SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Educación Física

3.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 **Mi entrenamiento, mis decisiones** 6

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

SdA 02 **Entrenar: ciencia o mito** 33

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 39

SdA 03 **De cero a torneo** 59

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 65

SdA 04 **Pickleball: piensa antes de golpear** 86

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 92

SdA 05 **Táctica en movimiento** 111

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 117

SdA 06 **Cuerpo en escena** 135

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 141

SdA 07 **RCP: cada segundo cuenta** 159

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 165

SdA 08 **El deporte también comunica** 183

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 189

SdA 09 **Ciudad activa** 207

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 213

SdA 10 **Aventura sostenible** 231

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 237

Créditos, fuentes y condiciones de uso 255

PRESENTACIÓN

Un cuaderno para moverse, decidir, cooperar y disfrutar

Este cuaderno reúne **10 situaciones de aprendizaje** completas de Educación Física para 3.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 3.º y 4.º ESO. Este documento propone una secuenciación didáctica propia para 3.º ESO, aumentando autonomía, planificación, gestión del riesgo, análisis crítico y organización.

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 3.º y 4.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 Mi entrenamiento, mis decisiones
7 sesiones · Criterios 1.1, 1.2, 1.3, 1.6, 2.1
Plan personal básico de fuerza y resistencia

2 Entrenar: ciencia o mito
7 sesiones · Criterios 1.2, 1.5, 1.6, 2.3
Laboratorio práctico de mitos del fitness

3 De cero a torneo
7 sesiones · Criterios 2.1, 3.1, 3.2, 3.3
Torneo inclusivo diseñado y gestionado por el alumnado

4 Pickleball: piensa antes de golpear
7 sesiones · Criterios 2.2, 2.3, 3.1, 3.2
Torneo táctico de pickleball adaptado

5 Táctica en movimiento
7 sesiones · Criterios 2.2, 2.3, 3.2, 3.3
Proyecto de análisis táctico en deporte de invasión

6 Cuerpo en escena
7 sesiones · Criterios 2.1, 2.3, 3.2, 4.3
Pieza de expresión corporal con mensaje social

7 RCP: cada segundo cuenta
7 sesiones · Criterios 1.3, 1.4, 2.1, 3.2
Circuito simulado de emergencia: PAS, RCP y DEA/DESA

8 El deporte también comunica
7 sesiones · Criterios 1.5, 3.3, 4.1, 4.2
Investigación práctica y campaña de referentes diversos

9 Ciudad activa
7 sesiones · Criterios 1.6, 2.2, 5.1, 5.2
Auditoría de accesibilidad y actividad física del entorno

10 Aventura sostenible
7 sesiones · Criterios 2.1, 2.2, 3.2, 5.1, 5.2
Ruta/orientación sostenible diseñada y realizada

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

Mi entrenamiento, mis decisiones

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo diseñar un entrenamiento que responda a mis necesidades sin copiar rutinas de internet?

CURSO 3.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** A · B · C
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE1, CE2	**PRODUCTO / RETO FINAL** Plan personal básico de fuerza y resistencia	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 1.1, 1.2, 1.3, 1.6, 2.1

Contexto, reto y producto

En el IES Valle del Jarama (centro ficticio) ha empezado el programa «**Mi plan, mis decisiones**». El departamento de Educación Física ha comprobado que muchos alumnos y alumnas de 3.º entrenan por su cuenta copiando retos de redes sociales: cien flexiones al día, treinta días seguidos, «hasta que no puedas más». Algunos abandonan a la semana, otros llegan a clase con molestias y casi nadie sabe por qué hace cada ejercicio. El encargo para esta situación es claro: **cada persona diseñará, probará y defenderá un plan personal básico de fuerza y resistencia de dos semanas**, pensado para su propia realidad y sin copiar rutinas de internet.

Para conseguirlo, el alumnado vive primero la práctica (carrera continua suave y circuitos de fuerza con el propio peso), aprende a **medir su esfuerzo** con la escala 0-10 y el test del habla y distingue las cinco variables de cualquier plan: **objetivo, frecuencia, volumen, intensidad y recuperación**. Después elige ejercicios adecuados a su experiencia, planifica una progresión sencilla, ensaya una sesión del plan en clase, la ajusta con el feedback de una pareja de observación y registra sus datos sin compartir información personal. Al final, cada persona demuestra que sabe **decidir y justificar** un plan ante una situación nueva.

Reto

Diseñar un plan personal de dos semanas de fuerza y resistencia con las cinco variables justificadas, probar una sesión en clase, ajustarla con feedback y adaptar los criterios del plan a una situación nueva de forma individual.

Producto / reto final

Plan personal básico de fuerza y resistencia.

Lógica motriz predominante. Sesiones autorreguladas de fuerza funcional y resistencia con registro de carga interna y progresión.

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 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

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

1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

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

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

Código	Saber básico
A1	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas; autorregulación y planificación del entrenamiento.
A3	Educación postural, estiramientos ante dolores musculares, ergonomía y calentamiento específico autónomo; mitos y falsas creencias.
B3	Planificación y autorregulación de proyectos motores, registro de aportaciones y herramientas digitales.
C3	Capacidades condicionales y planificación de fuerza y resistencia; sistemas de entrenamiento.

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

- Salud física y autorregulación: control de resultados y variables fisiológicas básicas (esfuerzo percibido, test del habla y pulso solo como dato orientativo personal).
- Planificación del entrenamiento: objetivo, frecuencia, volumen, intensidad, recuperación y progresión; análisis crítico de rutinas de internet y mitos del fitness.
- Capacidades condicionales: resistencia aeróbica con carrera continua suave por bloques y fuerza funcional con el propio peso (sentadilla, bisagra de cadera, empuje, tracción y core).
- Educación postural y prevención: calentamiento específico autónomo, técnica antes que carga, espalda neutra, respiración y recuperación activa.
- Proyecto motor personal: diseño, ensayo, observación entre iguales y mejora; registro de aportaciones con herramientas digitales y protección de datos.
- Autonomía y actitud crítica: elegir con criterio, adaptar el plan a la propia realidad corporal y rechazar la comparación de cuerpos o de marcas.

Objetivos didácticos

- Distinguir y dosificar objetivo, frecuencia, volumen, intensidad y recuperación en un plan sencillo de fuerza y resistencia.
- Regular el esfuerzo con la escala 0-10 y el test del habla, manteniéndolo en la zona prevista sin llegar al fallo.
- Seleccionar ejercicios y variantes de peso corporal según la experiencia y la realidad corporal propias, ejecutándolos con técnica segura.
- Planificar una progresión de la semana 1 a la 2 cambiando una sola variable cada vez y justificando el cambio.
- Registrar las sesiones en papel o en una hoja de cálculo con un código y sin datos personales, y usar el registro para ajustar el plan.

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

Diagnóstico de conocimientos y mitos: circuito suave inicial y análisis de afirmaciones de internet

Evidencia: Ficha 1: test sobre las variables del entrenamiento, mitos verdadero/falso y punto de partida.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Resistencia y autorregulación: carrera continua suave por bloques con escala 0-10 y test del habla

Evidencia: Ficha 2: registro de esfuerzo previsto y real, test del habla y pulso por bloque.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Fuerza funcional y técnica: estaciones con el propio peso y observación por parejas

Evidencia: Ficha 3: lista de observación de técnica y ejercicios elegidos para mi plan. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Principios de progresión y recuperación: misma rutina en tres niveles y una sola variable que sube

Evidencia: Ficha 4: cuestionario de progresión y recuperación y decisión de qué variable subiré. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Diseño del plan de 2 semanas con la plantilla y consulta al docente

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 5: calendario de la semana 1 y lista de comprobación.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Prueba parcial: realizo una sesión de mi plan, me observa una pareja y ajusto

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

7

SESIÓN 7

Entrega del plan, sesión demostrativa en grupos pequeños y reflexión individual

Evidencia: Plan entregado, demostración de un bloque del plan y Ficha 7: decisión individual ante una situación nueva.

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	Planifica un plan de dos semanas con objetivo realista, calendario, ejercicios adecuados a su experiencia y realidad corporal, y una progresión justificada.	Plantilla (Anexo 4) y Fichas 5 y 7 / rúbrica
1.2	Dosifica el esfuerzo con la escala 0-10 y el test del habla, calienta y recupera con rutinas propias y mantiene series sin llegar al fallo.	Fichas 2 y 6 y sesiones 2, 3 y 6 / observación sistemática
1.3	Ejecuta los ejercicios con técnica segura, detecta errores de postura o de carga en sí mismo y en su pareja y propone medidas de prevención.	Ficha 3 y tarjetas (Anexo 5) / lista de observación
1.6	Registra sus sesiones en papel o en hoja de cálculo con un código sin datos personales, interpreta sus datos y evalúa críticamente una rutina de internet.	Fichas 1, 6 y 7 y registro digital / rúbrica
2.1	Desarrolla su plan como proyecto, lo prueba, recoge el feedback de su pareja de observación y aplica al menos dos ajustes justificados.	Fichas 5 y 6 y sesión 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	Ejecuta carrera y ejercicios de fuerza con técnica estable en todas las series, elige la variante adecuada y la modifica sola cuando la técnica o el esfuerzo lo piden.	Ejecuta la mayoría de ejercicios con buena técnica y elige variantes adecuadas con alguna orientación.	La técnica se deteriora a medio serie o necesita ayuda para elegir la variante adecuada.	No mantiene una técnica segura o depende siempre de ayuda para ejecutar y elegir.
Autorregulación y seguridad	Mantiene el esfuerzo en la zona prevista (carrera 4-5, fuerza 5-7 con 3-4 repeticiones en reserva), calienta y recupera por iniciativa propia y para ante cualquier dolor.	Regula el esfuerzo con algún recordatorio y aplica las medidas de seguridad habituales.	Se pasa o se queda corto de esfuerzo con frecuencia o necesita varios recordatorios de seguridad.	Entrena al fallo, ignora el dolor o no aplica medidas básicas de seguridad.
Cooperación y convivencia	Observa a su pareja con criterios claros, da feedback concreto y respetuoso, respeta los ritmos distintos y no compara cuerpos ni marcas.	Observa y da feedback comprensible, y respeta a su pareja y al grupo.	Observa o da feedback de forma irregular o poco concreta.	No cumple el rol de observación o hace comentarios o comparaciones irrespetuosas.
Mejora y reflexión	Usa el registro y el feedback para hacer dos o más ajustes justificados con las cinco variables y explica qué mejoró y por qué.	Aplica un ajuste justificado a partir de su registro o del feedback.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o no lo justifica.	No cambia nada del plan tras la prueba.
Producto / transferencia	El plan tiene las cinco variables coherentes con su objetivo, una progresión de una sola variable y recuperación, y lo adapta con acierto a una situación nueva justificando los cambios.	El plan es coherente y la adaptación individual es correcta en lo esencial.	Faltan variables, la progresión es poco clara o la adaptación individual es incompleta.	El plan no permite ver ni las variables ni la progresión, y no hay adaptación.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Gimnasio o pista con zona de carrera continua de unos 150-200 m de perímetro, 30 colchonetas, 12 conos, 6 cronómetros o el móvil del docente.
- Opcional: 10-12 bandas elásticas de resistencia suave y media, mochilas con 1-2 kg o botellas de agua de 1,5 l, bancos suecos o sillas estables y un ordenador o tablet por grupo para la hoja de registro.
- Tarjetas de estación (Anexo 5) plastificadas, cartel grande con la escala de esfuerzo 0-10 (F2) y hojas de registro impresas.

Si no tienes este material… Sin bandas ni pesos: peso corporal, botellas pequeñas o mochilas ligeras, y una silla o la pared como apoyo. Sin ordenador: el registro se hace solo en papel con un código inventado. Sin cronómetros: contar en voz alta o usar canciones de duración conocida.

Seguridad y prevención

Sin pruebas máximas, entrenamiento al fallo ni cargas externas altas: se termina cada serie sabiendo que se podrían hacer 3-4 repeticiones más. Técnica antes que repeticiones, colchonetas sin pliegues, espacio libre alrededor y pausas de recuperación. Si algo duele (dolor, no esfuerzo) se para y se avisa. El pulso es un dato orientativo personal que no se compara; en el registro no se escriben nombres, peso ni medidas corporales. Quien tenga indicaciones médicas conocidas sigue la alternativa de bajo impacto.

Interdisciplinariedad: Biología y Geología (sistema muscular, respiración, corazón y recuperación) y Matemáticas (porcentajes, medias y gráficos de los registros).

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

Rutinas de bajo impacto, volumen ajustado y elección de ejercicios equivalentes.

Ampliación

Anexo 9

Comparar dos modelos de progresión y justificar cuál es más sostenible.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 1 · Mi entrenamiento, mis decisiones

ALUMNADO

Las rutinas virales lo prometen todo: «ponte fuerte en dos semanas», cien flexiones diarias, retos de treinta días, entrenar «hasta que no puedas más»… En el dossier analizaréis algunos de esos mitos con ejemplos preparados para el aula. Pero ¿alguno de esos planes sabe cuánto os movéis, qué os gusta o cómo estáis hoy? El departamento de Educación Física lanza el programa «Mi plan, mis decisiones» y os pide algo mejor que copiar: diseñar un plan personal de dos semanas de fuerza y resistencia, probarlo en la pista, ajustarlo con vuestros datos y defenderlo. Tendréis que decidir cuánto, cuándo y con qué esfuerzo. ¿Os atrevéis a ser vuestros propios entrenadores?

