	Cumple su rol, respeta las reglas y colabora con todo el grupo.	Colabora de forma irregular, con algunos compañeros o compañeras, o necesita apoyo para resolver desacuerdos.	Excluye, se burla o se niega a cooperar con parte del grupo.	
Mejora y reflexión	Compara los datos anónimos de antes y después, explica qué patrón cambió y por qué y hace dos o más ajustes basados en las evidencias.	Utiliza los datos para proponer un cambio y reconoce una mejora concreta.	Acepta los resultados, pero el cambio es pequeño o lo justifica poco.	No utiliza los datos ni el feedback para cambiar nada.	
Producto / transferencia	La campaña (reglas, espacio y mensajes) funciona, se basa en evidencias y respeta a todas las personas; el compromiso individual es concreto y se aplica con acierto a una situación nueva.	La campaña cumple su propósito y el compromiso individual es correcto en lo esencial.	La campaña es parcial o poco basada en datos; el compromiso es genérico.	La campaña no permite evidenciar los aprendizajes o no hay compromiso.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 8 · Deporte sin etiquetas

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo participar en un partido mixto y pasar el balón a quien está libre, sin etiquetas.	○	○	○	○
Puedo reconocer un comentario con estereotipos y reformularlo hablando del juego.	○	○	○	○
Puedo explicar con datos anónimos cómo un cambio de regla mejora la participación.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 8 · Deporte sin etiquetas

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Apoyos para quien prefiere aportar desde otros roles, necesita más tiempo o más pistas visuales. El objetivo es el mismo: participar y construir una campaña sin etiquetas.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Campo más pequeño (15 × 10 m) o pasillo de juego, con zona de descanso a un lado.
Material	Balón más grande y blando, petos de colores con número grande y tarjetas con pictogramas y frases modelo.
Reglas	Tareas por elección: se elige participar como jugador/a, analista, árbitro/a, comentarista o diseñador/a del mural.
Rol	Aportar desde el análisis (registro de pases), el arbitraje (pausa de respeto) o el diseño (mural y mensajes) con el mismo peso en la nota.
Intensidad	Partidos de 3 minutos con más pausas; participar caminando o desde una posición fija.

Mensaje de campaña guiado

1. Lo que hemos medido: el peto _____ recibió _____ pases de 40.
2. Cambio que proponemos: _____.
3. Nuestro lema: «_____ para todos, _____ para todas».

1 **Completa el mensaje de campaña guiado con los datos de tu equipo.**

2 **Elige el rol desde el que quieres aportar más (jugador/a, analista, árbitro/a, comentarista o diseño del mural) y escribe una frase con lo que harás.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 8 · Deporte sin etiquetas

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Auditoría de un espacio deportivo escolar

El reparto del patio también transmite mensajes: qué actividades tienen más metros y quién las usa. Vas a **auditar un espacio deportivo escolar** (patio, pistas, gimnasio) y a proponer una **redistribución más equitativa**. Trabajarás con zonas y actividades, nunca con nombres de personas.

Pasos

1. Dibuja un plano sencillo del patio o de las pistas y numera las zonas (campos, juegos de mesa, zonas de descanso...).
2. Observa durante dos recreos qué actividades hay en cada zona y cuántas personas participan, sin anotar nombres.
3. Calcula qué porcentaje del espacio ocupa cada actividad y compáralo con el número de personas que la practican.
4. Propón una redistribución del espacio y de los turnos que dé oportunidades a más personas y más tipos de práctica.

1 **Dibuja aquí tu plano con la distribución actual y marca con color las zonas más y menos usadas.**

2 **Completa la tabla de la auditoría con tus datos.**

Zona	Actividad	% de espacio	Personas que participan	Mejora propuesta

Entrega

Un plano con la propuesta de redistribución y un informe de 6-8 líneas con tus datos y tus razones. Puedes presentarlo al equipo directivo o al grupo de Igualdad.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 8 · Deporte sin etiquetas

DOCENTE

Ficha 1

1. Diagnóstico: respuestas personales que sirven de línea base. Las más adecuadas son «es un estereotipo» y «cualquier persona, rotando».
2. Registro: cualquier dato es válido; es habitual que uno o dos petos reciban el 40-50 % de los pases. Se valora que describa el patrón sin nombrar a personas.
3. Patrón modelo: «Dos petos reciben más de la mitad de los pases; los otros dos casi no tocan el balón».

Ficha 2

1. Respuestas personales. Se valora que haya probado todos los roles y que identifique qué le ayudó (ejemplo: «preguntar a cada uno qué quería hacer»).
2. El rol más importante: se acepta cualquiera si se argumenta (por ejemplo, el árbitro por la pausa de respeto, el analista por los datos).

Ficha 3

1. V, V, F (una broma puede molestar), V.
2. Reescrituras modelo: «Quien llegue antes, ataca»; «¿Quieres probar este puesto? Tú eliges»; «Muy buen juego».
3. Frase asertiva modelo: «Pido una pausa de respeto: ese comentario habla de las personas, no del juego».

Ficha 4

1. Carolina Marín → Campeona olímpica de bádminton; Teresa Perales → Natación paralímpica de alto nivel; Ampe → Juego de Ghana que exige coordinación y reflejos; Aitana Bonmatí → Balón de Oro femenino y campeona del mundo; Goma o elástico → Juego popular de coordinación y ritmo.
2. Tabla modelo: Ampe, Ghana, salto coordinado y reflejos, «juego de niñas» (lo pueden jugar todos); goma, España, coordinación y ritmo, «cosa de chicas».
3. Importancia de los referentes: muestran que algo es posible y amplían lo que cada persona se imagina que puede hacer.

Ficha 5

1. Cambios modelo: toque colectivo (resuelve la concentración del balón); relevo de capitán cada 4 minutos (resuelve el liderazgo repetido). Se comprueba comparando pases por peto en dos partidos.
2. Dibujo: campo con zonas, roles fuera, riesgo señalado (esquinas con conos, balón blando). Lema modelo: «Pase para todos».

Ficha 6

1. Se espera un reparto más equilibrado con la regla nueva (el máximo baja del 40-50 % a un 30 %). Si no mejora, se discute qué cambiar.
2. Coevaluación: se valora que justifique con datos y ejemplos. Ajustes modelo: aumentar a cinco pases antes de anotar o rotar las posiciones.

Ficha 7

1. Respuesta modelo: «Prefiero que todos pasemos por todos los puestos y que juguemos con el mismo balón. Las posiciones se reparten por rotación, no por género».
2. Estereotipo: se supone que las chicas molestan o juegan peor; afecta a las chicas, que pierden oportunidades, y a todo el grupo.
3. Compromiso modelo: «En el recreo pasaré el balón a quien esté libre y diré "pausa de respeto" si alguien hace un comentario con etiqueta; lo comprobaré anotando una vez por semana».

Refuerzo (Anexo 8)

1. Mensaje modelo: «El peto 1 recibió 18 pases de 40. Proponemos que el balón pase por todos antes de anotar. Pase para todos, juego para todas».
2. Rol: se acepta cualquier rol elegido con una frase concreta y respetuosa.

Ampliación (Anexo 9)

1. Auditoría modelo: la pista de fútbol ocupa el 50 % del patio y la usan 20 personas de 120; propuesta: dividir en dos campos pequeños, reservar una zona para juegos populares y establecer turnos.
2. Se valora que use datos de zonas, no nombres, y que la propuesta sea viable.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: 2-3 campos de 20 × 12 m con conos y 2 m de separación. Grupos de 8 (cuatro contra cuatro) más 4 en roles; mezclar por nivel y género y rotar los grupos entre sesiones. Reparte los petos al azar para que el registro sea anónimo.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5 min de ficha y 5 min de recogida y vuelta a la calma. En la sesión 3 se reduce la práctica a 25 min y se amplía el análisis oral.
- Seguridad y convivencia: sin contacto, balón blando; no anotar nombres ni etiquetar habilidades; tolerancia cero a burlas y comentarios discriminatorios. Alternativa sin equipamiento: juego de pases y puntos en el aula o pasillo con análisis de las tarjetas del Anexo 5.
- Observables de evaluación: reparto del balón, rotación real de roles, uso de la pausa de respeto, calidad del lenguaje, uso de los datos anónimos y concreción del compromiso. Progresión posible: auditar el patio completo y proponer turnos de uso a Dirección.

Errores frecuentes

- Registrar nombres o comentar en voz alta qué persona recibe pocos pases; se analiza el patrón por números.
- Repartir los roles por género o por nivel («el capitán siempre es el mismo»).
- Convertir la campaña en un cartel con eslóganes sin cambios reales de reglas o de espacio.
- Aceptar un comentario con etiqueta como «broma» sin usar la pausa de respeto.
- Presentar referentes como excepciones o «héroes» en lugar de ejemplos de que cualquiera puede practicar.
- Confundir diferencias de capacidad con estereotipos y no ofrecer variantes que mantengan el objetivo.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan cambios de reglas y de espacio distintos del modelo si se basan en un dato anónimo y se pueden comprobar en la pista.
- En los comentarios reformulados se valora que se centren en el juego y no en la persona ni en su género.
- El compromiso individual debe ser concreto, observable y realista; no se valora su extensión.
- En la auditoría se valora el uso de zonas y de datos, no de nombres, y que las propuestas sean viables en el centro.

09

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Sobre ruedas

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo podemos desplazarnos de forma activa sin asumir riesgos innecesarios?

CURSO
2.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
B · C · F

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE1, CE2, CE5

PRODUCTO / RETO FINAL
Circuito de movilidad activa y seguridad vial

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1.3, 2.2, 5.1, 5.2

Contexto, reto y producto

El IES Camino Real (centro ficticio) se une a la **Semana Europea de la Movilidad** con un proyecto de «camino escolar seguro». El ayuntamiento ficticio de su localidad ha detectado que casi todo el alumnado de 1.º y 2.º llega al centro en coche, que hay cruces sin semáforo cerca de la puerta y que algunos chicos y chicas se saltan las señales con patinete o bicicleta. El departamento de Educación Física lanza un encargo a 2.º ESO: **diseñar y dirigir un circuito de movilidad activa y seguridad vial** en la pista del centro, para que el alumnado de 6.º de Primaria del colegio vecino aprenda a desplazarse de forma activa **sin asumir riesgos innecesarios**.

Antes de montarlo, el alumnado analiza rutas y riesgos de un barrio ficticio, practica en un circuito peatonal las señales y las prioridades, trabaja el control a baja velocidad y la frenada (a pie o, si el centro dispone de material y lo autoriza, sobre ruedas con casco y en circuito cerrado), calcula cuánto cuesta frenar y compara una ruta corta con una ruta segura. Después, por equipos, diseña un circuito con estaciones, señales y roles de observación, lo prueba y lo mejora. Al final, cada persona **audita su propia movilidad** y propone una mejora. Toda la práctica se hace en un circuito cerrado y supervisado: nunca se circula por vías abiertas al tráfico.

Reto

Diseñar, probar y dirigir por equipos un circuito cerrado de movilidad activa y seguridad vial con estaciones de señales y control, y proponer de forma individual una mejora para una ruta segura casa-centro.

Producto / reto final

Circuito de movilidad activa y seguridad vial.

Lógica motriz predominante. Desplazamientos con bicicleta/patinete solo si el centro dispone y autoriza; en caso contrario, simulación peatonal y de señalización.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE1** Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando la actividad física a las rutinas y analizando críticamente modelos corporales y prácticas sin base científica.
- **CE2** Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.
- **CE5** Adoptar un estilo de vida sostenible, aplicando medidas de seguridad en la práctica según el entorno y desarrollando acciones de servicio a la comunidad.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

- **1.3** Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- **2.2** 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 del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.
- **5.1** Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.
- **5.2** Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
B4	Prevención de accidentes: calzado, ergonomía y medidas de seguridad dentro y fuera del centro.
C6	Accesibilidad universal y movilidad activa, autónoma, saludable y segura.
F1	Normas viales y desplazamientos activos seguros, saludables y sostenibles; bicicleta como transporte habitual.
F3	Análisis del riesgo en el medio natural y urbano y medidas de seguridad.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Prevención de accidentes: revisión del equipamiento y del calzado, casco, visibilidad y ergonomía (altura del sillín o del manillar) antes de desplazarse (B4).
- Movilidad activa, autónoma, saludable y accesible: rutas a pie, en bicicleta o en patinete que puedan usar todas las personas, con alternativas para quien se desplaza con silla o andador (C6).
- Normas viales y señales básicas: STOP, ceda el paso, paso de peatones, semáforo, sentido obligatorio y prohibiciones; prioridad de peatones y ciclistas en el circuito (F1).
- Análisis del riesgo en el medio urbano: peligro, riesgo y medida preventiva; elegir ruta segura antes que ruta corta (F3).
- Control motor a baja velocidad: equilibrio, mirada al hombro, señalización con el brazo, frenada progresiva y distancia de detención (reacción más frenado).
- Sostenibilidad: cuánto emite y cuánto cuesta cada forma de ir al centro y qué mejoras favorecen que más gente vaya a pie o en bici.