> *¿Cómo diseñar un entrenamiento que responda a mis necesidades sin copiar rutinas de internet?*

Vuestro reto

Diseñar un plan personal de dos semanas de fuerza y resistencia con las cinco variables justificadas, probar una sesión en clase, ajustarla con feedback y adaptar los criterios del plan a una situación nueva de forma individual.

Lo que vais a producir

Plan personal básico de fuerza y resistencia.

Seguridad. Sin pruebas máximas, entrenamiento al fallo ni cargas externas altas: se termina cada serie sabiendo que se podrían hacer 3-4 repeticiones más.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Descubrimos qué sabemos, qué es un mito y desde dónde partimos.
2. Corremos por bloques y aprendemos a medir el esfuerzo.
3. Practicamos la técnica de los ejercicios de fuerza.
4. Descubrimos cómo progresar y recuperarnos sin pasarnos.
5. Diseñamos nuestro plan personal de dos semanas.
6. Probamos una sesión del plan, nos observan y ajustamos.
7. Entregamos el plan, lo demostramos y decidimos ante una situación nueva.

Al terminar seré capaz de…

- Distinguir y dosificar objetivo, frecuencia, volumen, intensidad y recuperación en un plan sencillo de fuerza y resistencia.
- Regular el esfuerzo con la escala 0-10 y el test del habla, manteniéndolo en la zona prevista sin llegar al fallo.
- Seleccionar ejercicios y variantes de peso corporal según la experiencia y la realidad corporal propias, ejecutándolos con técnica segura.
- Planificar una progresión de la semana 1 a la 2 cambiando una sola variable cada vez y justificando el cambio.
- Registrar las sesiones en papel o en una hoja de cálculo con un código y sin datos personales, y usar el registro para ajustar el plan.

¿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 · Mi entrenamiento, mis decisiones

ALUMNADO

Lo esencial para diseñar tu plan y entrenar con seguridad: el encargo, la escala de esfuerzo, el banco de ejercicios, el circuito en planta, el calendario de dos semanas, un plan resuelto, los mitos más repetidos, el protocolo de sesión y el glosario.

F1 El encargo del programa «Mi plan, mis decisiones»

ESTUDIO DE CASO

Para: alumnado de 3.º · **De:** departamento de Educación Física · **Asunto:** plan personal de fuerza y resistencia

Queremos que, al terminar la situación de aprendizaje, cada persona tenga un **plan propio de dos semanas** que pueda seguir fuera del instituto. Para que sea válido, debe:

- fijar un **objetivo realista** que no dependa de pesos, medidas ni comparaciones con otras personas;
- incluir **entre 2 y 3 sesiones de fuerza o resistencia por semana**, con días de recuperación entre ellas;
- combinar **resistencia** (carrera continua suave u otra actividad) y **fuerza** con el propio peso;
- indicar **volumen, intensidad (0-10) y recuperación** de cada sesión;
- subir de la semana 1 a la 2 **solo una variable cada vez** y justificarla;
- incluir una **alternativa** para los días de molestias, poco tiempo o sin material;
- registrarse **sin nombre ni datos corporales**, solo con un código.

Los planes se probarán una sesión en clase y los mejor justificados formarán un **banco de planes del centro**, sin ningún dato personal.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué requisitos podéis comprobar con el registro y cuáles con la observación de una pareja?

F2 Escala de esfuerzo 0-10 y test del habla

DATOS

Valor	Cómo me siento	Test del habla	Uso en el plan
0-1	Reposo, como sentado en clase	Puedo cantar	Recuperación, descanso
2-3	Muy suave, respiro tranquilo	Frases largas sin pausas	Calentamiento, paseo activo
4-5	Moderado, respiro más rápido y sudo un poco	Frases cortas con alguna pausa	Resistencia: carrera continua suave
6-7	Intenso, me cuesta pero lo controlo	Dos o tres palabras seguidas	Fuerza: se podrían hacer 3-4 repeticiones más
8-10	Muy intenso o máximo	Palabras sueltas o nada	No se usa en esta situación de aprendizaje

Cada persona se valora a sí misma: el mismo ejercicio puede ser un 4 para alguien y un 6 para otra persona, y eso no es mejor ni peor. **No se compara.** Si un registro llega a 8 o más, se baja la intensidad en la siguiente serie.

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

F3 Banco de ejercicios con tres niveles

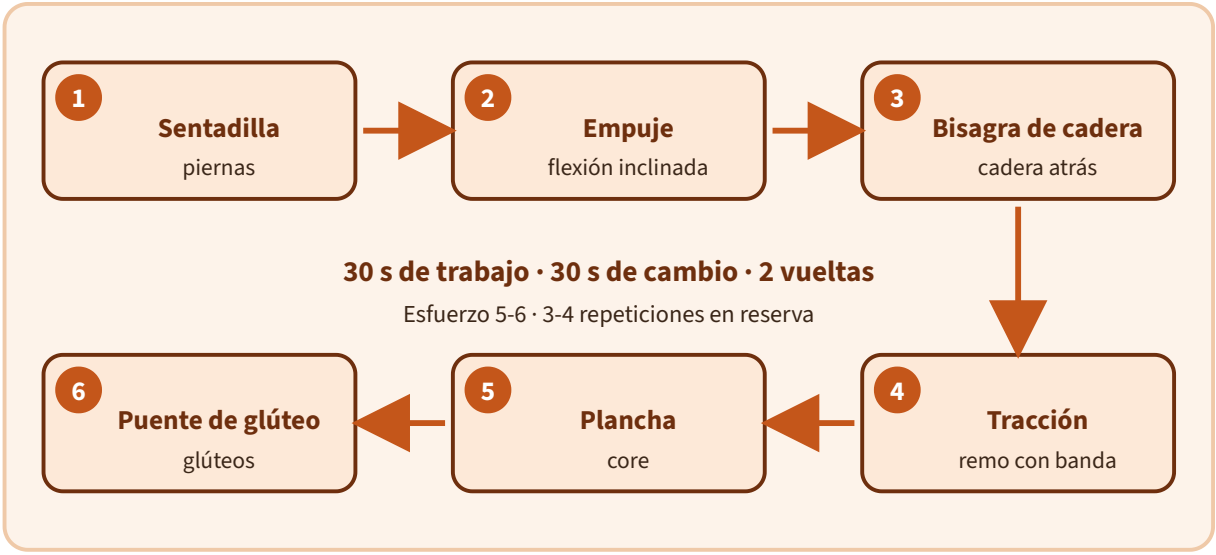
DATOS

Patrón	Más fácil	Estándar	Más difícil	Clave técnica
Sentadilla	Sentarse y levantarse de una silla	Sentadilla con los pies a la anchura de los hombros	Sentadilla con pausa de 2 s abajo	Rodillas en línea con los pies, talones apoyados
Bisagra de cadera	Con un palo o escoba pegado a la espalda	Con las manos en la nuca o botella en las manos	A una pierna con una mano apoyada	Espalda neutra, cadera hacia atrás, rodillas ligeramente flexionadas
Zancada	Zancada corta con apoyo en la pared	Zancada atrás alternando piernas	Zancada atrás con pausa de 2 s	Tronco recto, rodilla delantera sobre el pie
Empuje	Flexión con las manos en la pared	Flexión con las manos en un banco o mesa estable	Flexión con las manos en un banco más bajo	Cuerpo en línea, codos a 45° del tronco
Tracción	Remo con banda suave o botellas, de pie	Remo inclinado con banda media o mochila	Remo con 3 s de bajada lenta	Hombros atrás y abajo, sin balancear el tronco
Core	Plancha con rodillas apoyadas	Plancha sobre antebrazos	Plancha con elevación alterna de pierna	Cadera ni caída ni subida; respirar sin contener el aire
Glúteo	Puente de glúteo con elevación corta	Puente de glúteo completo con 2 s arriba	Puente a una pierna	Empujar con los talones, sin arquear la zona lumbar
Resistencia	Caminar rápido por bloques	Carrera continua suave en bloques de 4 min	Bloques de 6 min con el mismo esfuerzo	Ritmo en que se puede hablar; subir minutos, no velocidad

Fuente: Selección de elaboración propia a partir de patrones básicos de movimiento.

F4 Circuito de fuerza en planta

ESQUEMA

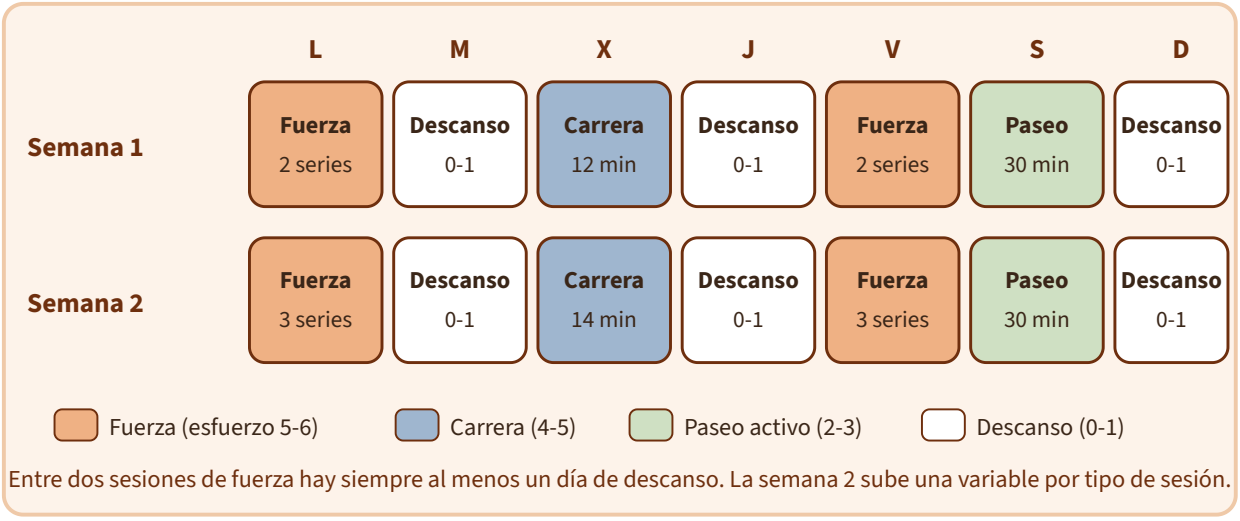


Fuente: Esquema de elaboración propia.

Se rota en el sentido de las flechas. Si hay más personas que estaciones, se duplican las estaciones y se avanza por parejas. Cada persona dispone de una colchoneta.

F5 Calendario modelo de dos semanas

ESQUEMA



Entre dos sesiones de fuerza hay siempre al menos un día de descanso. La semana 2 sube una variable por tipo de sesión.

Fuente: Esquema de elaboración propia con datos ficticios.

Plan de una persona ficticia: la fuerza sube de 2 a 3 series y la carrera de 12 a 14 minutos; el esfuerzo se mantiene.

F6 Ejemplo resuelto: el plan de Noa

DATOS

Día	Sesión	Volumen	Intensidad (0-10)	Recuperación
Sem. 1 · L	Fuerza: sentadilla, bisagra, empuje, tracción, plancha y puente (F3, nivel estándar)	2 series de 8-10 repeticiones (plancha 20 s)	5-6	60 s entre series; martes de descanso
Sem. 1 · X	Carrera continua suave	3 bloques de 4 min con 1 min caminando (12 min de carrera)	4-5	Jueves de descanso
Sem. 1 · V	Fuerza (igual que el lunes)	2 series de 8-10 repeticiones	5-6	Sábado paseo de 30 min (2-3)
Sem. 2 · L	Fuerza (igual)	3 series de 8-10 repeticiones	5-6	60 s entre series
Sem. 2 · X	Carrera continua suave	2 bloques de 7 min con 1 min caminando (14 min de carrera)	4-5	Jueves de descanso
Sem. 2 · V	Fuerza (igual que el lunes)	3 series de 8-10 repeticiones	5-6	Sábado paseo; domingo descanso

Objetivo de Noa: poder correr 14 minutos seguidos hablando en frases cortas y hacer seis ejercicios con buena técnica durante tres series. **¿Por qué funciona?** Cada sesión tiene las cinco variables claras; entre dos sesiones de fuerza hay un día de descanso; de la semana 1 a la 2 solo suben el volumen de fuerza (series) y el de carrera (minutos), mientras que la intensidad se mantiene; y el objetivo se puede comprobar sin pesos ni medidas. **Plan B:** si un día no tiene tiempo, hace solo un bloque de 4 minutos de carrera o dos ejercicios del circuito.

Fuente: Ejemplo ficticio de elaboración propia.

F7 Mitos del fitness frente a la evidencia

DATOS

Se dice…	Qué dice la evidencia
«Si no tienes agujetas al día siguiente, no has entrenado bien.»	Las agujetas no miden la calidad de un entrenamiento. Con una progresión suave aparecen poco y no hay que buscarlas.
«100 abdominales al día para tener un abdomen fuerte.»	La fuerza del core se entrena con variedad (planchas, puentes…), progresión y descanso, no con repeticiones sin límite.
«Hacer fuerza de adolescente frena el crecimiento.»	Con técnica correcta, progresión y supervisión es seguro. La OMS recomienda actividades de fortalecimiento muscular y óseo al menos 3 días por semana en 5-17 años.
«Esta rutina de un influencer vale para todo el mundo.»	Cada persona tiene objetivo, experiencia, tiempo y condiciones distintas: un plan es personal.
«Hay que entrenar siempre hasta el fallo.»	No es necesario y aumenta el riesgo de lesión. Se trabaja dejando 3-4 repeticiones «en reserva» y recuperando.
«Estirar un minuto cada músculo antes de entrenar evita lesiones.»	Para preparar el cuerpo se prefiere un calentamiento dinámico y progresivo; los estiramientos largos se dejan para el final o para otro momento.