Objetivos didácticos

- Identificar riesgos viales básicos (cruces sin semáforo, falta de visibilidad, aceras ocupadas, velocidad) en una ruta y señalar una medida preventiva para cada uno.
- Interpretar y aplicar las señales y las normas de prioridad en un circuito cerrado, cediendo el paso y parando donde corresponde.
- Controlar el desplazamiento a baja velocidad y frenar dentro de una zona marcada, relacionando velocidad y distancia de detención.
- Elegir una ruta segura frente a una ruta corta y revisar el equipamiento (casco, frenos, ruedas, visibilidad) antes de salir.
- Relacionar la movilidad activa con la salud y la sostenibilidad y proponer una mejora de su ruta.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Análisis de rutas y riesgos de un barrio ficticio: ruta corta frente a ruta segura

Evidencia: Ficha 1: riesgos señalados en el plano (F5), medida preventiva y comparación de distancia y tiempo.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Circuito peatonal de señales y prioridades con roles de agente y peatón

Evidencia: Ficha 2: señales relacionadas con su significado y decisiones de prioridad en el circuito.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Habilidades básicas sobre ruedas o en simulación: control, mirada atrás y señalización con el brazo

Evidencia: Ficha 3: lista de control del equilibrio, la mirada y las señales y revisión de equipamiento. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Frenada y control en circuito cerrado: distancia de detención a distintas velocidades

Evidencia: Ficha 4: registro de la zona de frenada a tres velocidades y relación entre velocidad y distancia.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Diseño de una ruta segura casa-centro ficticia y del circuito del equipo

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 5: ruta dibujada, riesgos y medidas. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Circuito completo con roles de observación y coevaluación

Evidencia: Circuito completo (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con la observación de riesgos y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Auditoría de movilidad y propuesta de mejora

Evidencia: Ficha 7: auditoría de una ruta propia (sin nombres ni direcciones) con una mejora justificada.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
1.3	Revisa el equipamiento y el calzado, usa el casco cuando procede, reconoce los riesgos de la ruta y del circuito y aplica medidas preventivas antes, durante y después de la práctica.	Fichas 1, 3 y 6 / lista de observación
2.2	Interpreta señales y prioridades y decide en el circuito (parar, ceder, esperar al semáforo, frenar a tiempo) anticipándose a los demás y reflexiona sobre las soluciones elegidas.	Fichas 2, 4 y 6 / observación sistemática y rúbrica
5.1	Relaciona la movilidad activa con la salud, el ahorro de emisiones y el cuidado del entorno, y propone una mejora sostenible de una ruta.	Ficha 7 y dossier F7 / rúbrica
5.2	Aplica las normas de seguridad individuales y colectivas en el circuito urbano cerrado (circulación, distancias, señales, casco) y elige una ruta segura frente a una ruta corta con argumentos.	Plantilla (Anexo 4), Fichas 5 y 6 / rúbrica y coevaluación (Anexo 7)

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Se desplaza con control a baja velocidad (equilibrio, trazada y mirada al hombro), frena dentro de la zona marcada y decide con rapidez y acierto en cruces y prioridades.	Se desplaza con control suficiente y decide bien en la mayoría de los cruces; frena con algún ajuste.	Controla los tramos sencillos, pero duda en los cruces o frena fuera de la zona marcada con frecuencia.	No controla el desplazamiento ni respeta las prioridades o depende continuamente de ayuda.
Autorregulación y seguridad	Revisa el equipamiento por sí mismo, lleva casco y calzado cerrado cuando procede, respeta la velocidad máxima y las distancias de seguridad sin recordatorios.	Respeta las normas de seguridad con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios para la revisión, la velocidad o la distancia de seguridad.	Ignora las normas de seguridad o se salta señales de forma reiterada.
Cooperación y convivencia	Cumple su rol (peatón, agente de señalización, observador de riesgos o auditor/a), cede el paso, comunica con claridad y ayuda a que todo el grupo pase con seguridad.	Cumple su rol y respeta las normas y al grupo.	Cumple su rol de forma irregular o comunica con confusión.	No asume su rol o pone en riesgo a otras personas.
Mejora y reflexión	Compara datos del circuito (frenada, tiempos, riesgos) para ajustar el diseño, justifica dos cambios y explica qué riesgo se reduce con cada uno.	Utiliza la observación para un ajuste y lo explica.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o lo justifica poco.	No usa la observación ni los datos para mejorar.
Producto / transferencia	El circuito es seguro, accesible y muestra las señales y prioridades esenciales; la auditoría individual propone una mejora realista, sostenible y argumentada.	El circuito cumple su propósito y la auditoría es correcta en lo esencial.	El circuito tiene fallos de seguridad o accesibilidad, o la auditoría es parcial.	El circuito no permite evidenciar los aprendizajes o no hay auditoría.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Pista o patio cerrado al tráfico de unos 28 × 15 m con 20-24 conos, 8-10 señales de cartón plastificado (STOP, ceda el paso, paso de peatones, sentido obligatorio, entrada prohibida), 2 semáforos de cartón (rojo/verde), cuerda y 6-8 chalecos reflectantes o pañuelos de colores.
- Opcional y solo si el centro lo autoriza: bicicletas o patinetes sin motor del alumnado o del centro, con casco homologado para todas las personas que ruedan. Cinta métrica de 10 m o rueda medidora, tiza y 4 cronómetros.
- Tarjetas del Anexo 5, plano del barrio ficticio (F5) y la plantilla del Anexo 4.

Si no tienes este material… Sin bicicletas ni patinetes (opción base): todo el circuito se hace a pie, caminando y trotando suave, con un «manillar» imaginario o una cuerda en las manos para simular el control; los demás materiales son de cartón y conos. Si no hay pista: pasillos y gimnasio con señales de papel. Silla de ruedas o andador: se usan en el mismo circuito, con pasos más anchos y rampas.

Seguridad y prevención

Siempre circuito cerrado y supervisado; nunca circulación real en vía abierta. Sobre ruedas solo con autorización, material revisado y casco homologado y abrochado para todas las personas, a una velocidad máxima de unos 8 km/h (paso ligero), con un solo ciclista por tramo de 10 m y sin adelantamientos. A pie: sin correr en los cruces y sin cruzarse sin mirar. Zonas de frenada despejadas, 3 m de distancia de seguridad y calzado cerrado y atado.

Interdisciplinariedad: Geografía (planos, escalas y análisis del barrio), Tutoría (normas de convivencia y ciudadanía) y Matemáticas (distancias, tiempos y porcentajes en las rutas).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Recorrido a pie, silla/andador en simulación, roles de señalización y análisis.

Ampliación

Anexo 9

Planificar una bici-ruta real solo como proyecto documental con evaluación de riesgo.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 9 · Sobre ruedas

ALUMNADO

Un cruce sin semáforo, un coche que no frena y un patinete que sale de una esquina: en cuestión de segundos puede pasar de todo. Cada mañana miles de chicos y chicas llegan a clase andando, en bici o en patinete… y hay formas de hacerlo mucho más seguras. El ayuntamiento os ha hecho un encargo: diseñar un circuito de movilidad activa y seguridad vial para el alumnado de 6.º de Primaria. Analizaréis rutas, dominaréis las señales, mediréis cuánto cuesta frenar y elegiréis la ruta segura aunque no sea la más corta. ¿Seréis capaces de moveros con la cabeza antes que con los pies?

> *¿Cómo podemos desplazarnos de forma activa sin asumir riesgos innecesarios?*

Vuestro reto

Diseñar, probar y dirigir por equipos un circuito cerrado de movilidad activa y seguridad vial con estaciones de señales y control, y proponer de forma individual una mejora para una ruta segura casa-centro.

Lo que vais a producir

Circuito de movilidad activa y seguridad vial.

Seguridad. Siempre circuito cerrado y supervisado; nunca circulación real en vía abierta.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Analizamos rutas y riesgos de un barrio ficticio.
2. Recorremos un circuito de señales y prioridades.
3. Practicamos el control a baja velocidad y la señalización con el brazo.
4. Medimos la distancia de frenada a distintas velocidades.
5. Diseñamos una ruta segura y el circuito de nuestro equipo.
6. Recorremos el circuito completo con roles de observación.
7. Auditamos nuestra movilidad y proponemos una mejora.

Al terminar seré capaz de…

- Identificar riesgos viales básicos (cruces sin semáforo, falta de visibilidad, aceras ocupadas, velocidad) en una ruta y señalar una medida preventiva para cada uno.
- Interpretar y aplicar las señales y las normas de prioridad en un circuito cerrado, cediendo el paso y parando donde corresponde.
- Controlar el desplazamiento a baja velocidad y frenar dentro de una zona marcada, relacionando velocidad y distancia de detención.
- Elegir una ruta segura frente a una ruta corta y revisar el equipamiento (casco, frenos, ruedas, visibilidad) antes de salir.
- Relacionar la movilidad activa con la salud y la sostenibilidad y proponer una mejora de su ruta.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 9 · Sobre ruedas

ALUMNADO

Lo esencial para moverte con seguridad y diseñar el circuito: el encargo, el plano de la pista, las señales, cuánto cuesta frenar, el barrio ficticio con dos rutas, un ejemplo resuelto, el impacto de ir a pie o en bici, el protocolo del circuito y un glosario.

F1 El encargo del camino escolar seguro

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 2.º · **De:** ayuntamiento (ficticio) y departamento de Educación Física · **Asunto:** circuito de movilidad activa para 6.º de Primaria

El jueves de la Semana de la Movilidad, 60 alumnos y alumnas de 6.º de Primaria visitarán nuestra pista. Necesitamos **un circuito cerrado y supervisado** en el que puedan practicar. El circuito debe:

- incluir al menos **cuatro estaciones**: paso de peatones, STOP o ceda el paso, control a baja velocidad y zona de frenada;
- usar **señales sencillas** (de cartón) y **roles**: peatón o ciclista, agente de señalización y observador/a de riesgos;
- poder hacerse **a pie** y, si hay material autorizado, **sobre ruedas con casco**;
- ser **accesible** (con alternativa para sillas de ruedas o andadores) y **seguro** (velocidad máxima, distancias, nada de adelantamientos);
- dar un **mensaje de sostenibilidad**: ¿por qué ir a pie o en bici ayuda a la salud y al entorno?

Importante: todo se hace en la pista del centro, nunca en la calle.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué estación practica la prioridad y cuál la frenada? ¿Qué rol ayuda a que todos pasen con seguridad?

F2 Plano del circuito cerrado (pista de 28 × 15 m)

ESQUEMA

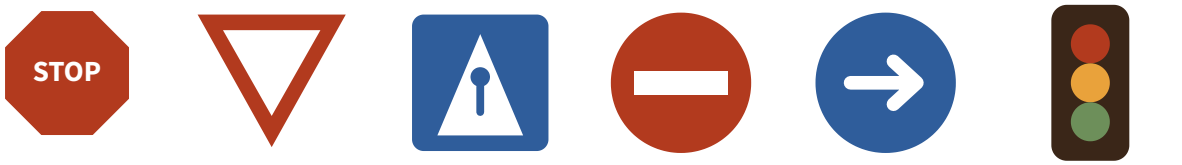


Fuente: Esquema de elaboración propia.

Las flechas marcan el sentido. Los círculos naranjas son las estaciones; el verde, la salida. El circuito se recorre con un solo ciclista o peatón por tramo de 10 m.

F3 Señales que usaremos

ESQUEMA



STOP
paro del todo
y miro

Ceda el paso
reduzco y cedo
si viene alguien

Peatones
el peatón tiene
prioridad

Prohibido
no entro
por ahí

Obligatorio
sigo la
flecha

Semáforo
rojo: paro
verde: miro y paso

Fuente: Esquema de elaboración propia a partir de las señales de circulación habituales; se reproducen simplificadas.

Las señales reales tienen medidas y colores oficiales; en el circuito usamos versiones de cartón de unos 40 cm. Podéis consultar el catálogo oficial de la DGT.

F4 ¿Cuánto cuesta frenar? Distancia de detención

DATOS

Velocidad	Reacción (1 s)	Frenado en seco	Total en seco	Total en mojado
10 km/h	2,8 m	0,6 m	3,3 m	3,8 m
20 km/h	5,6 m	2,2 m	7,8 m	9,5 m
30 km/h	8,3 m	5,1 m	13,4 m	17,2 m
40 km/h	11,1 m	9,0 m	20,1 m	26,8 m
50 km/h	13,9 m	14,0 m	27,9 m	38,5 m

Lectura: si la velocidad se multiplica por 5 (de 10 a 50 km/h), la distancia total se multiplica por más de 8. Con el suelo mojado hace falta más distancia para frenar. **Por eso en el circuito vamos despacio (8 km/h como máximo) y en la ciudad la velocidad baja cerca de los colegios.**

Fuente: Cálculo de elaboración propia: distancia de reacción (1 s a velocidad constante) más distancia de frenado $v^2/(2 \cdot \mu \cdot g)$, con $g = 9{,}81$ m/s² y $\mu = 0{,}7$ en seco y 0,4 en mojado. Son valores orientativos para un vehículo y una persona conductora atenta.

F5 Barrio ficticio: ruta corta o ruta segura

ESQUEMA



Fuente: Plano ficticio de elaboración propia. Cada cuadro de la cuadrícula mide 100 m.

En esta cuadrícula, un cuadro son 100 m. La ruta corta cruza la avenida sin semáforo; la ruta segura da un rodeo, pero cruza con semáforo y circula junto al parque.

F6 Ejemplo resuelto: ruta corta frente a ruta segura

DATOS

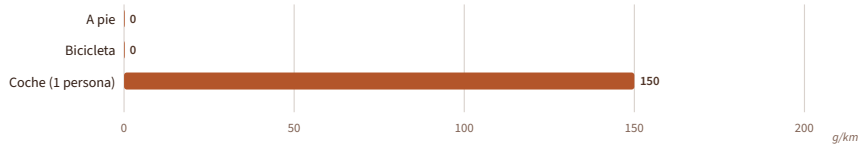
Criterio	Ruta corta	Ruta segura
Distancia	9 cuadros = 900 m	11 cuadros = 1 100 m
Tiempo a pie	12 min	unos 15 min (14,7)
Tiempo en bici	4,5 min	5,5 min
Riesgos	Cruce sin semáforo en la avenida; salida de garaje; obras con acera cortada	Cruce con semáforo; carril bici junto al parque
Medidas	Parar, mirar a ambos lados y cruzar solo con el hueco libre	Respetar el semáforo; mantener la derecha en el carril bici
Decisión	Descartada	**Elegida**: son 3 min más a pie, pero con riesgos muy inferiores

¿Por qué funciona? No se elige la más corta, sino la que **reduce los riesgos más graves** (cruzar una avenida sin semáforo) con poco tiempo extra. Se justifica con datos (metros, minutos) y con las medidas preventivas de cada tramo.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia a partir del plano F5; tiempos calculados con 75 m/min a pie y 200 m/min en bicicleta (velocidades orientativas).

F7 Emisiones directas de CO2 por kilómetro y persona (valores orientativos)

GRÁFICO



Cálculo de ejemplo: la ruta segura (1,1 km) ida y vuelta son 2,2 km al día. En una semana de 5 días: 11 km, es decir, unos **1 650 g (1,65 kg) de CO2** si fueran en coche. Durante un curso de 36 semanas: unos **59 kg**. Ir a pie o en bici además **suma minutos de actividad física**: la OMS (2020) recomienda una media de 60 min diarios de actividad moderada o vigorosa para los 5-17 años.

Fuente: Valor orientativo de un coche de gasolina medio con una sola persona (unos 150 g de CO2 por km); a pie y en bicicleta no hay emisiones directas. Conviene contrastarlo con la Agencia Europea de Medio Ambiente o el IDAE.

F8 Protocolo del circuito de movilidad

PROTOCOLO

Antes: comprobad que la pista está cerrada al tráfico y libre de objetos. Revisad el equipamiento con la regla **C-F-R-V**: **C**asco abrochado (si se rueda), **F**renos que funcionan, **R**uedas con aire y bien sujetas, **V**isibilidad (chaleco o ropa clara) y calzado atado. Repartid roles: peatón o ciclista, agente de señalización y observador/a de riesgos.

Procedimiento:

1. Salidas escalonadas: un participante cada 10 m (o 10 segundos); nunca adelantar.
2. En el paso de peatones, el peatón tiene prioridad; con semáforo en rojo se espera.
3. En el STOP se para del todo y se mira a ambos lados; en el ceda, se reduce y se cede el paso.
4. Señal con el brazo antes de girar o frenar; mirada al hombro antes de cambiar de dirección.
5. En la zona de frenada se detiene dentro de los conos y se marca la distancia con tiza.
6. Velocidad máxima de unos 8 km/h (paso ligero).

Seguridad: nunca circular sin casco sobre ruedas; si alguien se cae o hay un conflicto, se grita «¡alto!» y todos paran.

Cierre: recoged las señales, revisad el material y comentad: ¿qué riesgo se evitó?, ¿qué señal costó más? y ¿qué mejora propondríais?

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario de movilidad activa y seguridad vial

GLOSARIO

Movilidad activa	Desplazarse con la fuerza del propio cuerpo (a pie, en bicicleta, en patinete sin motor) en lugar de en vehículo a motor.
Peligro	Fuente de posible daño (una avenida con tráfico, una acera cortada).
Riesgo	Probabilidad de que el peligro cause un daño; depende de la velocidad, la visibilidad y de cómo nos comportemos.
Medida preventiva	Acción que reduce el riesgo (parar, mirar, usar casco, elegir otra ruta).
Prioridad	Derecho a pasar primero en un cruce o en un paso de peatones.
Distancia de detención	Metros que se recorren desde que se ve el peligro hasta que se para: reacción más frenado.
Ruta segura	Itinerario que evita los riesgos más graves aunque sea algo más largo.
Huella de carbono	Cantidad de gases de efecto invernadero (como el CO2) que emite una actividad o un desplazamiento.
Accesibilidad universal	Que todas las personas, también con silla de ruedas, andador o cochecito, puedan usar el espacio.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 9 · Sobre ruedas

ALUMNADO

FICHA 1 Rutas y riesgos del barrio

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Con el plano del barrio ficticio (F5). Rellénala al terminar el análisis (5-7 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

Elegir una ruta segura significa…

◯ ir por donde van los demás ◯ siempre la más corta ◯ ir lo más rápido posible

◯ evitar los riesgos más graves aunque sea algo más larga

Un peligro es…

◯ algo que puede causar un daño ◯ un casco ◯ un semáforo en verde ◯ una norma

Antes de salir en bici o patinete hay que…

◯ correr más ◯ quitarse el casco ◯ no mirar ◯ revisar frenos, ruedas y casco

2 **Con el plano F5, anota los riesgos de cada ruta y una medida para cada uno.**

Ruta	Riesgo	Medida preventiva
Corta		
Corta		
Segura		

3 **Calcula la distancia y el tiempo a pie (75 m/min) de cada ruta y decide cuál elegirías.**

Ruta	Distancia (m)	Tiempo a pie (min)	¿La elijo? ¿Por qué?
Corta			
Segura			

FICHA 2 Señales y prioridades

SESIÓN 2

Después del circuito peatonal (F3 y tarjetas del Anexo 5).

1 **Relaciona cada señal con lo que debes hacer.**

1	STOP	a	No entro por ese sentido
2	Ceda el paso	b	Espero sin cruzar
3	Paso de peatones	c	Me detengo del todo y miro
4	Entrada prohibida	d	El peatón tiene prioridad
5	Semáforo en rojo	e	Reduzco y cedo si viene alguien

2 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
En un paso de peatones con peatón esperando, el ciclista o el patinete debe parar.	☐	☐
En un STOP basta con reducir un poco la velocidad.	☐	☐
Si el semáforo está verde, puedo cruzar sin mirar.	☐	☐
Antes de girar hay que mirar al hombro y avisar con el brazo.	☐	☐

3 **En el circuito, ¿qué decisión de prioridad te costó más y cómo la resolviste?**

FICHA 3 Control y revisión del equipo — SESIÓN 3

Rellénala con ayuda de una pareja que te observa en el control a baja velocidad (a pie o sobre ruedas).

1 **Revisión previa C-F-R-V (F8): marca lo que has comprobado antes de empezar.**

- ☐ Casco abrochado si se rueda.
- ☐ Frenos que funcionan.
- ☐ Ruedas con aire y bien sujetas.
- ☐ Visibilidad: chaleco o ropa clara; calzado atado.

2 **Observador/a: marca lo que ha hecho tu pareja en el slalom y en el giro.**

- ☐ Mantiene el equilibrio a baja velocidad sin apoyar los pies.
- ☐ Mira al hombro antes de cambiar de dirección.
- ☐ Avisa con el brazo antes de girar o frenar.
- ☐ Mantiene la trazada sin salirse de los conos.

3 **Un ajuste que mejorarías para la próxima práctica.**

FICHA 4 ¿Cuánto cuesta frenar? — SESIÓN 4

Zona de frenada de 10 m marcada con conos y tiza. Se prueban tres velocidades de paso ligero. Cada persona registra su propia distancia: no se compara con las demás.

1 **Registra la distancia de detención desde la señal hasta que paras (en pasos o metros).**

Velocidad	Distancia 1	Distancia 2	Media
Muy lenta (caminando)			
Lenta (trote suave)			
Algo más rápida (paso ligero)			

2 **Completa la frase con ayuda del dato de F4.**

A más velocidad, la distancia de detención es _____. Con el suelo mojado, frenar necesita _____ distancia. Por eso cerca de un colegio hay que ir _____.

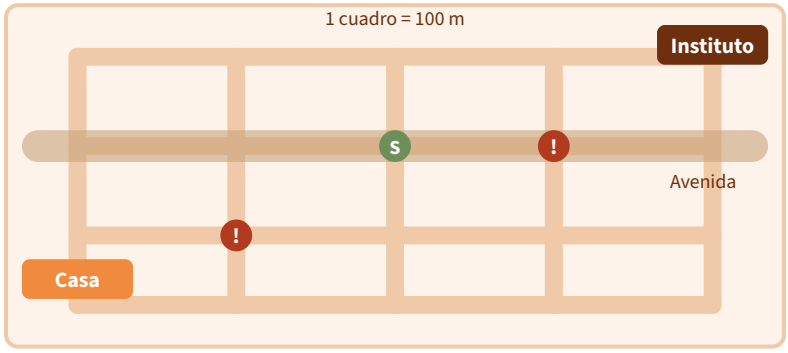
3 **Según la F4, ¿cuántos metros necesita un vehículo a 30 km/h y a 50 km/h para detenerse en seco?**

FICHA 5 Mi ruta segura y el circuito del equipo

SESIÓN 5

Completad también la plantilla del producto motor (Anexo 4).

1 **Dibuja la ruta segura de Casa al Instituto. Marca con ! los riesgos y con S los semáforos y pasos seguros.**



2 **Justifica tu elección (distancia, tiempo, riesgos evitados) y una medida preventiva.**

3 **Revisión cruzada: otro equipo señala un riesgo que no habíais visto en vuestro circuito.**

FICHA 6 Observamos el circuito completo

SESIÓN 6

El observador/a de riesgos de cada equipo rellena la lista mientras su equipo recorre el circuito.

1 **Marca lo que se cumple en el equipo observado.**

- ☐ Revisión previa completada (casco, frenos, ruedas, visibilidad).
- ☐ Se respeta el STOP, el ceda el paso y el semáforo.
- ☐ Se cede el paso a los peatones.
- ☐ Se mantiene la velocidad máxima y la distancia de seguridad.
- ☐ Se frena dentro de la zona marcada.

2 Anota los riesgos que has visto y una medida para evitarlos.

Estación	Riesgo observado	Medida

3 Feedback respetuoso: una cosa bien hecha y un ajuste para el equipo observado.

FICHA 7 Auditoría de mi movilidad

SESIÓN 7

Trabajo individual. Describe una ruta tuya (sin direcciones ni nombres de calles) y piensa en una persona más pequeña que tú, como un hermano o una hermana, que hará esa ruta.

1 Completa la auditoría de tu ruta.

Aspecto	¿Cómo es mi ruta?	Nivel de riesgo (alto, medio, bajo)	Mejora posible
Cruces y semáforos			
Visibilidad			
Aceras y accesibilidad			
Ruido o tráfico			

2 Elige una mejora y justifica cómo reduce el riesgo y cómo ayuda a la salud o al entorno.

3 Escribe un compromiso personal de movilidad activa y segura para esta semana.

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 9 · Sobre ruedas

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de diseño del equipo. Otro equipo debe poder recorrer vuestro circuito sin explicaciones extra y con seguridad.