Para contrastar una afirmación pregunta: **quién lo dice**, **qué prueba aporta** (no basta una experiencia personal), **si sirve para ti** y **qué riesgo tiene**.

Fuente: Elaboración propia a partir de las recomendaciones de la OMS (Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios, 2020) y de consensos de la educación física y la fisiología del ejercicio.

F8 Protocolo de una sesión autorregulada y registro

PROTOCOLO

Antes: revisad el espacio (colchonetas sin pliegues, sin mochilas), el calzado atado y el material. Haced un calentamiento propio de 6-8 minutos (activación suave, movilidad y 2 series ligeras del primer ejercicio). Anotad vuestro código y el esfuerzo previsto.

Procedimiento:

1. Elegid el nivel del ejercicio (F3) y colocad al compañero o compañera de observación a un lado, a 2 m.
2. Trabajad cada serie con técnica controlada, 2 s al subir y 2 s al bajar, sin contener la respiración.
3. Terminad cada serie sabiendo que podríais hacer 3-4 repeticiones más.
4. Tras cada bloque o serie, preguntad «¿del 0 al 10, cuánto?» y anotad el valor y el test del habla.
5. Descansad lo previsto antes de la siguiente serie (30-60 s en clase).

Seguridad: sin fallo, sin dolor, sin comparar. Parad ante dolor (no ante esfuerzo), mareo o técnica rota y avisad al docente.

Registro digital: usad solo un **código inventado** (por ejemplo, ave-27), fecha, ejercicio, series, repeticiones o minutos, esfuerzo 0-10 y una nota. **Nunca** nombre, foto, peso, medidas ni ubicación. Los datos son vuestros: no se comparten sin permiso.

Cierre: vuelta a la calma de 3 minutos, hidratación, recogida del material y anotación de un ajuste para la próxima vez.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario del entrenamiento personal

GLOSARIO

Objetivo	Lo que quiero conseguir con el plan, formulado de forma realista y comprobable sin pesos ni medidas.
Frecuencia	Número de sesiones por semana.
Volumen	Cantidad total de trabajo de una sesión: series × repeticiones, o minutos de carrera.
Intensidad	Lo exigente que es el esfuerzo; se valora con la escala 0-10 y el test del habla.
Recuperación	Descanso entre series, entre sesiones y sueño, durante el cual el cuerpo se adapta.
Progresión	Aumento gradual de una sola variable cada vez para que el plan siga siendo un reto asumible.
Repeticiones en reserva	Repeticiones que todavía podrías hacer al terminar una serie; en clase, 3-4.
Agujetas	Dolor muscular de aparición tardía tras un esfuerzo nuevo; no mide la calidad del entrenamiento.
Test del habla	Forma de estimar el esfuerzo según lo fácil que resulta hablar mientras te mueves.
Plan B	Versión reducida del plan (menos tiempo, menos ejercicios o sin material) para los días en que no se puede cumplir el plan completo.
Código de registro	Nombre inventado (por ejemplo, ave-27) con el que se anotan los datos para no usar nunca el nombre real.
Descarga	Semana en la que se baja el volumen a propósito para recuperarse antes de volver a subir.
Patrón de movimiento	Gesto básico que agrupa muchos ejercicios: sentadilla, bisagra de cadera, zancada, empuje, tracción o core.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 1 · Mi entrenamiento, mis decisiones

ALUMNADO

FICHA 1 Punto de partida y mitos

SESIÓN 1

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

Rellénala al terminar el circuito suave y el análisis de afirmaciones (6 minutos).

1 **Diagnóstico inicial (usa F9). Elige la respuesta correcta.**

La intensidad de un entrenamiento es…

◯ lo exigente que es el esfuerzo, que se valora de 0 a 10 ◯ cuántos días entrenas a la semana

◯ cuánto descansas entre sesiones ◯ cuántos minutos dura la sesión

La frecuencia es…

◯ el número de sesiones por semana ◯ el tiempo entre series ◯ el esfuerzo percibido ◯ el peso de la carga

Quieres correr 15 minutos seguidos. La mejor primera decisión es…

◯ correr lo más rápido posible el primer día ◯ empezar a un ritmo en el que puedas hablar y subir poco a poco

◯ entrenar hasta no poder más para notar el efecto ◯ copiar la rutina de una persona famosa

2 **Mitos (F7). Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Si no tengo agujetas al día siguiente, el entrenamiento no ha servido.	☐	☐
Una rutina de internet vale igual para todas las personas.	☐	☐
Con técnica correcta y progresión, la fuerza es segura y recomendable en la adolescencia.	☐	☐
Entrenar al fallo todos los días es la mejor forma de progresar.	☐	☐

3 **Mi punto de partida. Contesta con sinceridad; nadie lo comparará.**

Pregunta	Mi respuesta
¿Cuántos días a la semana me muevo al menos 60 minutos?	
¿Qué actividades me gustan y cuáles no?	
¿Qué quiero conseguir en dos semanas?	

FICHA 2 Resistencia: mi esfuerzo en cada bloque

SESIÓN 2

Tras la carrera continua por bloques. Para el pulso, cuenta las pulsaciones durante 15 s en la muñeca o el cuello y multiplica por 4; es un dato orientativo personal, no se compara.

1 **Anota el esfuerzo previsto y el real (F2), el test del habla y el pulso.**

Bloque	Esfuerzo previsto	Esfuerzo real (0-10)	Test del habla	Pulso (en 15 s × 4)
1 (4 min)	3			
2 (4 min)	4			
3 (4 min)	5			
Calma (2 min)	1-2			

2 **Relaciona cada test del habla con el esfuerzo que indica.**

1	Puedo cantar	a	Esfuerzo 6-7
2	Hablo con frases largas	b	Esfuerzo 4-5
3	Hablo con frases cortas	c	Esfuerzo 0-1
4	Solo digo dos o tres palabras seguidas	d	Esfuerzo 2-3

3 **¿Coincidió el esfuerzo real con el previsto? ¿Qué ajustarías en la velocidad o en los minutos?**

FICHA 3 Técnica y elección de ejercicios

SESIÓN 3

Observa a tu pareja en dos ejercicios (30 s cada uno) y después cambiad.

1 **Lista de observación de tu pareja en la sentadilla y la plancha (F3).**

- [ ] Sentadilla: las rodillas siguen la línea de los pies y los talones no se levantan.
- [ ] Sentadilla: el tronco se mantiene firme y la espalda neutra.
- [ ] Plancha: la cadera no cae ni sube y el cuerpo forma una línea.
- [ ] Respira sin contener el aire y sin hacer gestos de dolor.
- [ ] Mantiene el mismo ritmo en todas las repeticiones.

2 **Relaciona cada error con su corrección.**

1	Las rodillas se cierran hacia dentro	a	Mantén la espalda neutra y lleva la cadera atrás
2	La espalda se arquea en la bisagra	b	Exhala durante el esfuerzo
3	La cadera cae en la plancha	c	Aprieta abdomen y glúteos para mantener la línea
4	Contiene la respiración	d	Empuja las rodillas hacia fuera, en línea con los pies

3 **Elige tres ejercicios para tu plan y el nivel de cada uno (F3).**

Ejercicio	Nivel	¿Por qué es adecuado para mí?

FICHA 4 Progresión y recuperación

SESIÓN 4

Tras probar la misma rutina en tres niveles de dificultad.

1 **Cuestionario. Elige la respuesta correcta.**

Un ejercicio te resulta muy fácil. Lo más sensato es…

◯ cambiar series, repeticiones y ejercicio a la vez ◯ subir una sola variable un poco

◯ duplicar las repeticiones el mismo día ◯ hacerlo hasta el fallo

Entre dos sesiones de fuerza que trabajan los mismos músculos conviene…

◯ entrenar más fuerte la segunda ◯ no dejar ningún día de descanso ◯ saltarse el calentamiento

◯ dejar al menos un día de descanso o de actividad suave

2 **Completa con: 30-60 · un día · 8-10 · sueño.**

Entre series descanso _____ segundos. Entre dos sesiones de fuerza dejo al menos _____ de recuperación. La recuperación incluye dormir _____ horas, y el _____ es parte del entrenamiento.

3 **Elige qué variable subirás de la semana 1 a la 2 en fuerza y en resistencia, y justifícalo.**

FICHA 5 Diseño de mi plan

SESIÓN 5

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

1 **Escribe tu objetivo de dos semanas. Debe poder comprobarse sin pesos ni medidas.**

2 **Calendario de la semana 1 (F5). Marca descansos y sesiones.**

Día	Sesión (fuerza / carrera / paseo / descanso)	Duración o series	Esfuerzo (0-10)
L			
M			
X			
J			
V			
S			
D			

3 **Lista de comprobación de mi plan.**

- [ ] Tiene las cinco variables: objetivo, frecuencia, volumen, intensidad y recuperación.
- [ ] Hay al menos un día de descanso entre dos sesiones de fuerza.
- [ ] Ningún esfuerzo previsto supera 7 y no hay series al fallo.
- [ ] De la semana 1 a la 2 solo sube una variable en cada tipo de sesión.
- [ ] Incluye un plan B para días de poco tiempo o sin material.

FICHA 6 Sesión de prueba y ajustes

SESIÓN 6

Realiza una sesión de tu plan mientras tu pareja te observa. Anota con tu código; en la hoja de cálculo del aula solo el código, nunca el nombre.

1 **Registro de mi sesión de prueba.**

Ejercicio o bloque	Previsto	Real (series × rep. o min)	Esfuerzo (0-10)	¿Técnica correcta?

2 **Coevaluación. Tu pareja marca lo que cumples.**

- [ ] Calienta antes de empezar y vuelve a la calma al final.
- [ ] Mantiene el esfuerzo previsto sin llegar al fallo.
- [ ] La técnica se mantiene estable en todas las series.
- [ ] Respeta los descansos que había planificado.

3 **Dos ajustes que haré en mi plan (indica qué variable cambia y por qué).**

FICHA 7 Reto individual: ¿qué plan le recomiendo? SESIÓN 7

Trabajo individual. Iván (15 años) tiene tres tardes libres a la semana y no dispone de material. Ha visto un reto de 30 días: «100 flexiones, 100 sentadillas y 5 km cada día, hasta que no puedas más».

1 **Señala tres problemas de ese reto usando las cinco variables.**

2 **Propón a Iván un plan de una semana que se ajuste a su situación.**

Día	Sesión y ejercicios	Volumen	Esfuerzo (0-10)

3 **Justifica dos de tus decisiones (frecuencia, intensidad, progresión o recuperación).**

4 **En tu propio plan, ¿qué cambiaste tras la prueba y qué mejoró?**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 1 · Mi entrenamiento, mis decisiones

ALUMNADO

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

Hoja de diseño del plan personal. Debe permitir que otra persona lo siga sin explicaciones extra. Usa tu código, nunca tu nombre.

Código y objetivo

Tu código y un objetivo realista de dos semanas.

Punto de partida

Experiencia, actividad actual, gustos, tiempo disponible y límites.

Calendario de las dos semanas

Día, sesión (fuerza, carrera, paseo, descanso), duración o series y esfuerzo previsto 0-10.

Fuerza

Ejercicios y nivel (F3), series × repeticiones, descanso entre series.

Resistencia

Actividad, minutos por bloque y esfuerzo (test del habla).

Progresión

Qué sube de la semana 1 a la 2 (una sola variable) y por qué.

Recuperación

Descansos, vuelta a la calma, sueño y actividad suave.

Seguridad y plan B

Tres riesgos y cómo los evito; versión para poco tiempo o sin material.

Registro y prueba

Cómo registraré (papel u hoja de cálculo con código) y qué ajustes hice tras la prueba.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 1 · Mi entrenamiento, mis decisiones

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 Carrera continua por bloques

Montaje. Circuito de 150-200 m marcado con conos; salida escalonada, de dos en dos.

Consigna. Tres bloques de 4 minutos a ritmo en que puedas hablar, con 1 minuto caminando entre bloques. Pregunta a tu pareja «¿del 0 al 10?» al final de cada bloque.

MÁS FÁCIL
Bloques de 3 minutos alternando 1 minuto de trote y 1 de caminar.

MÁS DIFÍCIL
Un bloque de 6 minutos y otro de 4 manteniendo el mismo esfuerzo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Adelanta por el exterior y avisa; sube los minutos, no la velocidad.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El esfuerzo se mantiene en 4-5 y el test del habla es de frases cortas?

ESTACIÓN 2 Sentadilla y bisagra de cadera

Montaje. Colchoneta por persona; una silla o banco estable para la variante fácil.

Consigna. Tras calentar, 2 series de 8-10 sentadillas y 2 series de 8-10 bisagras de cadera, con 2 s al subir y 2 s al bajar. Descanso de 30-60 s entre series.

MÁS FÁCIL
Sentarse y levantarse de una silla; bisagra con un palo pegado a la espalda.