Equipo y roles

Nombres; peatón o ciclista, agente de señalización y observador/a.

Nombre y objetivo

Título del circuito y qué aprende quien lo recorre.

Estaciones y señales

Al menos cuatro estaciones: qué señal hay y qué hay que hacer.

Plano y material

Dibuja el circuito con medidas, flechas y señales.

Seguridad

Velocidad máxima, distancias, casco y tres riesgos con medidas.

Accesibilidad

Cómo pasa una persona con silla, andador o cochecito.

Mensaje de sostenibilidad

Una frase y un dato (F7).

Prueba y ajustes

Qué riesgo vimos al probar y cómo lo corregimos.

ANEXO 5

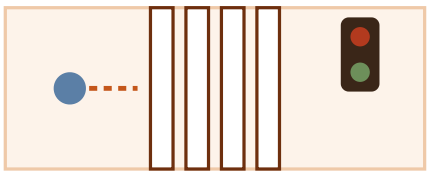
Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 9 · Sobre ruedas

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

ESTACIÓN 1 Paso de peatones y semáforo



rojo: espero · verde: miro y paso

Montaje. Dos franjas de tiza de 2 m y un semáforo de cartón; un agente de señalización.

Consigna. El agente muestra rojo o verde. Con rojo se espera detrás de la línea; con verde se mira a ambos lados y se cruza sin correr.

MÁS FÁCIL
El agente avisa con la voz y con el color.

MÁS DIFÍCIL
Añadir un peatón que cruza en sentido contrario con prioridad.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Esperar detrás de la línea y no cruzar corriendo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se mira antes de cruzar? ¿Se respeta la prioridad del peatón?

ESTACIÓN 2 STOP y ceda el paso

Montaje. Cruce en T con una señal de STOP y otra de ceda el paso, a 2 m una de otra.

Consigna. Quien llega al STOP para del todo, mira a ambos lados y sale; quien llega al ceda reduce y deja pasar a quien venga.

MÁS FÁCIL
Un agente indica cuándo se puede pasar.

MÁS DIFÍCIL
Cruce con dos personas que llegan a la vez y deciden por prioridad.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Velocidad lenta y 3 m de separación entre personas.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se para del todo? ¿Se cede el paso con claridad?

ESTACIÓN 3 Control: slalom y mirada atrás

Montaje. 5 conos en línea separados 2 m y un cono de giro a 3 m.

Consigna. Recorre el slalom despacio, mira al hombro antes del giro y avisa con el brazo. Al final, vuelve por el exterior.

MÁS FÁCIL
Conos separados 3 m y sin giro.

MÁS DIFÍCIL
Mirar atrás y levantar el brazo al pasar cada cono.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Un solo participante por tramo y casco puesto si se rueda.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mantiene el equilibrio y la trazada? ¿Mira al hombro?

ESTACIÓN 4 Frenada y zona de detención



reacción + frenado

marca con tiza dónde paras

Montaje. Zona de 10 m con una línea de salida, una señal «¡alto!» y conos cada 2 m.

Consigna. A la señal del agente, frena sin brusquedad y marca con tiza dónde te detienes. Haz tres intentos a velocidades distintas.

MÁS FÁCIL
Una sola velocidad y sin marca.

MÁS DIFÍCIL
Frenar dentro de una zona de 2 m marcada con conos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Despejar la zona de frenada y mantener 3 m de distancia.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Frena de forma progresiva? ¿La distancia aumenta con la velocidad?

ESTACIÓN 5 Revisión previa C-F-R-V

Montaje. Mesa o banco con la lista C-F-R-V, 2 cascos y una bicicleta o patinete de demostración (o láminas).

Consigna. Comprueba por parejas: casco abrochado, frenos, ruedas con aire y visibilidad. Marca cada punto antes de empezar el circuito.

MÁS FÁCIL
Revisión con imágenes y una pareja que ayuda.

MÁS DIFÍCIL
Detectar un fallo escondido (sillín flojo, cordones sueltos) en el material de demostración.

SEÑAL DE SEGURIDAD
No usar material con fallos; se avisa al docente.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se revisan los cuatro puntos? ¿Se avisa de un fallo antes de salir?

ROL Observador de riesgos

Montaje. Puesto de observación en el centro del circuito con una hoja de registro y un chaleco.

Consigna. Observa un tramo de 5 minutos. Anota un riesgo por estación y una medida. No señales a personas: describe lo que ocurre.

MÁS FÁCIL
Observar solo dos estaciones.

MÁS DIFÍCIL
Proponer una mejora de la señalización y probarla.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Permanecer en el puesto y fuera de la zona de paso.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Los riesgos son concretos? ¿Las medidas reducen el riesgo?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 9 · Sobre ruedas

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Circuito de movilidad activa y seguridad vial**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Se desplaza con control a baja velocidad (equilibrio, trazada y mirada al hombro), frena dentro de la zona marcada y decide con rapidez y acierto en cruces y prioridades.	Se desplaza con control suficiente y decide bien en la mayoría de los cruces; frena con algún ajuste.	Controla los tramos sencillos, pero duda en los cruces o frena fuera de la zona marcada con frecuencia.	No controla el desplazamiento ni respeta las prioridades o depende continuamente de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Revisa el equipamiento por sí mismo, lleva casco y calzado cerrado cuando procede, respeta la velocidad máxima y las distancias de seguridad sin recordatorios.	Respeta las normas de seguridad con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios para la revisión, la velocidad o la distancia de seguridad.	Ignora las normas de seguridad o se salta señales de forma reiterada.	
Cooperación y convivencia	Cumple su rol (peatón, agente de señalización, observador de riesgos o auditor/a), cede el paso, comunica con claridad y ayuda a que todo el grupo pase con seguridad.	Cumple su rol y respeta las normas y al grupo.	Cumple su rol de forma irregular o comunica con confusión.	No asume su rol o pone en riesgo a otras personas.	
Mejora y reflexión	Compara datos del circuito (frenada, tiempos, riesgos) para ajustar el diseño, justifica dos cambios y explica qué riesgo se reduce con cada uno.	Utiliza la observación para un ajuste y lo explica.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o lo justifica poco.	No usa la observación ni los datos para mejorar.	
Producto / transferencia	El circuito es seguro, accesible y muestra las señales y prioridades esenciales; la auditoría individual propone una mejora realista, sostenible y argumentada.	El circuito cumple su propósito y la auditoría es correcta en lo esencial.	El circuito tiene fallos de seguridad o accesibilidad, o la auditoría es parcial.	El circuito no permite evidenciar los aprendizajes o no hay auditoría.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 9 · Sobre ruedas

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo identificar los riesgos de una ruta y proponer una medida para cada uno.	○	○	○	○
Puedo respetar las señales y las prioridades del circuito y frenar dentro de la zona marcada.	○	○	○	○
Puedo elegir una ruta segura frente a la más corta y justificarla con datos.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 9 · Sobre ruedas

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Apoyos para quien necesita más tiempo, desplazarse con otro tipo de apoyo o participar desde la señalización y el análisis. El objetivo es el mismo: moverse con seguridad y entender las normas.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Recorrido a pie por un tramo más corto y ancho, con rampas y sin giros cerrados; zona de descanso junto al puesto de observación.
Material	Señales con pictogramas grandes; simulación de silla o andador con las mismas estaciones; lista C-F-R-V con imágenes.
Reglas	Tiempo ampliado, salida escalonada más espaciada y pistas graduadas (primero con ayuda del agente, luego sin ayuda).
Rol	Agente de señalización o analista de rutas (comparar distancias y riesgos) con el mismo peso en la evaluación.
Intensidad	Caminar despacio y sin zonas de frenada rápida; menos repeticiones y pausas cuando se necesite.

Ruta segura guiada

1. Mi ruta pasa por _____ cruces y _____ semáforos.
2. El riesgo más importante es _____.
3. Para evitarlo, voy a _____.

1 **Completa la ruta segura guiada con los datos de F5.**

2 **Elige tu rol en el circuito (agente de señalización, observador/a de riesgos o analista de rutas) y escribe tres cosas que harás para ayudar a que todos pasen con seguridad.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 9 · Sobre ruedas

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Una bici-ruta real, solo en papel

Los desplazamientos reales requieren una **evaluación de riesgo**. Vas a planificar una **bici-ruta** (por ejemplo, de tu casa a un parque o a un polideportivo) **solo como proyecto documental**: no se recorre con el grupo ni se sale a la calle como parte de esta unidad.

Pasos

1. Elige un recorrido que conozcas y dibuja un plano sencillo con la distancia aproximada y el tiempo en bicicleta (200 m/min).
2. Señala los peligros (cruces, aceras, desniveles, falta de visibilidad) y valora cada riesgo como alto, medio o bajo.
3. Propón una medida para cada riesgo alto y un punto de encuentro o de ayuda.
4. Calcula cuánto CO_2 se evitaría respecto al coche en una semana (150 g por km) y qué equipamiento haría falta.

1 **Completa la matriz de riesgo de tu bici-ruta.**

Tramo	Peligro	Riesgo (alto, medio, bajo)	Medida preventiva

Entrega

Un plano con la ruta, la matriz de riesgo, el cálculo de CO_2 y un párrafo de 5-6 líneas que justifique por qué es una ruta segura. Se evalúa como proyecto documental: la ruta no se recorre en clase.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 9 · Sobre ruedas

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: evitar los riesgos más graves aunque sea algo más larga; algo que puede causar un daño; revisar frenos, ruedas y casco.
2. Riesgos modelo: ruta corta → cruce sin semáforo en la avenida (parar y mirar, cruzar con hueco libre) y salida de garaje u obras (reducir la velocidad y mirar); ruta segura → cruce con semáforo (respetar el rojo).
3. Cálculo: corta 900 m (12 min a pie), segura 1 100 m (14,7 min); se elige la segura porque son menos de 3 minutos más y evita el cruce sin semáforo.

Ficha 2

1. STOP → me detengo del todo y miro; Ceda el paso → reduzco y cedo si viene alguien; Paso de peatones → el peatón tiene prioridad; Entrada prohibida → no entro por ese sentido; Semáforo en rojo → espero sin cruzar.
2. V, F (hay que parar del todo), F (se mira siempre), V.
3. Respuesta abierta: se valora que identifique una decisión concreta (por ejemplo, quién pasa primero en un cruce en T).

Ficha 3

1. Revisión y observación: respuestas personales. Se valora que se comprueben los cuatro puntos C-F-R-V y que la pareja marque con criterio, sin marcarlo todo.
2. Ajustes modelo: «mirar al hombro antes del giro», «avisar con el brazo antes de frenar», «mantener la trazada más cerca de los conos».

Ficha 4

1. Registro orientativo: la distancia de detención aumenta con la velocidad (por ejemplo, 0,5 m caminando, 1 m trotando suave y 2 m a paso ligero). Los valores son personales y no se comparan.
2. Huecos: mayor, más, despacio.
3. 30 km/h: 13,4 m en seco; 50 km/h: 27,9 m en seco (en mojado, 17,2 m y 38,5 m).

Ficha 5

1. Ruta modelo: Casa → por la izquierda y hacia arriba hasta cruzar la avenida en el semáforo S → derecha hasta el Instituto, evitando el cruce marcado con !. Se acepta cualquier ruta que cruce con semáforo o paso seguro.
2. Justificación modelo: «Son 2 minutos más a pie, pero evito un cruce sin semáforo y una salida de garaje»; medida: «cruzar solo en verde y mirar a ambos lados».
3. Riesgo del otro equipo: por ejemplo, una señal poco visible o un cono mal colocado.

Ficha 6

1. Lista de observación: se valora que marque con criterio. Registro: riesgos concretos y medidas realistas («cono suelto en el slalom → fijar con cinta»).
2. Feedback modelo: «Habéis respetado todos los STOP; podéis aumentar la distancia entre salidas».

Ficha 7

1. Auditoría: respuestas personales y realistas. Se valora que use datos (número de cruces, existencia de semáforos) y que no ponga direcciones ni nombres.
2. Mejora modelo: «proponer un paso de peatones elevado frente al colegio; reduce la velocidad y ayuda a quien va a pie».
3. Compromiso modelo: «Esta semana iré andando al polideportivo por la calle con semáforo».

Refuerzo (Anexo 8)

1. Ruta guiada modelo: «dos cruces y un semáforo; el riesgo más importante es cruzar la avenida; para evitarlo voy a cruzar en el semáforo».
2. Rol: se acepta cualquier rol elegido si propone tres acciones concretas y útiles.