MÁS DIFÍCIL
Sentadilla con pausa de 2 s abajo; bisagra con mochila ligera de 1-2 kg.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Espalda neutra y mirada al frente; si la técnica se rompe, baja el nivel.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Rodillas en línea con los pies? ¿La cadera va hacia atrás en la bisagra?

ESTACIÓN 3 Empuje y tracción

Montaje. Banco o mesa estable para flexiones; banda elástica anclada a un espaldar o sujeta bajo los pies.

Consigna. 2 series de 8-10 flexiones inclinadas y 2 series de 8-10 remos con banda o mochila, con descanso de 30-60 s.

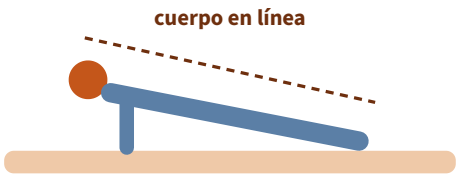
MÁS FÁCIL
Flexión con las manos en la pared; remo con banda suave y menos recorrido.

MÁS DIFÍCIL
Flexión con las manos en un banco más bajo; remo con 3 s de bajada lenta.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Comprueba que el banco o la mesa no se mueven; banda sin enrollar en las manos.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El cuerpo forma una línea? ¿Los hombros van atrás y abajo en el remo?

ESTACIÓN 4 Core: plancha y puente de glúteo



ni cadera caída ni cadera alta

Montaje. Colchoneta por persona; cronómetro a la vista de la pareja.

Consigna. 2 series de plancha sobre antebrazos de 15-20 s y 2 series de 8-10 puentes de glúteo con 2 s arriba. Respira sin contener el aire.

MÁS FÁCIL
Plancha con rodillas apoyadas; puente con elevación corta.

MÁS DIFÍCIL
Plancha con elevación alterna de pierna; puente a una pierna.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Para si notas molestia en la zona lumbar; la cadera no se arquea.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Cadera alineada con hombros y rodillas? ¿Respira de forma continua?

ESTACIÓN 5 Recuperación activa y movilidad

Montaje. Zona tranquila con colchonetas; música suave opcional.

Consigna. Durante 4 minutos: caminar suave, movilidad de hombros, cadera y tobillos (8 repeticiones lentas) y 6 respiraciones profundas. Anota el esfuerzo al empezar y al terminar.

MÁS FÁCIL
Hacer la movilidad sentado en una silla.

MÁS DIFÍCIL
Añadir una zancada lenta con giro suave de tronco por pierna.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin rebotes ni estiramientos forzados; si algo duele, se para.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El esfuerzo baja a 1-2 y la respiración se tranquiliza?

ESTACIÓN 6 Circuito completo: sube una sola variable

Montaje. Los seis ejercicios del circuito (F4) en un mismo espacio; hoja de registro y lápiz.

Consigna. Repite el circuito de la sesión 3 cambiando solo una variable: más repeticiones, más series, un nivel más difícil o menos descanso. Anota qué cambiaste y cómo fue el esfuerzo.

MÁS FÁCIL
Subir solo una repetición por ejercicio.

MÁS DIFÍCIL
Subir un nivel de dificultad en dos ejercicios, no más.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Si el esfuerzo pasa de 7 o la técnica se rompe, vuelve al nivel anterior.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Solo cambia una variable y el esfuerzo sigue en 5-7 con técnica estable?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 1 · Mi entrenamiento, mis decisiones

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Plan personal básico de fuerza y resistencia**. 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 carrera y ejercicios de fuerza con técnica estable en todas las series, elige la variante adecuada y la modifica sola cuando la técnica o el esfuerzo lo piden.	Ejecuta la mayoría de ejercicios con buena técnica y elige variantes adecuadas con alguna orientación.	La técnica se deteriora a medio serie o necesita ayuda para elegir la variante adecuada.	No mantiene una técnica segura o depende siempre de ayuda para ejecutar y elegir.	
Autorregulación y seguridad	Mantiene el esfuerzo en la zona prevista (carrera 4-5, fuerza 5-7 con 3-4 repeticiones en reserva), calienta y recupera por iniciativa propia y para ante cualquier dolor.	Regula el esfuerzo con algún recordatorio y aplica las medidas de seguridad habituales.	Se pasa o se queda corto de esfuerzo con frecuencia o necesita varios recordatorios de seguridad.	Entrena al fallo, ignora el dolor o no aplica medidas básicas de seguridad.	
Cooperación y convivencia	Observa a su pareja con criterios claros, da feedback concreto y respetuoso, respeta los ritmos distintos y no compara cuerpos ni marcas.	Observa y da feedback comprensible, y respeta a su pareja y al grupo.	Observa o da feedback de forma irregular o poco concreta.	No cumple el rol de observación o hace comentarios o comparaciones irrespetuosas.	
Mejora y reflexión	Usa el registro y el feedback para hacer dos o más ajustes justificados con las cinco variables y explica qué mejoró y por qué.	Aplica un ajuste justificado a partir de su registro o del feedback.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o no lo justifica.	No cambia nada del plan tras la prueba.	
Producto / transferencia	El plan tiene las cinco variables coherentes con su objetivo, una progresión de una sola variable y recuperación, y lo adapta con acierto a una situación nueva justificando los cambios.	El plan es coherente y la adaptación individual es correcta en lo esencial.	Faltan variables, la progresión es poco clara o la adaptación individual es incompleta.	El plan no permite ver ni las variables ni la progresión, y no hay adaptación.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 1 · Mi entrenamiento, mis decisiones

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo distinguir objetivo, frecuencia, volumen, intensidad y recuperación en un plan y dosificarlas.	○	○	○	○
Puedo mantener mi esfuerzo en la zona prevista con la escala 0-10 y el test del habla sin llegar al fallo.	○	○	○	○
Puedo ejecutar sentadilla, bisagra, empuje, tracción y plancha con técnica segura y elegir el nivel adecuado.	○	○	○	○
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 · Mi entrenamiento, mis decisiones

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita más tiempo, más pistas visuales o participar con menos impacto. El objetivo es el mismo: diseñar y seguir un plan propio, seguro y progresivo.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Zona fija con colchoneta propia y sin cruces; circuito reducido a 4 ejercicios en lugar de 6.
Material	Pictogramas de cada ejercicio con sus tres niveles; cartel de la escala 0-10 con colores; silla o pared como apoyo.
Reglas	Series de 6-8 repeticiones con 60 s de descanso; solo se cambia una variable cada vez y la elige el docente entre dos opciones.
Rol	Observador/a con la lista de la Ficha 3, cronometrador/a o responsable del registro, rotando con quien entrena.
Intensidad	Rutina de bajo impacto: caminar rápido en lugar de correr, ejercicios de nivel fácil y esfuerzo 3-5.

Plan parcialmente completado

Objetivo: caminar rápido 15 minutos seguidos hablando en frases cortas. Semana 1: L fuerza (4 ejercicios nivel fácil, 2 series de 6-8) · X caminata rápida de ___ min · V fuerza (igual). Semana 2: sube ___ (una sola variable). Recuperación: martes y jueves ___ · sábado paseo suave.

1 **Completa los espacios del plan de arriba y escribe qué variable subes en la semana 2.**

2 **Elige tres ejercicios equivalentes de nivel fácil (F3) para sustituir otros tres de tu plan y explica por qué sirven para el mismo objetivo.**

Ejercicio que sustituyo	Ejercicio equivalente	¿Por qué sirve?

ANEXO 9

Ampliación

SdA 1 · Mi entrenamiento, mis decisiones

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Dos modelos de progresión: ¿cuál es más sostenible?

Un plan de cuatro semanas puede progresar de dos maneras. **Modelo A (lineal):** sube todas las semanas. Carrera continua: 10, 12, 14 y 16 minutos; fuerza: 2, 3, 3 y 4 series. **Modelo B (con descarga):** sube tres semanas y la cuarta baja el volumen para recuperar. Carrera continua: 10, 12, 14 y 10 minutos; fuerza: 2, 3, 3 y 2 series. En ambos, la intensidad se mantiene (carrera 4-5, fuerza 5-6).

Compara los modelos y decide cuál es más **sostenible** para una persona de tu edad con exámenes, imprevistos y distinta motivación.

Pasos

1. Calcula cuántos minutos de carrera y cuántas series de fuerza suma cada modelo en las cuatro semanas.
2. Valora riesgo de sobrecarga, facilidad para retomar si falta una semana, motivación y dependencia de que todo salga bien.
3. Elige un modelo para tu propio plan y justifica la elección con al menos tres argumentos.
4. Propón una modificación que lo haga más sostenible (por ejemplo, plan B para semanas de exámenes).

1 **Compara los dos modelos con cada criterio.**

Criterio	Modelo A (lineal)	Modelo B (con descarga)
Total de minutos de carrera y de series en 4 semanas		
Riesgo de sobrecarga		
Facilidad para retomar tras una semana perdida		
Motivación a largo plazo		

Entrega

La tabla completada y un párrafo de 6-8 líneas que justifique tu elección y la modificación propuesta. Puedes presentarlo a la clase en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 1 · Mi entrenamiento, mis decisiones

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: b (lo exigente que es el esfuerzo, de 0 a 10); c (número de sesiones por semana); d (empezar a un ritmo en el que puedas hablar y subir poco a poco).
2. V/F: F (las agujetas no miden la calidad), F (un plan es personal), V, F (no es necesario y aumenta el riesgo de lesión).
3. Punto de partida: respuestas personales; no se corrigen ni se comparan. Se valora que el objetivo sea realista y no dependa de peso o medidas.

Ficha 2

1. Valores esperables: bloque 1 entre 2 y 4; bloque 2 entre 3 y 5; bloque 3 entre 4 y 6; calma 1-2. Test del habla coherente con la tabla F2. Pulso orientativo: de unas 80-100 en reposo a 120-160 pulsaciones/min en el bloque 3; no se compara entre alumnos.
2. Relación: cantar → 0-1; frases largas → 2-3; frases cortas → 4-5; dos o tres palabras seguidas → 6-7.
3. Respuesta modelo: «Fui un punto más rápido de lo previsto en el bloque 2 y apenas podía hablar; bajaré el ritmo y mantendré los 4 minutos».

Ficha 3

1. Lista de observación: se valora que el observador marque con criterio, no todo, y que justifique con un ejemplo concreto lo que ve.
2. Relación: rodillas hacia dentro → empuja las rodillas hacia fuera; espalda arqueada → espalda neutra y cadera atrás; cadera cae → aprieta abdomen y glúteos; contiene la respiración → exhala durante el esfuerzo.
3. Tabla de ejercicios: son válidas tres combinaciones razonables (p. ej. sentadilla estándar, flexión inclinada en la pared, plancha con rodillas) si el nivel se justifica por la experiencia y la realidad corporal propias.

Ficha 4

1. Test: c (subir una sola variable un poco); b (al menos un día de descanso o de actividad suave).
2. Huecos: 30-60 · un día · 8-10 · sueño. Las horas de sueño son una recomendación general para adolescentes (conviene confirmarla con el departamento de Biología).
3. Variable que sube: p. ej. fuerza de 2 a 3 series; resistencia de 12 a 14 minutos. Se valora que solo cambie una variable por tipo de sesión y que se justifique (la técnica ya es estable, el esfuerzo es 5 y no 7).

Ficha 5

1. Objetivo modelo: «Correr 14 minutos seguidos hablando en frases cortas y hacer 6 ejercicios con buena técnica durante 3 series».
2. Calendario modelo: L fuerza, M descanso, X carrera, J descanso, V fuerza, S paseo de 30 min (2-3), D descanso; esfuerzos 5-6 en fuerza, 4-5 en carrera.
3. Lista de comprobación: se revisa con el alumno punto a punto; el plan debe cumplir los cinco para considerarse completo.

Ficha 6

1. El registro se contrasta con lo previsto en la plantilla: esfuerzo entre 4 y 7, técnica correcta en la mayor parte de las series. Valores de 8 o más indican que hay que bajar la intensidad.
2. Coevaluación: se valora que la pareja marque con criterio y comente al menos un ejemplo.
3. Ajustes modelo: «bajar de 12 a 10 minutos la carrera porque llegué a 7 y no podía hablar»; «pasar de 3 a 2 series en la plancha porque la cadera caía».

Ficha 7

1. Problemas del reto: no hay objetivo; frecuencia diaria sin descanso; volumen enorme (100 + 100 + 5 km) sin progresión; intensidad al fallo; ninguna recuperación; no se adapta a tres tardes ni a su experiencia (se aceptan tres).
2. Plan modelo: L fuerza (4-5 ejercicios sin material, 2 series de 8-10, esfuerzo 5-6); X carrera suave en bloques de 3-4 minutos (4-5); V fuerza (igual) o juego activo de 30 minutos; martes, jueves, sábado y domingo recuperación.
3. Justificaciones válidas: «tres sesiones con descanso porque necesita recuperarse»; «esfuerzo 5-6 porque debe quedarle margen»; «sube solo una variable porque empieza».
4. Reflexión propia: cualquier cambio concreto basado en el registro o en el feedback (p. ej. bajar volumen, añadir descanso, elegir un nivel más fácil) con su efecto.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Plan: caminata rápida de 10-12 minutos; semana 2 sube los minutos (p. ej. a 14); recuperación: martes y jueves descanso. Se acepta cualquier valor razonable.
2. Equivalencias: sentadilla estándar → sentarse y levantarse de una silla; flexión en suelo → flexión en la pared; plancha → plancha con rodillas. Mismo patrón de movimiento, menor exigencia.

Ampliación (Anexo 9)

1. Totales: Modelo A 52 minutos de carrera y 12 series de fuerza; Modelo B 46 minutos y 10 series. Comparación: A sube más pero acumula carga y es frágil ante una semana perdida; B incluye descarga, es más fácil de retomar y más sostenible para una adolescencia con exámenes.
2. Se valora la justificación con al menos tres argumentos y una modificación realista (plan B de semanas de exámenes, sustituir una sesión por un paseo).

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: gimnasio dividido en zona de circuito (seis estaciones con colchonetas, F4), zona de carrera (conos a 150-200 m) y zona de registro con mesas. Parejas fijas de observación durante toda la situación; grupos de 4-6 para rotar por las estaciones de las tarjetas (Anexo 5). Un ordenador por grupo para la hoja de cálculo.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 8 min de calentamiento autónomo, 25-30 min de práctica y 5-7 min de ficha y vuelta a la calma. Las fichas no deben superar 7 minutos; la sesión 5 puede dedicar más tiempo a la plantilla.
- Seguridad y alternativa sin equipamiento: no se hacen pruebas máximas ni series al fallo; comprobar colchonetas y espacio al inicio. Sin bandas ni pesos se trabaja con peso corporal, botellas y mochilas; sin ordenador, registro en papel con código. El pulso es solo un dato orientativo y no se publica; no se registran peso ni medidas. Atención a las indicaciones médicas conocidas.
- Observables: coherencia de las cinco variables, esfuerzo dentro de la zona (4-5 en carrera, 5-6 en fuerza), técnica estable, uso del registro y del feedback, y justificación de la progresión. Progresión posible: en 4.º, planes de cuatro semanas y análisis de una actividad con la comunidad.

⚠ Errores frecuentes

- Copiar una rutina de internet sin adaptarla al objetivo, la experiencia o el tiempo.
- Subir varias variables a la vez (más series, más peso y menos descanso) o entrenar hasta el fallo.
- Correr demasiado rápido y no poder hablar, o confundir esfuerzo con dolor.
- Técnica deficiente: rodillas hacia dentro en la sentadilla, espalda arqueada en la bisagra, cadera caída en la plancha, respiración bloqueada.
- Planificar sesiones de fuerza consecutivas sin descanso, o no incluir plan B.
- Escribir nombre, peso o medidas en el registro, o comparar el esfuerzo o el pulso con otras personas.

⚖ Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan planes diferentes al modelo si tienen las cinco variables, esfuerzo 4-7 sin fallo, descansos y una progresión de una sola variable justificada.
- En la adaptación individual se valora que los cambios estén relacionados con la situación (tiempo, material, experiencia) y no con marcas ni cuerpos.
- El esfuerzo percibido y el pulso son personales: no se corrige el valor, sino su coherencia con el plan y la capacidad de ajustar.

02

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Entrenar: ciencia o mito

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo distinguimos una recomendación fiable de una promesa fitness sin base científica?

CURSO 3.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** A · C
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE1, CE2	**PRODUCTO / RETO FINAL** Laboratorio práctico de mitos del fitness	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 1.2, 1.5, 1.6, 2.3

Contexto, reto y producto

En el IES Valle del Jarama (centro ficticio) se prepara la **Feria de Ciencia Motriz**, una tarde en la que 3.º abre el gimnasio a las familias y al alumnado de 1.º y 2.º. El departamento de Educación Física ha recogido en el patio las frases que más se repiten: «hay que estirar mucho antes de correr», «cuanto más rápido hagas el ejercicio, más efecto tiene», «si no te cansas hasta el fondo no sirve», «este batido te pone fuerte en una semana». Algunas tienen base científica, otras son medias verdades y otras son promesas para vender. El encargo es claro: **cada equipo montará un puesto de laboratorio práctico** en el que el público pueda probar un mito, ver los datos y leer una conclusión prudente.

Para conseguirlo, el alumnado aprende primero qué hace fiable una afirmación (quién la dice, qué prueba aporta, qué intereses tiene y qué riesgo supone) y vive **tres mini experimentos motrices** seguros: calentamiento y sensación, técnica frente a velocidad y fatiga y precisión. Registra datos propios, distingue **experiencia personal, correlación y evidencia**, analiza publicaciones y publicidad ficticias y crea tarjetas «mito / evidencia». En la feria cada equipo presenta su conclusión **con sus límites** y, de forma individual, demuestra que sabe evaluar una afirmación nueva.

Reto

Montar por equipos un puesto de laboratorio práctico que ponga a prueba un mito del fitness con una tarea motriz segura, registre datos y presente una conclusión prudente con sus límites, y evaluar después de forma individual una afirmación nueva.

Producto / reto final

Laboratorio práctico de mitos del fitness.

Lógica motriz predominante. Experimentos motrices sencillos sobre calentamiento, descanso, técnica, fatiga y percepción del esfuerzo + análisis de afirmaciones.

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)

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

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

Código	Saber básico
A2	Alimentación saludable y análisis crítico de publicidad, dietas no saludables o sin base científica.
A3	Educación postural, estiramientos ante dolores musculares, ergonomía y calentamiento específico autónomo; mitos y falsas creencias.
A4	Salud social y mental: suplementación y dopaje, riesgos y ética; presiones competitivas, modelos estéticos y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo.
C3	Capacidades condicionales y planificación de fuerza y resistencia; sistemas de entrenamiento.

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

- Análisis crítico de la información: criterios de validez, fiabilidad y objetividad aplicados a afirmaciones, posts y publicidad de ámbito fitness.
- Mitos y falsas creencias sobre calentamiento, estiramientos, agujetas, esfuerzo «al límite» y entrenamiento; el calentamiento específico autónomo como práctica real.
- Alimentación saludable, suplementación y dopaje: se analizan afirmaciones y publicidad, pero nunca se prueban suplementos ni dietas en clase.
- Control y dominio corporal: ejecución de tareas funcionales (sentadilla controlada, puntería con lanzamiento, equilibrio) y comparación entre condiciones.
- Método sencillo de mini experimento: pregunta, hipótesis, condiciones A y B en orden alterno, registro, conclusión prudente y límites.
- Salud social y mental: presión de modelos estéticos y del culto al cuerpo; uso responsable de recursos digitales y protección de datos personales.

Objetivos didácticos

- Contrastar afirmaciones sobre ejercicio y salud con criterios de fiabilidad: autoría, prueba, intereses y riesgo.
- Distinguir experiencia personal, correlación y evidencia, y explicar por qué una muestra pequeña no permite generalizar.
- Observar efectos agudos de la práctica (calentamiento, ritmo y fatiga) en tareas motrices seguras, regulando el esfuerzo con la escala 0-10 y sin sacar conclusiones médicas.
- Detectar recursos engañosos en publicaciones y publicidad ficticias, incluidas las que promueven suplementos, dietas milagro o modelos corporales.
- Comunicar una conclusión prudente con sus límites en una tarjeta, un cartel o una presentación segura, sin compartir datos personales.

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

Qué hace fiable una afirmación: circuito suave y clasificación de afirmaciones con semáforo

Evidencia: Ficha 1: semáforo de afirmaciones, test sobre experiencia, correlación y evidencia y afirmación que quiero investigar.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Mini experimento 1: calentamiento y sensación, condiciones A y B en orden alterno

Evidencia: Ficha 2: hipótesis, registro de esfuerzo, movilidad y técnica en A y B y conclusión prudente.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Mini experimento 2: técnica frente a velocidad en una sentadilla a silla

Evidencia: Ficha 3: registro de errores técnicos y esfuerzo y lista de observación de la pareja. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Mini experimento 3: fatiga y precisión con puntería tras un circuito suave

Evidencia: Ficha 4: registro de aciertos y esfuerzo, cálculo de medias y valoración de los límites de los datos.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Análisis de publicaciones y publicidad ficticias con las señales de alerta

Evidencia: Ficha 5: tabla de análisis de cuatro posts y señales de alerta relacionadas. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Creación de las tarjetas «mito / evidencia» y ensayo del puesto con coevaluación

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4), tarjeta de equipo en la Ficha 6 y coevaluación de otra tarjeta (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Feria de ciencia motriz: cada equipo presenta su puesto con conclusiones y límites; reto individual

Evidencia: Puesto en la feria (rúbrica, Anexo 6) y Ficha 7: evaluación individual de una afirmación nueva y mini experimento propio.

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
1.2	Calienta de forma autónoma, dosifica el esfuerzo con la escala 0-10 en los tres experimentos (sin superar 7) y reconoce que ni dietas ni suplementos forman parte de la práctica.	Fichas 2, 3 y 4 y sesiones 2-4 / observación sistemática
1.5	Contrasta afirmaciones con criterios de validez, fiabilidad y objetividad, identifica estereotipos corporales y riesgos de dopaje o suplementación sin base y propone una alternativa honesta.	Fichas 1, 5 y 7 / rúbrica
1.6	Consulta fuentes digitales, registra y representa datos en una tabla o gráfica y comparte su tarjeta o cartel sin datos personales.	Ficha 4 y Anexo 4 y tarjetas / lista de comprobación
2.3	Ejecuta las tareas funcionales (sentadilla a silla, puntería, equilibrio) con control, adapta el ritmo y compara su ejecución en dos condiciones.	Fichas 3 y 4 y sesiones 3-4 / observación y rúbrica

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Ejecuta la sentadilla a silla y la puntería con control en las dos condiciones, ajusta el ritmo por sí mismo y mantiene la técnica estable aunque aparezca cansancio.	Ejecuta con control suficiente y ajusta el ritmo con alguna orientación.	La técnica se pierde al cambiar de condición o necesita ayuda para ajustar.	No controla las tareas o no sigue las condiciones del experimento.
Autorregulación y seguridad	Mantiene el esfuerzo en la zona prevista (máximo 6-7), respeta distancias y turnos de lanzamiento, para ante un dolor y no propone dietas, suplementos ni pruebas máximas.	Regula el esfuerzo con algún recordatorio y respeta las normas del puesto.	Se pasa de esfuerzo o necesita varios recordatorios de seguridad.	Ignora el esfuerzo previsto o las normas de seguridad del experimento.
Cooperación y convivencia	Rota los roles (practica, observa, anota), da feedback concreto y respetuoso, escucha las dudas del público y no compara cuerpos ni marcas.	Cumple su rol y respeta a su equipo y al público.	Cumple el rol de forma irregular o da feedback poco concreto.	No cumple el rol o hace comentarios o comparaciones irrespetuosas.
Mejora y reflexión	Usa los datos y la coevaluación para corregir el diseño del puesto y la conclusión, explica sus límites (muestra, sesgos, orden) y distingue correlación de evidencia.	Corrige un aspecto del puesto a partir de los datos o del feedback y reconoce un límite.	Acepta el feedback pero la conclusión sigue siendo demasiado rotunda o poco justificada.	No modifica el puesto ni reconoce límite alguno de sus datos.
Producto / transferencia	El puesto prueba el mito con una tarea segura, muestra datos claros y presenta una conclusión prudente; de forma individual evalúa una afirmación nueva y diseña un mini experimento coherente.	El puesto cumple el propósito y la evaluación individual es correcta en lo esencial.	Falta un elemento (datos, límites o conclusión) o la evaluación individual es incompleta.	El puesto no permite probar el mito ni evidencia el aprendizaje.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Gimnasio o pista con tres zonas de laboratorio; 12 sillas o bancos bajos estables, 12 colchonetas, 12 conos, 6 dianas en la pared (cartulinas con círculos) y 30 pelotas blandas o bolsitas de arena.
- 6 cronómetros o el móvil del docente, hojas de registro, tarjetas de cartulina A5 para el Anexo 5 y una tablet o un ordenador por grupo para tablas y consulta de fuentes.
- Fichas de publicaciones y anuncios ficticios (F7), cartel grande de la escala 0-10 y de las señales de alerta (F2).

Si no tienes este material… Sin dianas: círculos dibujados con tiza o cartulinas pegadas a la pared. Sin sillas: sentadilla hasta tocar una pila de libros. Sin ordenador ni tablet: tablas y gráficas en papel cuadriculado y consulta de las fuentes impresas del dossier.

Seguridad y prevención

No se experimenta con suplementos, dietas, dolor, privación de sueño ni esfuerzos máximos: todos los experimentos son de intensidad moderada, con series cortas y esfuerzo máximo previsto de 6-7. Zonas separadas, distancia de lanzamiento marcada y todas las personas de espaldas a la diana al recoger. Los datos son didácticos y no diagnósticos: no se comparan cuerpos, pulsos ni marcas, y no se registran nombres, peso ni medidas. Quien tenga indicaciones médicas conocidas realiza la versión de bajo impacto.

Interdisciplinariedad: Biología y Geología (respuesta del organismo al esfuerzo, nutrición) y Física y Química (velocidad, tiempo, método científico, medidas y variables).

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 observación/análisis y tareas motrices adaptadas.