Ampliación (Anexo 9)

1. Matriz modelo: tramo 1, cruce sin semáforo, riesgo alto, medida «cruzar a pie por el paso o dar un rodeo»; tramo 2, calle estrecha con coches aparcados, riesgo medio, medida «circular despacio y mirar».
2. CO2: un recorrido de 2 km ida y vuelta, 5 días: 10 km × 150 g = 1 500 g (1,5 kg). El proyecto es documental: no se recorre.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: pista cerrada de 28 × 15 m con el circuito de la F2 y 2 m de separación entre estaciones. Grupos de 5-6 personas con roles rotatorios (peatón o ciclista, agente de señalización, observador/a de riesgos, auditor/a). Las sesiones 2, 3 y 4 funcionan en estaciones con las tarjetas del Anexo 5.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5 min de ficha y 5 min de recogida y vuelta a la calma. La ficha no debe superar 5-7 minutos.
- Seguridad y alternativa: siempre circuito cerrado y supervisado, nunca circulación real. La opción base es peatonal con cartón y conos; con bicicletas o patinetes sin motor solo si el centro lo autoriza, con casco homologado en todas las personas y velocidad máxima de unos 8 km/h. La normativa de tráfico se actualiza: conviene comprobar en la web de la DGT las normas vigentes para bicicletas y patinetes.
- Observables de evaluación: revisión del equipamiento, respeto de las señales y de la prioridad, control a baja velocidad y frenada, calidad del diseño del circuito y de la auditoría. Progresión posible: añadir una estación de ciclista y peatón en un cruce con tres opciones de decisión, o analizar una ruta de la ciudad con datos reales.

Errores frecuentes

- Circular más rápido de lo previsto en el circuito (superar los 8 km/h) o adelantar a otro participante.
- No parar del todo en el STOP o no mirar a ambos lados al cruzar.
- No ceder la prioridad al peatón en el paso de peatones.
- Frenar de golpe con el freno delantero o intentar frenar en el último momento.
- Usar el casco sin abrochar, o material con frenos o ruedas en mal estado.
- Elegir siempre la ruta más corta sin pensar en los riesgos.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan circuitos y rutas diferentes de los del modelo si incluyen señales, prioridades, riesgos con medidas, accesibilidad y una justificación con datos.
- En la elección de la ruta se valora la argumentación con metros, minutos y riesgos, no que coincida con la del modelo.
- En la auditoría y la ampliación se valora la concreción, la viabilidad y que no figuren direcciones ni nombres reales.
- Los registros de frenada son personales y orientativos: no se corrigen ni se comparan; se valora que se relacione velocidad y distancia.

10

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Diseña una aventura

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo se diseña una actividad al aire libre que sea divertida, segura y sostenible?

CURSO 2.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** B · F
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE2, CE3, CE5	**PRODUCTO / RETO FINAL** Microaventura planificada en entorno escolar/urbano seguro	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 2.1, 3.2, 5.1, 5.2

Contexto, reto y producto

El IES Valle Alto (centro ficticio) organiza el **Día de la Microaventura**: una mañana en la que el alumnado de 1.º ESO vive pequeñas aventuras al aire libre sin salir del recinto escolar y de la zona verde contigua, que el ayuntamiento ha autorizado. El año pasado el equipo de Educación Física solo pudo ofrecer circuitos de siempre y varios chicos y chicas dijeron que «aquí no hay nada nuevo». El departamento lanza un encargo a 2.º ESO: **diseñar, validar y dirigir una microaventura** divertida, segura y sostenible, con estaciones motrices, un mapa, roles y el mínimo impacto posible en el entorno.

Para conseguirlo, el alumnado primero explora los espacios permitidos del centro y su entorno, aprende a valorar el riesgo con una **matriz sencilla de probabilidad y gravedad**, prueba estaciones motrices urbanas seguras (equilibrio, pasos de piedra, reptar, transporte cooperativo, orientación) y conoce los principios del mínimo impacto. Después, por equipos, diseña una microaventura de tres estaciones con material reutilizado, la somete a una validación cruzada de seguridad y accesibilidad, la dirige por turnos a los demás y la mejora con el feedback. Al final, cada persona evalúa el espacio y **propone una mejora** para hacerlo más accesible, seguro y sostenible. Solo se usan espacios inspeccionados y autorizados: nada de escalada, de parkour en altura ni de saltos a desnivel.

Reto

Diseñar, validar y dirigir por equipos una microaventura de tres estaciones en un espacio escolar o urbano seguro y autorizado, aplicando la matriz de riesgo y el mínimo impacto, y proponer de forma individual una mejora del espacio.

Producto / reto final

Microaventura planificada en entorno escolar/urbano seguro.

Lógica motriz predominante. Planificación de recorrido, estaciones motrices, roles, riesgos, material y huella ambiental.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE2** Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.
- **CE3** Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.
- **CE5** Adoptar un estilo de vida sostenible, aplicando medidas de seguridad en la práctica según el entorno y desarrollando acciones de servicio a la comunidad.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

- **2.1** Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- **3.2** Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.
- **5.1** Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.
- **5.2** Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
B3	Planificación y autorregulación de proyectos motores; autoevaluación; herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
F2	Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y naturales.
F3	Análisis del riesgo en el medio natural y urbano y medidas de seguridad.
F4	Consumo responsable y autoconstrucción de materiales.
F5	Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano y cuidado del entorno como servicio a la comunidad.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: objetivo, tiempos, roles, ensayo y mejora; autoevaluación y coevaluación; uso del móvil o la tableta solo para mapa, cronómetro y registro (B3).
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y naturales: usar de forma creativa patio, zona verde, escaleras seguras y mobiliario fijo autorizado como recursos para el movimiento (F2).
- Análisis del riesgo en el medio natural y urbano: peligro, probabilidad, gravedad, nivel de riesgo y medidas de seguridad; riesgos residuales bajos (F3).
- Consumo responsable y autoconstrucción de materiales: elaborar y reutilizar material (conos de botellas, aros de cuerda, cuerdas, cajas) con seguridad y sin gasto (F4).
- Diseño de actividades físicas en el medio urbano y cuidado del entorno como servicio a la comunidad: mínimo impacto, residuos y propuesta de mejora para otros usuarios (F5).
- Cooperación y roles: guía, responsable de seguridad, cronometrador/a, responsable de material y huella, con rotación.

Objetivos didácticos

- Analizar un entorno autorizado (patio, zona verde, escaleras seguras, mobiliario fijo) antes de diseñar y distinguir lo que se puede usar de lo que no.
- Identificar peligro, riesgo y medida preventiva y valorar el riesgo de cada estación con una matriz de probabilidad y gravedad.
- Crear estaciones motrices variadas, accesibles y con variante fácil y difícil, con material reutilizado o prestado.
- Organizar grupos, tiempos, roles y una ruta con mapa para dirigir la microaventura a otros equipos.
- Aplicar los principios de mínimo impacto y proponer una mejora de la accesibilidad, la seguridad o la sostenibilidad del espacio.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Exploramos los espacios permitidos del centro y su entorno: qué se puede y qué no se puede usar

Evidencia: Ficha 1: inventario de espacios, usos posibles y límites autorizados. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Aprendemos la matriz simple de riesgo: peligro, probabilidad, gravedad y medida

Evidencia: Ficha 2: clasificación de cuatro situaciones con la matriz (F3) y medidas. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Probamos estaciones motrices urbanas seguras con material reutilizado

Evidencia: Ficha 3: registro de las estaciones probadas, esfuerzo percibido, riesgos y accesibilidad. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Diseñamos las microaventuras por equipos: ruta, estaciones, roles y tiempos

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 4: croquis, tiempos y matriz de riesgo de cada estación.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Validación cruzada de seguridad y accesibilidad entre equipos

Evidencia: Ficha 5: lista de validación del equipo evaluador y dos ajustes acordados. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Realización por turnos: cada equipo dirige su microaventura y recibe coevaluación

Evidencia: Microaventura dirigida (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con tiempos, incidencias y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Evaluación y propuesta de mejora del espacio

Evidencia: Ficha 7: propuesta individual de mejora de un espacio con matriz de riesgo y mínimo impacto.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.1	Desarrolla con su equipo el proyecto de microaventura (diseño, validación cruzada, realización) y reconduce el plan con al menos dos ajustes justificados a partir de la autoevaluación y la coevaluación.	Plantilla (Anexo 4), Fichas 4 y 6 / rúbrica y coevaluación (Anexo 7)
3.2	Asume un rol rotatorio (guía, responsable de seguridad, cronometrador/a, responsable de material y huella), participa en las decisiones del equipo y cumple sus responsabilidades durante la realización.	Sesiones 4 y 6 / lista de observación y rúbrica
5.1	Aplica los principios de mínimo impacto (residuos, superficies, respeto a la fauna y a otras personas), usa material reutilizado y explica la huella de su microaventura.	Fichas 4 y 7, dossier F6 y F7 / rúbrica
5.2	Valora el riesgo de cada estación con la matriz, aplica medidas de seguridad en un espacio autorizado y valida la seguridad y la accesibilidad de otro equipo.	Fichas 2 y 5, plantilla (Anexo 4) / lista de observación y rúbrica

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Se desplaza y resuelve las estaciones (equilibrio, reptar, transporte, orientación) con control y decide con rapidez y acierto la mejor forma de superarlas; adapta el gesto a su espacio y material.	Resuelve la mayoría de estaciones con control suficiente y decisiones adecuadas.	Resuelve estaciones sencillas, pero necesita apoyo para decidir o para controlar el movimiento.	No adapta su respuesta a la estación o depende continuamente de ayuda.
Autorregulación y seguridad	Valora el riesgo con la matriz, aplica las medidas de seguridad por sí mismo, regula el esfuerzo y revisa el espacio y el material antes de empezar.	Mantiene una práctica segura y usa la matriz con algún recordatorio.	Necesita varios recordatorios para revisar el espacio, aplicar medidas o regular el esfuerzo.	Ignora las normas de seguridad o propone estaciones peligrosas.
Cooperación y convivencia	Cumple su rol con eficacia, reparte tareas, comunica con claridad, escucha a los demás equipos y ayuda a que todas las personas puedan participar.	Cumple su rol y colabora respetando al grupo.	Colabora de forma irregular o comunica con confusión.	No asume su rol o dificulta la participación del equipo.
Mejora y reflexión	Usa la validación cruzada y la coevaluación para hacer dos o más ajustes justificados y explica cómo mejoran la seguridad, la accesibilidad o la sostenibilidad.	Incorpora el feedback en un ajuste y lo explica.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o lo justifica poco.	No incorpora cambios a partir del feedback.
Producto / transferencia	La microaventura es original, segura, accesible y sostenible, funciona en el tiempo previsto y la propuesta individual de mejora de otro espacio es concreta y argumentada.	La microaventura cumple su propósito y la propuesta de mejora es correcta en lo esencial.	La microaventura tiene fallos de seguridad, de accesibilidad o de tiempos, o la propuesta es parcial.	El producto no permite evidenciar los aprendizajes o no hay propuesta.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Patio o pista y zona verde contigua autorizada (unos 40 × 30 m en total); 20-24 conos o botellas reutilizadas con arena, 8 aros o aros de cuerda, 6 cuerdas o gomas, 6-8 pelotas blandas, 2-3 mantas o lonas pequeñas.
- Mapas impresos del recinto (F2), 5 baliza-tarjetas, 4 cronómetros o móviles del docente, cinta adhesiva, tiza y rotuladores; material reutilizado del centro (cajas, tubos de cartón, botellas).
- Tarjetas del Anexo 5, plantilla del Anexo 4 y cartulinas para la matriz de riesgo.

Si no tienes este material… Sin zona verde: todo el recorrido se diseña en el patio, el pasillo o el gimnasio usando líneas del suelo, escaleras interiores con pasamanos y mobiliario fijo autorizado (bancos, jardineras bajas). Sin conos ni cuerdas: botellas, tizas, bufandas y bancos suecos tumbados. En el aula: microaventura de papel con mapa y matriz de riesgo, y estaciones de movilidad de pie junto a las mesas.

Seguridad y prevención

Solo espacios inspeccionados y autorizados; el docente los revisa antes (suelo, objetos, vidrios, desniveles). No se hace escalada, parkour de altura ni saltos a desnivel; las estaciones no superan los 30 cm de altura sobre el suelo y no incluyen saltos largos. Cuerdas a menos de 50 cm y nunca a la altura del cuello. Riesgos residuales bajos: toda estación con nivel alto en la matriz se elimina o se rediseña. Se respetan plantas, fauna y personas ajenas al centro; no se sale del área delimitada.