Ampliación

Anexo 9

Evaluar una afirmación nueva usando una plantilla de evidencia y sesgos.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 2 · Entrenar: ciencia o mito

ALUMNADO

«Este batido te pone fuerte en siete días.» «Si no tienes agujetas, no has entrenado.» «Cuanto más rápido hagas el ejercicio, mejor.» Las oís en el patio, en el móvil, en anuncios… ¿Cuáles son ciertas y cuáles solo quieren vendernos algo? El departamento de Educación Física os propone convertir el gimnasio en un laboratorio: cada equipo montará un puesto para la Feria de Ciencia Motriz, probará un mito con su propio cuerpo de forma segura, anotará datos y escribirá una conclusión prudente. Ni milagros ni mentiras: solo lo que podáis demostrar. ¿Os atrevéis a ser científicos y científicas del movimiento?

> *¿Cómo distinguimos una recomendación fiable de una promesa fitness sin base científica?*

Vuestro reto

Montar por equipos un puesto de laboratorio práctico que ponga a prueba un mito del fitness con una tarea motriz segura, registre datos y presente una conclusión prudente con sus límites, y evaluar después de forma individual una afirmación nueva.

Lo que vais a producir

Laboratorio práctico de mitos del fitness.

Seguridad. No se experimenta con suplementos, dietas, dolor, privación de sueño ni esfuerzos máximos: todos los experimentos son de intensidad moderada, con series cortas y esfuerzo máximo previsto de 6-7.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Descubrimos qué hace fiable una afirmación y la clasificamos con un semáforo.
2. Probamos el calentamiento: ¿cambia la sensación y la técnica?
3. Comparamos técnica y velocidad en una tarea funcional.
4. Estudiamos cómo afecta la fatiga a la precisión.
5. Analizamos publicaciones y publicidad de fitness.
6. Creamos las tarjetas mito / evidencia y ensayamos el puesto.
7. Presentamos la feria y evaluamos una afirmación nueva.

Al terminar seré capaz de…

- Contrastar afirmaciones sobre ejercicio y salud con criterios de fiabilidad: autoría, prueba, intereses y riesgo.
- Distinguir experiencia personal, correlación y evidencia, y explicar por qué una muestra pequeña no permite generalizar.
- Observar efectos agudos de la práctica (calentamiento, ritmo y fatiga) en tareas motrices seguras, regulando el esfuerzo con la escala 0-10 y sin sacar conclusiones médicas.
- Detectar recursos engañosos en publicaciones y publicidad ficticias, incluidas las que promueven suplementos, dietas milagro o modelos corporales.
- Comunicar una conclusión prudente con sus límites en una tarjeta, un cartel o una presentación segura, sin compartir datos personales.

¿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 · Entrenar: ciencia o mito

ALUMNADO

Lo esencial para trabajar como laboratorio de ciencia motriz: el encargo, las señales de alerta, el método del mini experimento, el montaje del laboratorio, un ejemplo de datos y de tarjeta, cuatro publicaciones para analizar, el protocolo de seguridad y el glosario.

F1 El encargo de la Feria de Ciencia Motriz

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 3.º · **De:** departamento de Educación Física · **Asunto:** puestos de laboratorio de la Feria de Ciencia Motriz

El jueves 21 de mayo, de 17:00 a 19:00 h, el gimnasio se abrirá a familias y al alumnado de 1.º y 2.º. Necesitamos **seis puestos de laboratorio**, uno por equipo. Cada puesto debe:

- partir de **un mito o afirmación** real o ficticia sobre ejercicio y salud;
- ofrecer **una tarea motriz segura** que el público pueda probar en 3 minutos, con esfuerzo máximo de 6-7;
- comparar **dos condiciones (A y B)** cambiando una sola cosa y manteniendo igual todo lo demás;
- mostrar **los datos del equipo** en una tabla o una gráfica sencilla;
- terminar con una **conclusión prudente** y con **los límites** de lo que se ha comprobado;
- indicar **dónde buscar una fuente fiable** y no mostrar nombres, fotos ni datos personales.

No se admitirán puestos que prueben suplementos, dietas, ayunos, privación de sueño o pruebas hasta el agotamiento.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué requisitos podéis comprobar con una tabla de datos y cuáles con un criterio de fiabilidad?

F2 Semáforo de fiabilidad: cuatro preguntas

DATOS

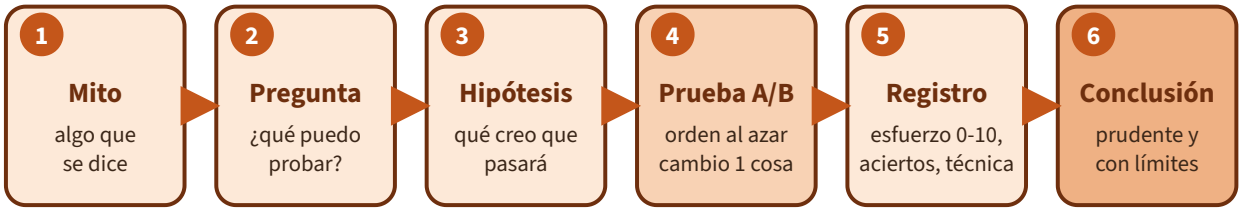
Pregunta	Verde: señal de confianza	Rojo: señal de alerta
¿Quién lo dice?	Organismo de salud, profesional titulado o equipo investigador identificable	Perfil anónimo, «gurú» o cuenta que vende lo que recomienda
¿Qué prueba aporta?	Estudios o recomendaciones oficiales con método explicado	Una anécdota («a mí me funcionó») o una cifra sin explicar cómo se obtuvo
¿Qué intereses tiene?	No vende nada o declara quién financia	Vende un producto o está pagado por la marca
¿Qué riesgo supone?	Aconseja progresión, descanso y consultar con profesionales	Promete resultados garantizados, rápidos o sin esfuerzo; incita a entrenar al límite, a dietas milagro o a comparar cuerpos

Verde: se puede usar como punto de partida. **Ámbar:** faltan datos; se busca otra fuente. **Rojo:** no se usa y se desconfía. Un mensaje con lenguaje absoluto («siempre», «nunca», «para todo el mundo», «100 % garantizado») ya es motivo de duda.

Fuente: Elaboración propia a partir de criterios habituales de lectura crítica y alfabetización mediática.

F3 El método del mini experimento

ESQUEMA



Se mantiene igual en A y B: la tarea, el tiempo, el espacio y la persona que mide.

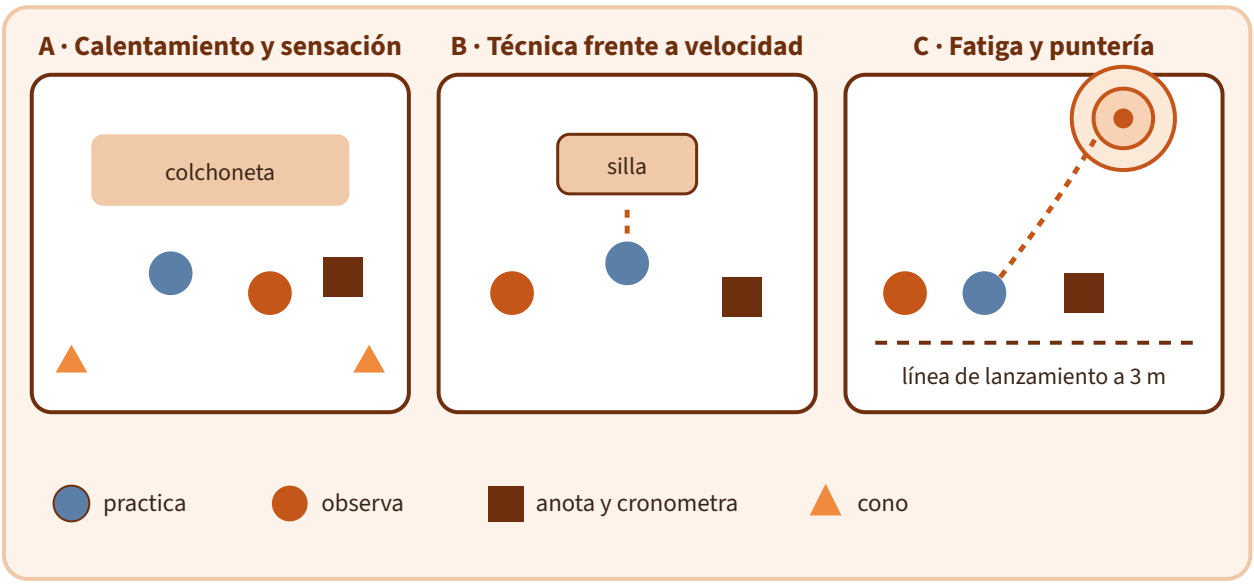
Orden al azar: la mitad hace primero A y la otra mitad, primero B.

Fuente: Esquema de elaboración propia.

El orden al azar evita que el cansancio o el aprendizaje de la primera prueba cambien el resultado de la segunda.

F4 Montaje del laboratorio en planta

ESQUEMA

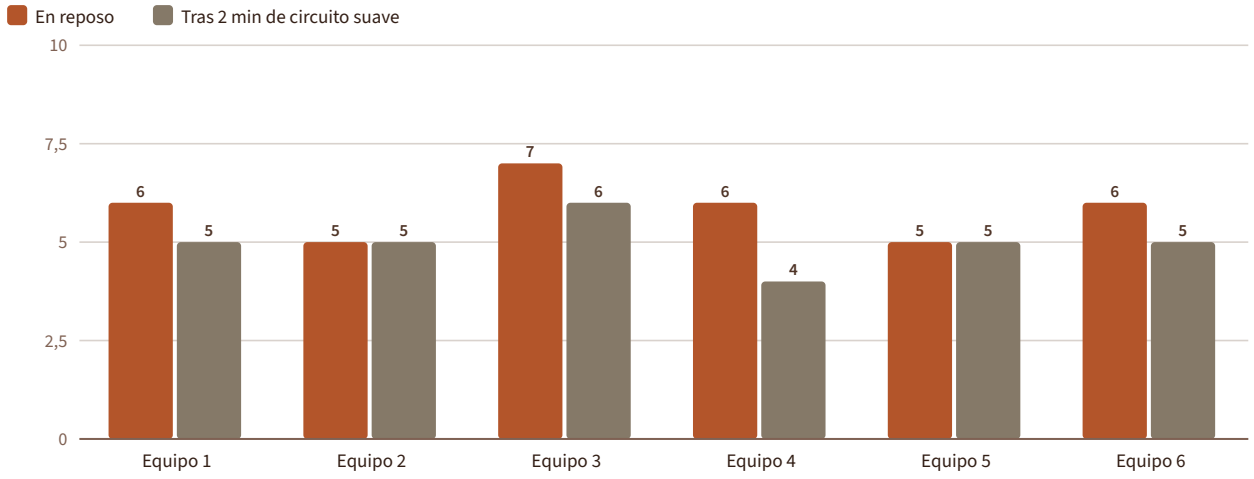


Fuente: Esquema de elaboración propia.

Tres personas por puesto. Entre puestos, 3 m de separación; al recoger las pelotas, se avisa y se espera el turno.

F5 Datos de ejemplo: puntería en reposo y tras el circuito

GRÁFICO



Cómo se lee: en reposo, la media de la clase es 35 ÷ 6 ≈ 5,8 aciertos; tras el circuito, 30 ÷ 6 = 5,0. La diferencia (≈ 0,8) apunta a que el cansancio puede empeorar algo la precisión, pero **dos equipos no cambian**, la muestra es de solo seis equipos y la tarea es corta. **Conclusión prudente:** «En nuestros datos, la puntería bajó algo tras el circuito; haría falta más gente y más intentos para confirmarlo».

Fuente: Datos ficticios de seis equipos de una clase de 3.º, creados para este cuaderno. Cada equipo lanza 10 veces a la diana desde 3 m.

F6 Ejemplo resuelto: tarjeta «mito / evidencia»

DATOS

Campo	Ejemplo de la tarjeta
Mito	«Cuanto más rápido hagas la sentadilla, más efecto tiene.»
Pregunta	¿Cambia la técnica cuando hacemos 10 sentadillas a silla despacio (3 s por repetición) o ágiles (1 s)?
Prueba en el puesto	A: lento, B: ágil, en orden alterno; 10 repeticiones cada una. Se mantiene igual la silla, la altura y la persona que observa.
Datos (ficticios)	Errores de técnica en 10 repeticiones: lento 1, ágil 4. Esfuerzo percibido: lento 4, ágil 5.
Conclusión prudente	Con nuestros datos, al ir ágil aparecieron más errores; la técnica parece importar más que la velocidad.
Límites	Solo 6 personas, una tarea corta, un observador distinto cada vez; no sirve para decir qué es mejor para cualquier persona.
Fuente fiable	Recomendaciones de la OMS (2020) y fuentes de la Federación Española de Educación Física y de profesionales titulados, buscadas con el semáforo F2.

Fuente: Ejemplo ficticio de elaboración propia.

F7 Cuatro publicaciones para analizar

NOTICIA

Post 1 · @FitMaxi_Oficial. «¿Cansado de rutinas aburridas? Mi batido ProBurn y 5 minutos de abdominales al día: **el cambio que tu cuerpo necesita en solo 7 días. Garantizado.** Usa mi código y consíguelo con un 20 % de descuento.»

Post 2 · @Lucas.Entrena. «Mi primo hizo 30 días seguidos de 100 flexiones sin descanso y ahora está enorme. **Si a él le funcionó, te funciona a ti.** No pares aunque te duela, el dolor es debilidad que sale del cuerpo.»

Post 3 · Anuncio de la bebida XTreme. «Un estudio con 12 personas demostró que, tras tomar XTreme, **corrieron un 40 % más**. Estudio realizado por el laboratorio XTreme.»