Interdisciplinariedad: Geografía (planos, orientación y escala del entorno) y Tecnología (autoconstrucción de material y análisis de riesgos).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Estaciones de intensidad y movilidad graduadas, rol de guía y rutas accesibles.

Ampliación

Anexo 9

Añadir cálculo de huella material y plan de residuos cero.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 10 · Diseña una aventura

ALUMNADO

¿Y si el patio del instituto escondiera una aventura? Unos aros de cuerda que son piedras de un río, una manta que transporta una reliquia, un mapa con cuatro balizas y una cuerda baja que hay que cruzar a ras de suelo… Todo con material que ya tenemos, sin gastar y sin dejar rastro. El Día de la Microaventura necesita vuestras ideas, pero con una condición: tiene que ser segura, accesible para todos y respetuosa con el entorno. Estudiaréis el espacio, mediréis el riesgo con una matriz, probaréis estaciones y vuestros compañeros validarán vuestro diseño. ¿Seréis capaces de crear una aventura divertida y segura?

> *¿Cómo se diseña una actividad al aire libre que sea divertida, segura y sostenible?*

Vuestro reto

Diseñar, validar y dirigir por equipos una microaventura de tres estaciones en un espacio escolar o urbano seguro y autorizado, aplicando la matriz de riesgo y el mínimo impacto, y proponer de forma individual una mejora del espacio.

Lo que vais a producir

Microaventura planificada en entorno escolar/urbano seguro.

Seguridad. Solo espacios inspeccionados y autorizados; el docente los revisa antes (suelo, objetos, vidrios, desniveles).

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Exploramos los espacios permitidos de nuestro centro y su entorno.
2. Aprendemos a valorar el riesgo con una matriz sencilla.
3. Probamos estaciones motrices urbanas seguras.
4. Diseñamos nuestra microaventura de tres estaciones.
5. Otro equipo valida la seguridad y la accesibilidad.
6. Dirigimos nuestra microaventura por turnos.
7. Evaluamos el espacio y proponemos una mejora.

Al terminar seré capaz de…

- Analizar un entorno autorizado (patio, zona verde, escaleras seguras, mobiliario fijo) antes de diseñar y distinguir lo que se puede usar de lo que no.
- Identificar peligro, riesgo y medida preventiva y valorar el riesgo de cada estación con una matriz de probabilidad y gravedad.
- Crear estaciones motrices variadas, accesibles y con variante fácil y difícil, con material reutilizado o prestado.
- Organizar grupos, tiempos, roles y una ruta con mapa para dirigir la microaventura a otros equipos.
- Aplicar los principios de mínimo impacto y proponer una mejora de la accesibilidad, la seguridad o la sostenibilidad del espacio.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 10 · Diseña una aventura

ALUMNADO

Lo esencial para diseñar y dirigir una microaventura: el encargo, el plano del entorno autorizado, la matriz de riesgo, un banco de estaciones, un ejemplo resuelto, los principios de mínimo impacto, el uso del material, el protocolo de los turnos y un glosario.

F1 El encargo del Día de la Microaventura

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 2.º · **De:** departamento de Educación Física y ayuntamiento (ficticio) · **Asunto:** microaventura para el Día de la Microaventura

El miércoles 20 de mayo, en la sesión de Educación Física, cada equipo dirigirá una microaventura de unos **7 minutos** a los demás equipos. Necesitamos que cada microaventura:

- tenga **tres estaciones motrices** distintas (equilibrio, desplazamiento, transporte, orientación, lanzamiento...);
- use solo **espacios y material autorizados** (patio, zona verde señalada, bancos y escaleras con pasamanos);
- tenga una **matriz de riesgo** por estación y ningún riesgo alto;
- sea **accesible**: variante fácil y difícil y una ruta alternativa;
- use **material reutilizado o prestado** y deje el espacio **como lo encontró**;
- incluya un **mapa**, un punto de encuentro y **roles** claros.

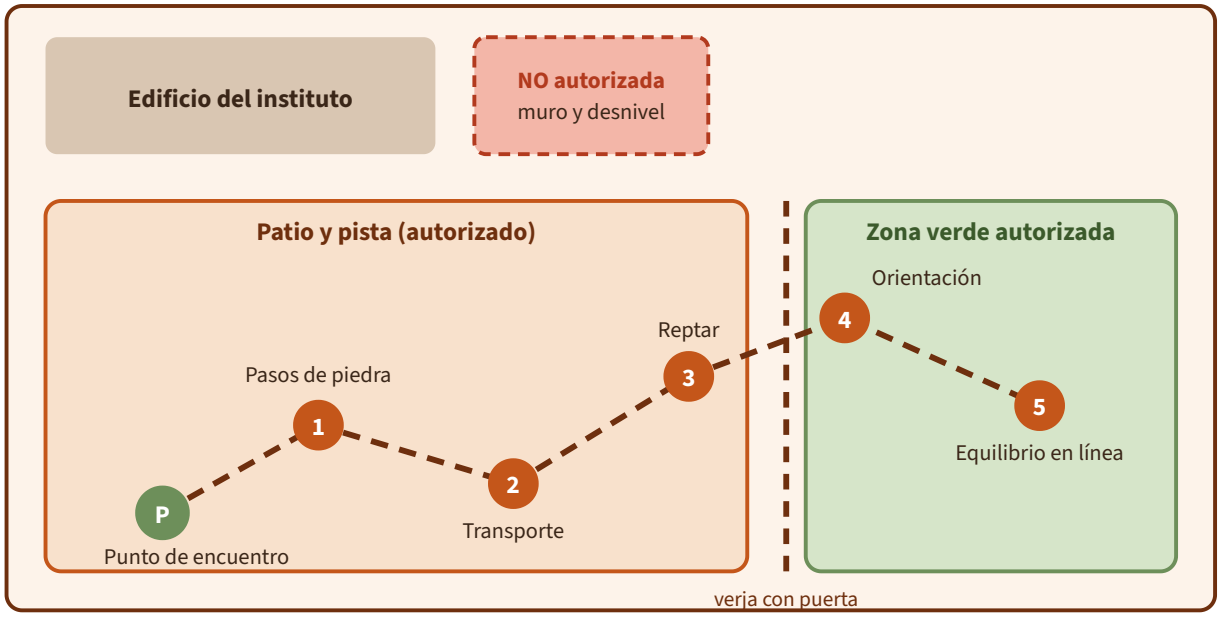
Prohibido: escalada, parkour de altura, saltos a desnivel y salir del área delimitada.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué parte del encargo trata de la seguridad, cuál de la accesibilidad y cuál del medio ambiente?

F2 Plano del entorno autorizado

ESQUEMA

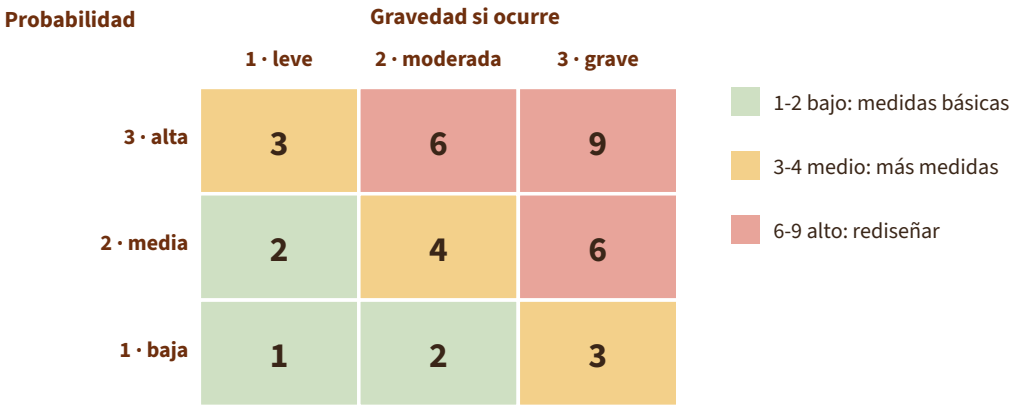


Fuente: Esquema de elaboración propia para un centro ficticio.

P es el punto de encuentro; los círculos naranjas son estaciones. La zona sombreada en rojo no se usa. Cada microaventura elige tres estaciones y su propia ruta.

F3 Matriz simple de riesgo

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia: nivel de riesgo = probabilidad × gravedad (1 a 3).

Ejemplo: pasos de piedra con aros mojados. Probabilidad de resbalar: media (2); gravedad: leve (1). Riesgo = 2 (bajo). Con medida: aros secos y calzado atado.

F4 Banco de estaciones motrices urbanas seguras

DATOS

Estación	Habilidad	Material reutilizado	Riesgo principal	Medida
Pasos de piedra	Equilibrio y salto controlado	Aros de cuerda o tapas grandes de cartón	Resbalar	Superficie seca y aros pegados con cinta
Equilibrio en línea	Equilibrio estático y dinámico	Línea del suelo o banco bajo (≤ 30 cm)	Caída lateral	Altura máxima 30 cm y un ayudante
Reptar bajo la cuerda	Desplazamiento a ras del suelo	Cuerda a 50 cm entre dos conos	Enganche o golpe	Cuerda suelta al contacto y suelo limpio
Transporte cooperativo	Coordinación y cooperación	Manta o lona con un balón blando	Tropiezos	Paso lento y recorrido despejado
Orientación con balizas	Lectura de mapa y decisión	Mapa del recinto y 4 tarjetas	Chocar mirando el mapa	Caminar y no correr
Lanzamiento a diana	Puntería y control	Caja y pelotas blandas	Golpe con la pelota	Línea de lanzamiento y señal de «¡alto!»

Todas las estaciones se hacen **a ras de suelo o con alturas máximas de 30 cm**. **No** se admiten escaladas, saltos a desnivel ni obstáculos a altura de la cabeza.

Fuente: Selección de elaboración propia.

F5 Ejemplo resuelto: «La ruta de la reliquia» (28 minutos)

DATOS

Minutos	Parte	Qué se hace	Riesgo (P × G)	Medida
0-4	Bienvenida	Reparto de roles, revisión del espacio y de los cordones	—	Zona despejada y calzado atado
4-8	E1 Pasos de piedra	Cruzar el río con 5 aros sin tocar el suelo	2 × 1 = 2 (bajo)	Superficie seca; aros pegados
9-13	E2 Transporte	Llevar la reliquia (balón) en una manta entre cuatro	2 × 1 = 2 (bajo)	Paso lento; recorrido despejado
14-18	E3 Orientación	Encontrar 4 balizas con el mapa del recinto	2 × 2 = 4 (medio)	Solo caminando; zona delimitada con conos
19-23	E4 Reptar	Pasar bajo una cuerda a 50 cm sin tocarla	1 × 2 = 2 (bajo)	Cuerda suelta al contacto y suelo limpio
23-28	Cierre	Recoger, recontar el material y reflexionar	—	Cero residuos: todo se recoge

¿Por qué funciona? Tiene tiempos realistas (28 minutos), riesgos bajos o medios con medidas claras, **ninguna estación en nivel alto**, material reutilizado y un cierre que devuelve el espacio **como estaba**. Los traslados (1 minuto) están entre estaciones y sirven para caminar y reagrupar.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia. Los tiempos suman 28 minutos: 4 de bienvenida, 4 estaciones de 4 minutos, 4 traslados de 1 minuto y 4 de cierre.

F6 Principios de mínimo impacto adaptados a nuestra microaventura

DATOS

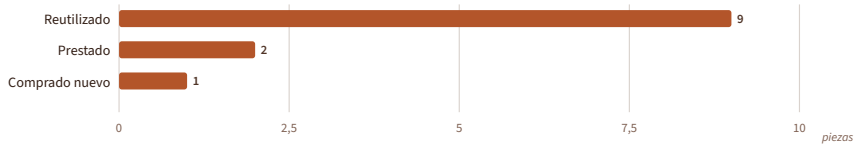
Principio	Qué significa	En nuestra microaventura
Planifica y prepara	Conocer el espacio, el tiempo y las normas	Matriz de riesgo, mapa y permiso del centro
Usa superficies duraderas	No pisar plantas ni zonas frágiles	Estaciones sobre pista, camino o césped autorizado; no pisar parterres
Gestiona los residuos	Llevarte todo lo que traes	Cero residuos: sin pegatinas ni plásticos de usar y tirar; cajas para recoger
Deja lo que encuentres	No coger ni cambiar nada del entorno	No arrancar ramas ni mover piedras; usar solo nuestro material
Respeta la fauna y a los demás	No molestar a animales, vecinos ni otros usuarios	Voz moderada; no entrar en zonas ajenas; cuidar los nidos y jardineras

El objetivo es que **el espacio quede mejor o igual** que antes de la microaventura. Si recogéis algo que no es vuestro, hacedlo con guantes y con permiso.

Fuente: Adaptación didáctica de los siete principios de «No dejar rastro» (Leave No Trace); elaboración propia.

F7 Material de «La ruta de la reliquia» según su origen (datos ficticios)

GRÁFICO



De 12 piezas, **9 son reutilizadas (75 %)**, 2 prestadas (16,7 %) y 1 comprada (8,3 %). **Cálculo:** 9 ÷ 12 = 0,75. Meta del encargo: al menos un **70 %** de material reutilizado. Hay que anotar **qué se hará con el material al terminar** (devolver, guardar o reciclar).

Fuente: Datos ficticios creados para el aula.

F8 Protocolo de realización por turnos

PROTOCOLO

Antes: el docente inspecciona los espacios (suelo, objetos, vidrios, desniveles). Cada equipo coloca su microaventura en 5 minutos, con la matriz de riesgo y el mapa visibles. Repartid los roles: **guía**, **responsable de seguridad**, **cronometrador/a** y **responsable de material y huella**.

Procedimiento:

1. Cada turno dura unos 7 minutos: el equipo anfitrión recibe a los demás en tres grupos mixtos.
2. El guía explica cada estación en una frase y demuestra; el responsable de seguridad comprueba el espacio.
3. Se recorren las tres estaciones en orden con un traslado caminando de 1 minuto.
4. El cronometrador/a controla los tiempos; el responsable de material cuenta las piezas al empezar y al terminar.
5. Al acabar, el equipo visitante rellena una coevaluación breve (Anexo 7) con una cosa bien y un ajuste.
6. Los equipos rotan hasta completar todos los turnos.

Seguridad: nada de saltos ni escaladas; cualquier persona puede decir «¡alto!» y el turno se detiene. Si alguien se hace daño, se avisa al docente.

Cierre: recoged todo el material, comprobad que el espacio queda como estaba y anotad qué mejoraríais.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario de la microaventura

GLOSARIO

Microaventura	Actividad corta al aire libre en un entorno cercano y seguro, con retos motores y un recorrido.
Peligro	Cualquier cosa que puede causar daño (un escalón, una cuerda mal colocada).
Riesgo	Probabilidad de que el peligro cause daño multiplicada por su gravedad.
Matriz de riesgo	Tabla que combina probabilidad y gravedad para saber el nivel de riesgo y qué hacer.
Medida preventiva	Acción para reducir el riesgo (suelo seco, altura baja, ayuda, caminar).
Riesgo residual	El riesgo que queda después de aplicar las medidas; debe ser bajo.
Accesibilidad	Que todas las personas puedan usar y participar en el espacio o la actividad.
Mínimo impacto	Forma de usar un espacio sin dañarlo ni molestar, dejándolo como estaba.
Huella material	Cantidad y origen del material que usamos y qué pasa con él al acabar.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 10 · Diseña una aventura

ALUMNADO

FICHA 1 Exploramos los espacios permitidos

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Con el plano F2 y un recorrido por el recinto (5-7 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

Un espacio autorizado para una microaventura es…

◯ cualquier lugar con árboles ◯ el que decide cada grupo ◯ una azotea

◯ el que el centro o el ayuntamiento ha permitido y revisado

¿Cuál de estas estaciones NO se puede hacer?

◯ reptar bajo una cuerda baja ◯ pasos de piedra con aros ◯ equilibrio en una línea del suelo ◯ saltar desde un muro

Un peligro es…

◯ una norma ◯ una estación fácil ◯ algo que puede causar un daño ◯ un mapa

2 **Inventario de tres espacios del recinto y de lo que se podría hacer en ellos.**

Espacio	¿Autorizado? (sí / no)	Estación posible	Límite o riesgo
Patio o pista			
Zona verde			
Escaleras con pasamanos			

3 **Elige un espacio que NO usarías y explica por qué.**

_____

_____

FICHA 2 Matriz de riesgo en acción

SESIÓN 2

Con la matriz de riesgo (F3).

1 **Clasifica cuatro situaciones con la matriz y escribe una medida.**

Situación	Probabilidad (1-3)	Gravedad (1-3)	Riesgo (P × G)	Medida
Reptar bajo cuerda a 50 cm				
Pasos de piedra sobre suelo mojado				
Equilibrio sobre un muro de 1 m				
Transporte de una manta con un balón				

2 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Un riesgo de 6 o más se considera alto y se rediseña.	☐	☐
Si una medida preventiva baja la probabilidad, el riesgo puede bajar.	☐	☐
Un riesgo medio no necesita ninguna medida.	☐	☐
Una estación con riesgo alto se puede mantener si vamos con mucho cuidado.	☐	☐

FICHA 3 Estaciones motrices probadas

SESIÓN 3

Después de pasar por las estaciones con las tarjetas del Anexo 5.

1 **Registra cada estación: esfuerzo percibido (0-10), riesgo que has detectado y si todas las personas podrían hacerla.**

Estación	Esfuerzo (0-10)	Riesgo detectado	¿Accesible? (sí / con cambios)
Pasos de piedra			
Equilibrio en línea			
Reptar bajo cuerda			
Transporte cooperativo			
Orientación			

2 **Elige la estación que más te ha gustado y explica qué cambiarías para que sea más segura o accesible.**

FICHA 4 Diseñamos nuestra microaventura

SESIÓN 4

Completad también la plantilla del producto motor (Anexo 4).

1 **Croquis de vuestra microaventura: ruta, tres estaciones, punto de encuentro y zona no autorizada.**

2 **Tiempos y matriz de riesgo de cada estación.**

Estación	Minutos	Riesgo (P × G)	Medida preventiva

3 **Calcula la duración total y el porcentaje de material reutilizado de vuestra microaventura.**

FICHA 5 Validación cruzada — SESIÓN 5

Evaluad la microaventura de otro equipo con respeto y con criterios.

1 **Equipo evaluado: _____. Marca lo que cumple.**

- ☐ Solo usa espacios y material autorizados.
- ☐ Ninguna estación supera 30 cm de altura ni tiene riesgo alto.
- ☐ Hay variante fácil, variante difícil y una ruta accesible.
- ☐ El mapa y el punto de encuentro son claros.
- ☐ Usa material reutilizado y no deja residuos.
- ☐ Los tiempos son realistas y los roles están claros.

2 **Escribe dos sugerencias para mejorar la seguridad o la accesibilidad.**

FICHA 6 Registro de la realización — SESIÓN 6

Rellena una persona por equipo (cronometrador/a o responsable de material) durante el turno.

1 **Tiempos previstos y reales, incidencias y material.**

Estación	Tiempo previsto (min)	Tiempo real (min)	Incidencia
1			
2			
3			

2 **Material al empezar y al terminar (¿falta algo? ¿se ha recogido todo?).**

Material	Al empezar	Al terminar

3 **Coevaluación del equipo visitante: una cosa bien hecha y un ajuste.**

FICHA 7 Propuesta de mejora de un espacio

SESIÓN 7

Trabajo individual. Situación nueva: la plaza de tu barrio (nombre y dirección no hacen falta) va a convertirse en un pequeño circuito de microaventuras.

1 **Elige dos estaciones y analiza su riesgo con la matriz.**

Estación	Probabilidad (1-3)	Gravedad (1-3)	Riesgo	Medida

2 **Propón una mejora de accesibilidad y una de sostenibilidad para ese espacio.**

3 **Escribe un compromiso personal de mínimo impacto para tus salidas al aire libre.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 10 · Diseña una aventura

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de diseño de la microaventura del equipo. Otro equipo debe poder validarla y realizarla sin explicaciones extra y con seguridad.

Equipo y roles

Nombres; guía, seguridad, cronometraje y material y huella.

Nombre y objetivo

Título de la microaventura y qué se aprende o se practica.

Ruta y estaciones

Tres estaciones: qué se hace, tiempo y variante fácil y difícil.

Plano y material

Dibuja la ruta, las estaciones y el punto de encuentro.

Matriz de riesgo y medidas

Riesgo (P × G) y medida de cada estación.

Accesibilidad

Ruta alternativa y rol accesible.

Mínimo impacto y material

Material reutilizado y qué haremos con él al final.

Validación y ajustes

Qué dijo el otro equipo y qué cambiamos.

ANEXO 5

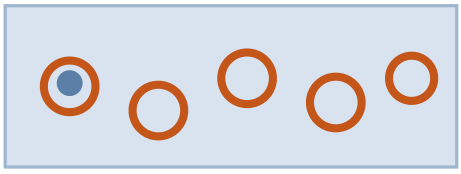
Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 10 · Diseña una aventura

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

ESTACIÓN 1 Pasos de piedra



río = suelo; aros = piedras

Montaje. 5 aros o círculos de cartón pegados al suelo con cinta, separados 40-50 cm, sobre superficie seca.

Consigna. Cruza el «río» pisando solo dentro de los aros y con una mano libre para el equilibrio. El equipo cuenta en voz baja.

MÁS FÁCIL
Aros más juntos (30 cm) y pasar con ayuda de un compañero.

MÁS DIFÍCIL
Llevar un objeto en la mano o cruzar de espaldas con guía.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Suelo seco, aros pegados y calzado atado; sin saltos largos.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se mantiene el equilibrio y se decide el siguiente paso con calma?

ESTACIÓN 2 Equilibrio en línea

Montaje. Línea de 6 m marcada con tiza o cinta en el suelo, o banco bajo (máx. 30 cm) con colchoneta al lado.

Consigna. Recorre la línea con los brazos abiertos; en cada marca (cada 2 m), haz un gesto (agacharte, girar sobre ti, cambiar de pie). Un compañero acompaña a tu lado.

MÁS FÁCIL
Ensanchar la línea a 20 cm y caminar con ayuda de la mano.

MÁS DIFÍCIL
Pasar un objeto de una mano a otra en cada marca.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Altura máxima 30 cm; aterrizar con las rodillas flexionadas; sin salto.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mira al frente y controla el equilibrio? ¿El acompañante ayuda sin sujetar?

ESTACIÓN 3 Reptar bajo la cuerda

Montaje. Cuerda a 50 cm entre dos conos y suelo limpio de piedras; colchonetas finas opcionales.

Consigna. Pasa bajo la cuerda a gatas o reptando sin tocarla. El equipo decide el orden y vigila la cuerda.

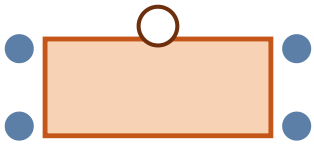
MÁS FÁCIL
Cuerda a 60 cm y pasar a gatas.

MÁS DIFÍCIL
Pasar de espaldas o arrastrando un objeto.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Cuerda suelta al contacto; sin pasar por encima de nadie.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Controla el cuerpo y evita golpearse la cabeza? ¿Se turnan?

ESTACIÓN 4 Transporte cooperativo



cuatro personas, una manta

Montaje. Manta o lona, balón blando y recorrido despejado de 15 m con dos conos.

Consigna. Entre cuatro, llevad el balón sobre la manta sin que se caiga hasta el cono final y volved. Hablad para coordinar el ritmo.

MÁS FÁCIL
Recorrido de 8 m y balón más grande.

MÁS DIFÍCIL
Añadir un giro o un obstáculo bajo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Caminar sin correr; mirar el camino y no solo el balón.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se comunican y se ajustan al ritmo? ¿Todas las personas participan?

ESTACIÓN 5 Orientación con balizas

Montaje. Mapa del recinto (F2) y 4 balizas (tarjetas con una letra) repartidas en una zona delimitada.

Consigna. Por parejas, encontrad las 4 balizas en cualquier orden con el mapa y anotad las letras. Caminad y volved al punto de encuentro.

MÁS FÁCIL
Balizas visibles desde el punto de salida y mapa con pistas.

MÁS DIFÍCIL
Encontrarlas en un orden fijado y sin hablar.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Caminar sin correr, sin salir de la zona y sin entrar en zonas no autorizadas.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se orientan con el mapa? ¿Se reparten la tarea?

ROL Inspector de seguridad

Montaje. Una hoja con la matriz de riesgo (F3), un chaleco y un lápiz.

Consigna. Antes del turno, revisa cada estación: ¿qué peligro hay, qué probabilidad y gravedad tiene y qué medida falta? Marca el riesgo en la matriz.

MÁS FÁCIL
Revisar solo con una lista de cinco preguntas.