Post 4 · Hoja informativa de un centro de salud. «Niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años: se recomienda una media de 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, actividades de fortalecimiento muscular y óseo al menos 3 días por semana y limitar el tiempo sedentario. Si tienes dudas sobre tu caso, consulta con tu profesional sanitario o con tu profesorado de Educación Física.»

Fuente: Publicaciones y anuncios ficticios creados para el aula. Ninguna cuenta, marca, estudio ni persona es real.

Aplica el semáforo F2 a cada publicación. ¿Cuál tiene más señales de alerta?

F8 Protocolo del laboratorio de ciencia motriz

PROTOCOLO

Antes: revisad el espacio (colchonetas sin pliegues, sillas estables, pelotas blandas, calzado atado) y repartid los roles: **persona que practica**, **observadora** y **anotadora/cronometradora**. Se rotan en cada prueba. Anotad un código, nunca el nombre.

Procedimiento:

1. Haced un calentamiento autónomo de 5 minutos (activación suave, movilidad y 2 repeticiones ligeras de la tarea).
2. Fijad qué se mantiene igual (tarea, tiempo, espacio, quién mide) y qué cambia (A frente a B).
3. La mitad del equipo hace primero A y la otra mitad, primero B, con 2 minutos de descanso entre pruebas.
4. Anotad esfuerzo (0-10), datos de la tarea (errores, aciertos o tiempo) y una observación.
5. Calculad las medias del equipo, comparad A y B y escribid una conclusión prudente con sus límites.

Seguridad: esfuerzo máximo de 6-7, sin fallo, sin dolor, sin pruebas máximas ni competir. Los lanzamientos solo se hacen cuando todos están detrás de la línea. Se para ante dolor o mareo y se avisa al docente. **No se prueban suplementos, dietas, ayunos ni privación de sueño.**

Datos y digital: usad un código inventado y no publiquéis fotos ni nombres; los datos son didácticos, no diagnósticos. Consultad fuentes oficiales y anotad la dirección o el título.

Cierre: vuelta a la calma de 3 minutos, hidratación, recogida del material y anotación de una mejora para el puesto.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario de ciencia motriz

GLOSARIO

Hipótesis	Lo que creemos que ocurrirá, que debe poder comprobarse con datos.
Variable	Cualquier cosa que puede cambiar en el experimento (el ritmo, el calentamiento, la fatiga…).
Condición A y B	Las dos situaciones que comparamos; solo debe cambiar una cosa entre ellas.
Muestra	Personas o intentos que participan; si es pequeña, los resultados no se pueden generalizar.
Efecto agudo	Cambio inmediato tras un ejercicio (más pulso, más respiración, más cansancio).
Correlación	Dos cosas que ocurren a la vez; no prueba que una cause la otra.
Sesgo	Error sistemático que inclina el resultado: del orden, de la marca, de la persona que mide o de solo contar los éxitos.
Conclusión prudente	Afirmación ajustada a los datos que dice qué se ha visto y qué no se puede asegurar.
Fuente fiable	Fuente que identifica a su autor, aporta pruebas, declara sus intereses y no promete milagros.
Evidencia	Información obtenida con un método claro, repetible y contrastable; es más que una experiencia personal.
Placebo	Mejora de la sensación solo por creer que algo funciona, sin que haga nada por sí mismo.
Dopaje	Uso de sustancias o métodos prohibidos para mejorar el rendimiento; es una trampa y un riesgo para la salud.
Efecto de la marca	Tendencia a creer lo que dice quien vende un producto porque es famoso o está muy presente en redes.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 2 · Entrenar: ciencia o mito

ALUMNADO

FICHA 1 ¿Es fiable lo que oigo?

SESIÓN 1

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rellénala tras el circuito suave y la discusión inicial (6 minutos). Usa el semáforo F2.

1 **Clasifica cada afirmación: verde, ámbar o rojo, y señala una razón.**

Afirmación	Semáforo	Razón
«Con este batido quemarás grasa mientras duermes.» (anuncio de la marca del batido)		
«Los adolescentes deberían hacer una media de 60 minutos de actividad física diaria.» (OMS, 2020)		
«A mí me funciona, así que funciona a todo el mundo.» (un amigo)		
«Un estudio pagado por la marca dice que su bebida mejora un 40 %.»		

2 **Elige la respuesta correcta.**

Una experiencia personal…

◯ demuestra que algo funciona para todos ◯ no sirve nunca ◯ es la prueba más fiable

◯ puede ser un buen punto de partida pero no es una prueba general

Dos cosas ocurren a la vez (correlación). Eso significa que…

◯ la segunda siempre es mejor ◯ una causa la otra ◯ no se puede asegurar que una cause la otra

◯ es una medida de salud

3 **Escribe una afirmación de fitness que hayas oído y que te gustaría investigar.**

FICHA 2 Experimento 1: calentamiento y sensación

SESIÓN 2

Tarea: 8 sentadillas controladas y 20 s de equilibrio a un pie. Condición A: 1 minuto de movilidad ligera. Condición B: calentamiento completo de 5 minutos. La mitad empieza por A y la otra mitad por B.

1 **Escribe tu hipótesis: qué crees que cambiará entre A y B y por qué.**

2 **Registro de tu esfuerzo y de la técnica que ve tu pareja (0-5, F3).**

Condición	Esfuerzo (0-10)	Facilidad de movimiento (0-10)	Técnica (0-5)
A: 1 min de movilidad			
B: calentamiento de 5 min			

3 **Conclusión prudente: qué has visto y qué no puedes asegurar.**

FICHA 3 Experimento 2: técnica frente a velocidad

SESIÓN 3

Tarea: sentarse y levantarse de una silla durante 30 s. Ritmo lento: 3 s por repetición. Ritmo ágil: 1 s por repetición, sin perder el control.

1 **Registra los datos. El observador cuenta los errores de técnica.**

Ritmo	Repeticiones en 30 s	Errores técnicos	Esfuerzo (0-10)
Lento (3 s)			
Ágil (1 s)			

2 **Lista de observación de tu pareja en la sentadilla a silla (F6).**

- ☐ Las rodillas siguen la línea de los pies.
- ☐ Los talones se mantienen apoyados.
- ☐ La espalda se mantiene neutra, sin encorvarse.
- ☐ Se sienta con control, sin dejarse caer.
- ☐ Respira sin contener el aire.

3 **Si con el ritmo ágil aparecen más errores, la conclusión prudente es…**

Elige una opción.

- ◯ que, en nuestros datos, la técnica se perdió más a ritmo ágil y haría falta más gente para confirmarlo
- ◯ que la velocidad no importa nunca
- ◯ que el ejercicio está mal diseñado
- ◯ que ir rápido es siempre peor

FICHA 4 Experimento 3: fatiga y precisión

SESIÓN 4

Tarea: 10 lanzamientos a una diana desde 3 m, primero en reposo y después de 2 minutos de circuito suave (esfuerzo 6). Pregunta de la clase: ¿empeora la puntería con el cansancio?

1 **Registra tus datos.**

Persona (código)	Aciertos en reposo (de 10)	Esfuerzo tras el circuito (0-10)	Aciertos tras el circuito (de 10)

2 **Con los datos de F5, calcula las medias de la clase.**

Condición	Suma de aciertos	Media (÷ 6)
En reposo		
Tras el circuito		

3 **¿Prueba esto que el cansancio empeora la puntería de todo el mundo? Da dos razones.**

FICHA 5 Analizamos publicaciones de fitness

SESIÓN 5

Usa las publicaciones de F7 y el semáforo F2.

1 **Analiza cada publicación.**

Post	¿Quién lo dice y qué gana?	¿Qué prueba aporta?	Semáforo
1			
2			
3			
4			

2 **Relaciona cada frase con la señal de alerta que contiene.**

1	«Resultados garantizados en 7 días»	a	Experiencia personal, no prueba
2	«A mi primo le funcionó»	b	Falta de método y de muestra
3	«Estudio realizado por la propia marca»	c	Promesa absoluta
4	«+40 %» sin decir a cuántas personas ni cómo	d	Conflicto de intereses

3 **Reescribe el post 1 con un mensaje honesto y saludable.**

FICHA 6 Nuestra tarjeta «mito / evidencia»

SESIÓN 6

Completa también la plantilla del Anexo 4. Usa el ejemplo F6 como modelo.

1 **Escribe la tarjeta de tu equipo.**

Campo	Nuestra tarjeta
Mito	
Prueba en el puesto	
Datos	
Conclusión prudente y límites	
Fuente fiable	

2 **Coevaluación de la tarjeta de otro equipo. Marca lo que cumple.**

- ☐ El mito está bien formulado y puede probarse con una tarea segura.
- ☐ Solo cambia una cosa entre A y B y los datos se ven en una tabla o gráfica clara.
- ☐ La conclusión es prudente y no usa «siempre» ni «nunca».
- ☐ Dice los límites (muestra, orden, sesgos) y no muestra datos personales.

FICHA 7 Reto individual: ¿música para rendir más? SESIÓN 7

Trabajo individual. Un influencer afirma: «Si entrenas con música a tope, rindes un 30 % más». Evalúa su afirmación y diseña un mini experimento.

1 **Aplica el semáforo F2 al mensaje y justifica con dos razones.**

2 **Diseña un mini experimento seguro para probarlo en clase.**

Apartado	Mi diseño
Pregunta e hipótesis	
Condiciones A y B y qué se mantiene igual	
Qué mido (esfuerzo 0-10, aciertos, tiempo)	
Seguridad	

3 **Escribe una conclusión prudente imaginando unos datos y sus límites.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 2 · Entrenar: ciencia o mito

ALUMNADO

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

Hoja de diseño del puesto de laboratorio. Debe permitir que otro equipo lo monte y lo explique sin ayuda. Usa códigos, nunca nombres.

Equipo y roles

Códigos y quién practica, observa y anota en cada prueba.

Mito y pregunta

Afirmación que probáis y pregunta que podéis responder.

Hipótesis

Qué creéis que pasará entre A y B y por qué.

Condiciones y variables

Qué cambia (A y B) y qué se mantiene igual.

Montaje del puesto

Dibuja el espacio, el material y los roles.

Registro de datos

Tabla con esfuerzo 0-10 y datos de la tarea para A y B.

Seguridad

Esfuerzo máximo, distancias y qué no se hace.

Fuente fiable

Dónde se puede comprobar y por qué es fiable (F2).

Conclusión prudente y límites

Qué se ha visto, qué no se puede asegurar y qué haría falta para confirmarlo.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 2 · Entrenar: ciencia o mito

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 Calentamiento y sensación

Montaje. Colchoneta y dos conos a 3 m; hoja de registro con condiciones A y B.

Consigna. Haced la tarea (8 sentadillas controladas y 20 s de equilibrio a un pie) tras A (1 min de movilidad) y tras B (calentamiento de 5 min), en orden alterno. Anotad esfuerzo, facilidad y técnica.

MÁS FÁCIL
Equilibrio con las dos manos a una pared y sentadilla a silla.

MÁS DIFÍCIL
Añadir 4 saltos suaves sin pérdida de control entre sentadilla y equilibrio.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Esfuerzo máximo 6-7; sin rebotes ni dolor; equilibrio cerca de una pared.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Cambian la facilidad de movimiento y la técnica entre A y B? ¿Se respetó el orden alterno?

ESTACIÓN 2 Técnica frente a velocidad

Montaje. Silla o banco estable contra la pared; marca en el suelo para los pies.

Consigna. 30 s de sentarse y levantarse a ritmo lento (3 s) y 30 s a ritmo ágil (1 s), sin perder el control. La pareja cuenta los errores de técnica (F6).

MÁS FÁCIL
Sentarse sobre una silla más alta y con apoyo de manos si hace falta.

MÁS DIFÍCIL
Ritmo lento con pausa de 2 s abajo, sin apoyarse en la silla.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Silla pegada a la pared; para si pierdes la técnica o notas molestia.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Aparecen más errores al ir ágil? ¿Cuántos errores por 30 s y qué esfuerzo se anota?

ESTACIÓN 3 Fatiga y puntería

Montaje. Diana en la pared a 1,5 m de altura; línea de lanzamiento a 3 m; 10 pelotas blandas por persona.

Consigna. 10 lanzamientos en reposo; 2 minutos de circuito suave (esfuerzo 6); otros 10 lanzamientos. Anotad aciertos y esfuerzo.

MÁS FÁCIL
Lanzar desde 2 m o con una diana más grande.

MÁS DIFÍCIL
Lanzar con la mano no dominante en una tanda.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Solo se lanza con todos tras la línea; se recoge con aviso, de uno en uno.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Cambia el número de aciertos tras el circuito? ¿El esfuerzo se queda en 6-7?

ESTACIÓN 4 Recuperación activa o pasiva

Montaje. Zona de marcha en el sitio con colchonetas y una silla por persona.

Consigna. Marchad 2 minutos con esfuerzo 5-6. Después, 2 minutos sentados (A) y, otro día o tras una pausa, 2 minutos caminando suave (B). Anotad esfuerzo y pulso (15 s × 4) al terminar cada recuperación.

MÁS FÁCIL
Marcha más lenta, esfuerzo 4-5, con apoyo en una silla.

MÁS DIFÍCIL
Marcha con elevación de rodillas controlada, sin llegar a más de 7.