MÁS DIFÍCIL
Proponer una medida y comprobar si baja el riesgo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Revisar sin entrar en la zona de práctica; avisar al docente.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Detecta los peligros reales? ¿Propone medidas viables?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 10 · Diseña una aventura

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Microaventura planificada en entorno escolar/urbano seguro**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Se desplaza y resuelve las estaciones (equilibrio, reptar, transporte, orientación) con control y decide con rapidez y acierto la mejor forma de superarlas; adapta el gesto a su espacio y material.	Resuelve la mayoría de estaciones con control suficiente y decisiones adecuadas.	Resuelve estaciones sencillas, pero necesita apoyo para decidir o para controlar el movimiento.	No adapta su respuesta a la estación o depende continuamente de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Valora el riesgo con la matriz, aplica las medidas de seguridad por sí mismo, regula el esfuerzo y revisa el espacio y el material antes de empezar.	Mantiene una práctica segura y usa la matriz con algún recordatorio.	Necesita varios recordatorios para revisar el espacio, aplicar medidas o regular el esfuerzo.	Ignora las normas de seguridad o propone estaciones peligrosas.	
Cooperación y convivencia	Cumple su rol con eficacia, reparte tareas, comunica con claridad, escucha a los demás equipos y ayuda a que todas las personas puedan participar.	Cumple su rol y colabora respetando al grupo.	Colabora de forma irregular o comunica con confusión.	No asume su rol o dificulta la participación del equipo.	
Mejora y reflexión	Usa la validación cruzada y la coevaluación para hacer dos o más ajustes justificados y explica cómo mejoran la seguridad, la accesibilidad o la sostenibilidad.	Incorpora el feedback en un ajuste y lo explica.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o lo justifica poco.	No incorpora cambios a partir del feedback.	
Producto / transferencia	La microaventura es original, segura, accesible y sostenible, funciona en el tiempo previsto y la propuesta individual de mejora de otro espacio es concreta y argumentada.	La microaventura cumple su propósito y la propuesta de mejora es correcta en lo esencial.	La microaventura tiene fallos de seguridad, de accesibilidad o de tiempos, o la propuesta es parcial.	El producto no permite evidenciar los aprendizajes o no hay propuesta.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 10 · Diseña una aventura

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo analizar un espacio y decir qué se puede y qué no se puede usar para una microaventura.	○	○	○	○
Puedo valorar el riesgo de una estación con la matriz y proponer una medida preventiva.	○	○	○	○
Puedo dirigir una estación con claridad y aplicar el mínimo impacto en el entorno.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 10 · Diseña una aventura

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Apoyos para quien necesita estaciones graduadas, rutas accesibles o un rol de guía. El objetivo es el mismo: diseñar y vivir una microaventura segura y sostenible.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Rutas accesibles y sin escalones, con superficies firmes y zonas de descanso; estaciones cerca del punto de encuentro.
Material	Mapa con pictogramas y colores; estaciones con elementos de mayor tamaño (aros grandes, líneas anchas).
Reglas	Estaciones graduadas con intensidad y movilidad crecientes; tiempo ampliado y repetir sin presión.
Rol	Guía del equipo: explica la ruta y acompaña, o responsable de seguridad con la lista de cinco preguntas.
Intensidad	Caminar entre estaciones, pausas cuando se necesiten y variante de menor carga motriz (a gatas, sentado, desde un lado).

Lista de cinco preguntas de seguridad

1. ¿El suelo está seco y limpio?
2. ¿La altura es de menos de 30 cm?
3. ¿Hay espacio libre alrededor?
4. ¿Se puede parar la actividad en cualquier momento?
5. ¿Todas las personas pueden participar?

1 **Aplica la lista de cinco preguntas a una de las estaciones que has probado y escribe qué cambiarías.**

2 **Elige el rol de guía o de seguridad y escribe tres frases que dirías al explicar una estación.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 10 · Diseña una aventura

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Huella material y plan de residuos cero

Una microaventura sostenible cuida también el material que usa. Vas a calcular la **huella material** de tu microaventura (cuánto material, de dónde viene y qué pasa con él) y a escribir un **plan de residuos cero**.

Pasos

1. Lista todo el material de tu microaventura y clasifícalo: reutilizado, prestado o comprado nuevo.
2. Calcula el porcentaje de cada tipo con las piezas totales.
3. Para cada pieza, decide qué harás con ella al terminar: devolver, reutilizar, reciclar o desechar.
4. Escribe tres medidas de un plan de residuos cero para el Día de la Microaventura.

1 **Completa la tabla de huella material.**

Material	Cantidad	Origen	Destino final

Entrega

La tabla con los porcentajes, el plan de residuos cero con tres medidas y un párrafo de 5-6 líneas que justifique por qué tu microaventura tiene poca huella. Puedes presentarlo al equipo en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 10 · Diseña una aventura

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: el que el centro o el ayuntamiento ha permitido y revisado; saltar desde un muro; algo que puede causar un daño.
2. Inventario modelo: patio o pista, sí, pasos de piedra y transporte, evitar el sol y las zonas mojadas; zona verde, sí si está delimitada, orientación y reptar, no pisar parterres; escaleras con pasamanos, sí, subida y bajada controlada, solo caminando.
3. Espacio no usado: por ejemplo, la azotea, el muro del fondo o el aparcamiento, por desnivel o por tráfico.

Ficha 2

1. Modelo: reptar bajo cuerda (1 × 2 = 2, bajo, cuerda suelta y suelo limpio); pasos de piedra sobre suelo mojado (3 × 1 = 3, medio, aros secos y calzado atado); equilibrio sobre muro de 1 m (2 × 3 = 6, alto: se elimina); transporte de manta con balón (2 × 1 = 2, bajo, paso lento).
2. V, V, F (un riesgo medio necesita medidas), F (con riesgo alto se rediseña o se elimina).

Ficha 3

1. Registro personal: esfuerzo entre 2 y 6; riesgos como resbalar, golpearse con la cuerda, tropezar o chocar al mirar el mapa. Se valora que indique si es accesible o con qué cambios.
2. Cambio modelo: «en los pasos de piedra, aros más juntos y con una mano de apoyo».

Ficha 4

1. Croquis: ruta clara, tres estaciones numeradas, punto de encuentro y zona no autorizada marcada.
2. Tiempos modelo: 4 + 4 + 4 = 12 minutos más 2 de traslados = 14 minutos de ruta; todos los riesgos entre 2 y 4. Porcentaje: se acepta cualquiera si se calcula bien (piezas reutilizadas ÷ piezas totales).

Ficha 5

1. Checks: se valora que el equipo evaluador marque con criterio, no todo. Sugerencias modelo: «pegar mejor los aros», «poner una ruta alternativa sin escalón».

Ficha 6

1. Tiempos reales cercanos a los previstos (±1 min). Incidencias modelo: «la cuerda se soltó», «un aro se movió».
2. Material: el recuento debe coincidir al empezar y al terminar; si falta algo, se busca antes de acabar.
3. Coevaluación modelo: «Explicación clara y seguridad bien comprobada; podéis ajustar el tiempo de la estación 2».

Ficha 7

1. Matriz modelo: banco de equilibrio bajo (2 × 1 = 2, bajo, un ayudante); escalón con pasamanos (2 × 2 = 4, medio, solo caminando).
2. Mejoras modelo: accesibilidad, una rampa o un camino sin escalones y superficies firmes; sostenibilidad, usar papeleras de reciclaje y material reutilizado, sin pegatinas.
3. Compromiso modelo: «Me llevaré mis residuos de cada salida y no pisaré zonas con plantas».

Refuerzo (Anexo 8)

1. Aplicación de la lista: se acepta cualquier estación siempre que se contesten las cinco preguntas y se proponga un cambio viable.
2. Frases modelo del guía: «Vamos a cruzar el río pisando los aros»; «Tenéis 4 minutos»; «Si queréis parar, decid ¡alto!».

Ampliación (Anexo 9)

1. Tabla modelo: 6 aros (reutilizados, se guardan), 4 conos de botella (reutilizados, se reciclan), 2 cuerdas (prestadas, se devuelven), 1 manta (prestada, se devuelve), 5 tarjetas (cartón reutilizado, se reciclan).
2. Plan modelo: llevar bolsas para recoger, no usar pegatinas, recontar el material al terminar.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: patio y zona verde autorizados (F2). Equipos de 5-6 personas con roles rotatorios. En las sesiones 1-3 se trabaja en estaciones con las tarjetas del Anexo 5; en las 4-5, por equipos, en una zona asignada cada uno; en la 6, por turnos de unos 7 minutos (3 estaciones de 2 minutos y 1 de traslado). Si hay más de 5 equipos, los turnos restantes se completan en la sesión 7.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5 min de ficha y 5 min de recogida y vuelta a la calma. La ficha no debe superar 5-7 minutos.
- Seguridad y alternativa: solo espacios inspeccionados y autorizados; sin escalada, parkour de altura ni saltos a desnivel; alturas máximas de 30 cm; nunca estaciones con riesgo alto en la matriz. Alternativa sin equipamiento: microaventura de papel con mapa y matriz, o estaciones en el gimnasio con líneas del suelo y bancos.
- Observables de evaluación: calidad del análisis del espacio, uso de la matriz de riesgo, variedad y accesibilidad de las estaciones, claridad al dirigir, cumplimiento del tiempo, mínimo impacto y uso del feedback. Progresión posible: añadir una cuarta estación con una variante cooperativa entre equipos o un análisis del espacio de un parque público (solo documental).

Errores frecuentes

- Diseñar estaciones con alturas o saltos que no se ajustan a los límites de seguridad (más de 30 cm, a desnivel).
- Valorar el riesgo sin la matriz o suponer que «todo va a salir bien» porque se tiene cuidado.
- Planificar tiempos irreales (más de 4 minutos por estación o sin traslados).
- Olvidar la accesibilidad: una única forma de resolver la estación y rutas con escalones.
- Dejar material o residuos en el recinto o usar plásticos de usar y tirar.
- Usar espacios o zonas verdes sin permiso o pisar parterres y zonas de plantas.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan microaventuras y estaciones distintas de las del modelo si son seguras (ningún riesgo alto), accesibles, cooperativas, de tiempos realistas y con mínimo impacto.
- En la matriz se valora la coherencia entre probabilidad, gravedad y medida, no que el valor coincida con el del modelo.
- En las propuestas de mejora se valora la concreción y la viabilidad, y que no figuren direcciones o nombres reales.
- Los porcentajes de material se corrigen por el procedimiento (piezas reutilizadas ÷ totales), no solo por el resultado.

Créditos, fuentes y condiciones de uso

Edición revisada: octubre de 2026

Situaciones de aprendizaje · Educación Física · 2.º ESO. Material elaborado y editado por **recursoseso.com**.

Normativa de referencia

- Ley Orgánica 2/2006, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE).
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la ESO.
- Currículos autonómicos correspondientes, a los que debe adaptarse esta propuesta.

Seguridad

Las propuestas son educativas, no médicas: no incluyen pruebas máximas ni diagnósticos, y la intensidad se autorregula. Los primeros auxilios se trabajan con simulaciones sin contacto lesivo; la RCP, solo sobre maniquí, y el DEA, solo con equipos de entrenamiento. Las salidas al entorno requieren autorizaciones, ratio y evaluación de riesgos. Las **normas del centro**, el estado de salud conocido del alumnado, la meteorología y la supervisión docente prevalecen siempre sobre este cuaderno.

Fuentes de referencia

Directrices de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios; recomendaciones del Ministerio de Sanidad sobre actividad física para la salud; recomendaciones del Consejo Europeo de Resucitación (ERC) y del Consejo Español de RCP para el soporte vital básico; servicio de emergencias 112; reglamentos y guías de iniciación de las federaciones deportivas; Consejo Superior de Deportes; y las fuentes citadas en cada dossier. Los casos, personajes, equipos, rutas y datos señalados como ficticios o ilustrativos han sido creados para el aula. Los nombres de deportes, aplicaciones y entidades se citan solo como referencia; sus marcas pertenecen a sus titulares.

Diseño

Diagramas de espacios y de juego, circuitos, tarjetas de estación, gráficas y plantillas de elaboración propia. Iconografía: Lucide (licencia ISC).

Condiciones de uso

© 2026 recursoseso.com. Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción de las páginas de este cuaderno para su uso en el aula por parte del docente o del centro educativo que lo ha adquirido u obtenido legítimamente. No está permitida su redistribución, venta, publicación en otras webs o plataformas ni su modificación para uso comercial sin autorización expresa de recursoseso.com.

Si detectas algún error o quieres proponer una mejora, puedes comunicarlo a través de **recursoseso.com**. Este material se revisa y actualiza periódicamente.