SEÑAL DE SEGURIDAD
El pulso es solo un dato personal; no se compara. Se para si hay mareo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El esfuerzo baja antes en A o en B? ¿Con cuántas personas se podría afirmar algo?

ESTACIÓN 5 Entrenar con o sin música

Montaje. Altavoz con una lista de ritmo moderado y cartel de esfuerzo 0-10.

Consigna. Realizad 3 minutos de marcha o baile suave, una vez con música (A) y otra sin ella (B), en orden alterno. Anotad esfuerzo percibido y las ganas de seguir (0-10).

MÁS FÁCIL
Marcha en el sitio con la silla al lado y 2 minutos por condición.

MÁS DIFÍCIL
Añadir cambios de dirección suaves a la señal de la persona que observa.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Volumen moderado, para poder oír las indicaciones; esfuerzo máximo 6.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Cambia el esfuerzo percibido con la música? ¿Es suficiente una sola prueba para asegurarlo?

ESTACIÓN 6 Montaje del stand de la feria



Montaje. Mesa con cartel, tarjeta, tabla de datos y zona de 3 × 3 m para que el público pruebe la tarea.

Consigna. Presentad el mito, dejad probar la tarea 3 minutos, enseñad vuestros datos y leed la conclusión con sus límites. Rotad quién explica, quién guía y quién anota.

MÁS FÁCIL
Explicar solo la tarea y usar una tarjeta con frases ya escritas.

MÁS DIFÍCIL
Responder a una pregunta crítica del público sobre los límites de vuestros datos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Una sola persona del público por turno; esfuerzo máximo 6-7 y sin carreras.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El público entiende el mito, los datos y los límites? ¿La conclusión es prudente?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 2 · Entrenar: ciencia o mito

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Laboratorio práctico de mitos del fitness**. 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 la sentadilla a silla y la puntería con control en las dos condiciones, ajusta el ritmo por sí mismo y mantiene la técnica estable aunque aparezca cansancio.	Ejecuta con control suficiente y ajusta el ritmo con alguna orientación.	La técnica se pierde al cambiar de condición o necesita ayuda para ajustar.	No controla las tareas o no sigue las condiciones del experimento.	
Autorregulación y seguridad	Mantiene el esfuerzo en la zona prevista (máximo 6-7), respeta distancias y turnos de lanzamiento, para ante un dolor y no propone dietas, suplementos ni pruebas máximas.	Regula el esfuerzo con algún recordatorio y respeta las normas del puesto.	Se pasa de esfuerzo o necesita varios recordatorios de seguridad.	Ignora el esfuerzo previsto o las normas de seguridad del experimento.	
Cooperación y convivencia	Rota los roles (practica, observa, anota), da feedback concreto y respetuoso, escucha las dudas del público y no compara cuerpos ni marcas.	Cumple su rol y respeta a su equipo y al público.	Cumple el rol de forma irregular o da feedback poco concreto.	No cumple el rol o hace comentarios o comparaciones irrespetuosas.	
Mejora y reflexión	Usa los datos y la coevaluación para corregir el diseño del puesto y la conclusión, explica sus límites (muestra, sesgos, orden) y distingue correlación de evidencia.	Corrige un aspecto del puesto a partir de los datos o del feedback y reconoce un límite.	Acepta el feedback pero la conclusión sigue siendo demasiado rotunda o poco justificada.	No modifica el puesto ni reconoce límite alguno de sus datos.	
Producto / transferencia	El puesto prueba el mito con una tarea segura, muestra datos claros y presenta una conclusión prudente; de forma individual evalúa una afirmación nueva y diseña un mini experimento coherente.	El puesto cumple el propósito y la evaluación individual es correcta en lo esencial.	Falta un elemento (datos, límites o conclusión) o la evaluación individual es incompleta.	El puesto no permite probar el mito ni evidencia el aprendizaje.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 2 · Entrenar: ciencia o mito

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo aplicar el semáforo de fiabilidad a una afirmación o publicación y explicar mi decisión.	○	○	○	○
Puedo hacer una prueba A y B de forma segura, cambiando solo una cosa, y anotar los datos con esfuerzo 0-10.	○	○	○	○
Puedo escribir una conclusión prudente y decir cuáles son los límites de mis 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 2 · Entrenar: ciencia o mito

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita más tiempo, más pistas visuales o participar con roles de observación y análisis. El objetivo es el mismo: probar un mito con datos propios y concluir con prudencia.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Puesto fijo con colchoneta y silla pegada a la pared; zona de lanzamiento más cercana (2 m).
Material	Tarjetas con pictogramas del semáforo y de las cuatro preguntas de F2; tabla de registro con casillas grandes y esfuerzo con caras.
Reglas	Una sola condición cambia y el docente la propone; series de 6 repeticiones en lugar de 10; 30 s de descanso.
Rol	Observador/a con lista de comprobación, anotador/a de datos o responsable del semáforo del equipo, rotando con quien practica.
Intensidad	Esfuerzo máximo 4-5; versión de bajo impacto: sentarse y levantarse con apoyo, marcha lenta y puntería desde 2 m.

Cuatro preguntas para analizar un mensaje

1. ¿Quién lo dice? _____ (¿es una persona o entidad conocida?) 2. ¿Qué prueba aporta? _____ (¿estudio, anécdota, nada?) 3. ¿Qué gana quien lo dice? _____ (¿vende algo?) 4. ¿Qué riesgo tiene si lo hago? _____
Semáforo: verde · ámbar · rojo

1 **Aplica las cuatro preguntas al post 2 de F7 y rodea el semáforo: verde, ámbar o rojo.**

2 **Elige tu rol en el puesto (observa, anota o practica) y escribe tres cosas que harás en tu rol.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 2 · Entrenar: ciencia o mito

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Evaluar una afirmación nueva: evidencia y sesgos

Elige una afirmación que no hayamos trabajado y evalúala con una plantilla de evidencia y sesgos. Algunas ideas: «Beber mucha agua mientras entrenas mejora siempre el rendimiento», «el ejercicio por la mañana quema más que el de la tarde», «con una app de pasos todo el mundo se pone en forma», «hay que sudar mucho para que el entrenamiento valga».

Cuatro **sesgos** que debes buscar: **confirmación** (solo vemos lo que confirma lo que creemos), **supervivencia** (solo se muestran los casos que salieron bien), **placebo** (la sensación cambia solo por creer en el producto) y **marca** (quien vende tiene interés en que lo creas).

Pasos

1. Reformula la afirmación de forma que pueda comprobarse (qué, en quién, en cuánto tiempo).
2. Busca al menos dos fuentes digitales y anota su autoría, sus pruebas y sus intereses.
3. Aplica la tabla de evidencia y sesgos y decide si se puede probar en clase con una tarea segura.
4. Escribe un veredicto prudente con los límites de lo que sabes.

1 **Completa la plantilla de evidencia y sesgos.**

Apartado	Mi análisis
Afirmación reformulada	
Quién la dice y qué gana	
Tipo de prueba (anécdota, estudio, recomendación oficial)	
Sesgos posibles (confirmación, supervivencia, placebo, marca)	
¿Se puede probar en clase de forma segura?	
Veredicto prudente y límites	

Entrega

La plantilla completada y un cartel o una tarjeta de 6-8 líneas con tu veredicto. Puedes presentarlo en la feria en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 2 · Entrenar: ciencia o mito

DOCENTE

Ficha 1

1. Semáforo orientativo: batido que quema grasa mientras duermes → rojo (promesa absoluta, marca interesada, sin prueba); recomendación OMS → verde (organismo oficial con método); «a mí me funciona» → ámbar o rojo (experiencia personal); estudio pagado por la marca → rojo o ámbar (conflicto de intereses, falta de método). Se acepta ámbar o rojo si la razón está bien justificada.
2. Test: puede ser un buen punto de partida pero no es una prueba general; no se puede asegurar que una cause la otra.
3. Afirmación propia: respuesta abierta; se valora que sea comprobable y no ponga en riesgo a nadie.

Ficha 2

1. Hipótesis modelo: «Después de B (calentamiento completo) el movimiento será más fácil y la técnica mejor que tras A». Cualquier hipótesis comprobable se acepta.
2. Valores esperables (individuales y no comparables): esfuerzo 3-6; facilidad 5-8, algo mayor en B; técnica 3-5. Se acepta que no haya diferencia.
3. Conclusión modelo: «En nuestros datos, tras B la facilidad de movimiento fue un poco mayor, pero la muestra es pequeña y la sensación es subjetiva; no podemos afirmar que calentar sea mejor para todo el mundo».

Ficha 3

1. Orientación: lento (3 s): unas 10 repeticiones en 30 s, 0-2 errores, esfuerzo 3-5; ágil (1 s): 15-25 repeticiones, 2-5 errores, esfuerzo 4-6. Los valores son personales.
2. Lista de observación: se valora que el observador marque con criterio, no todo, y comente un ejemplo concreto.
3. Test: la opción b (en nuestros datos la técnica se perdió más a ritmo ágil; haría falta más gente para confirmarlo).

Ficha 4

1. Registro individual: aciertos de 3 a 8 de 10; esfuerzo tras el circuito de 5 a 7. Se acepta cualquier valor coherente.
2. Medias: en reposo, suma 35, media ≈ 5,8; tras el circuito, suma 30, media 5,0. Diferencia ≈ 0,8 aciertos.
3. Razones válidas: muestra pequeña (solo 6 equipos), dos equipos no cambian, tarea corta, no se controló el orden ni otras variables, y un resultado en una clase no prueba un efecto general.

Ficha 5

1. Post 1: rojo (vende, promesa garantizada, sin prueba). Post 2: rojo (anécdota, ignora el dolor, riesgo). Post 3: rojo o ámbar (12 personas, financiado por la marca, sin método). Post 4: verde (organismo de salud, recomendación oficial, sugiere consultar a profesionales).
2. Relación: «Resultados garantizados» → promesa absoluta; «A mi primo le funcionó» → experiencia personal, no prueba; «Estudio realizado por la propia marca» → conflicto de intereses; «+40 %» sin decir a cuántas personas ni cómo → falta de método y de muestra.
3. Mensaje honesto modelo: «Una rutina variada y descansos ayudan a sentirte mejor; consulta con tu profesorado o profesional de salud y progresa poco a poco».

Ficha 6

1. La tarjeta debe incluir los cinco apartados (conclusión y límites van juntos); se compara con el modelo F6. Se valora que el mito pueda probarse con una tarea segura, solo cambie una cosa entre A y B y la conclusión no sea rotunda.
2. Coevaluación: se valora que se marquen los criterios con ejemplos concretos.

Ficha 7

1. Semáforo: rojo o ámbar. Razones: cifra del 30 % sin método ni fuente, lenguaje absoluto («a tope»), posible interés comercial del influencer y riesgo de daño auditivo si el volumen es alto.
2. Diseño modelo: pregunta «¿cambia el esfuerzo percibido en 3 minutos de marcha con música frente a sin música?»; A con música, B sin música, en orden alterno; se mantienen igual tarea, tiempo y espacio; se mide esfuerzo 0-10; seguridad: volumen moderado y esfuerzo máximo 6.
3. Conclusión modelo: «En nuestros datos con 6 personas, la media de esfuerzo fue 4,2 con música y 4,8 sin ella, pero hay mucha variación y solo un día de prueba; no podemos afirmar que sirva para todos».

Refuerzo (Anexo 8)

1. Post 2: ¿quién lo dice? Una cuenta personal; ¿prueba? Anécdota; ¿qué gana? Seguidores; ¿riesgo? Entrenar con dolor y sin descanso. Semáforo: rojo.
2. Rol: respuesta abierta; p. ej. observador: comprobar la lista, contar errores y avisar si el esfuerzo pasa de 6.

Ampliación (Anexo 9)

1. Ejemplo «beber mucha agua mejora siempre el rendimiento»: reformulación («beber agua antes y durante un esfuerzo moderado de 30 minutos mejora la sensación»); fuentes: organismo de salud y federación de deportes; sesgos: marca (bebidas), placebo; se puede probar en clase de forma limitada; veredicto: «la hidratación es importante, pero beber de más no mejora siempre el rendimiento; depende de la actividad».
2. Se valoran dos fuentes digitales con autoría y la detección de al menos dos sesgos con ejemplo.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: tres zonas de laboratorio (A, B, C; F4) separadas 3 m entre sí, con material para dos equipos por zona. Equipos de 3 personas, mezclados por nivel y género, con rotación de roles. En las sesiones 2-4 se rota por las estaciones de las tarjetas (Anexo 5). Las sesiones 5-7 usan el aula o el gimnasio con una mesa por equipo.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 8 min de calentamiento autónomo, 25-30 min de práctica y 5-7 min de ficha y vuelta a la calma. En las sesiones 5 y 6 la práctica motriz son circuitos suaves o el ensayo del puesto. Las fichas no deben superar 7 minutos.
- Seguridad y alternativa sin equipamiento: esfuerzo máximo 6-7 y sin fallo; los experimentos nunca incluyen suplementos, dietas, dolor, privación de sueño ni pruebas máximas. Los datos son didácticos y no diagnósticos y no se comparan; no se registran nombres, peso ni medidas. Sin dianas, círculos en la pared; sin sillas, pila de libros; sin ordenador, tablas y gráficas en papel.
- Observables: calidad del diseño (una sola variable que cambia, orden alterno), fiabilidad de las conclusiones (prudentes, con límites), regulación del esfuerzo, ejecución técnica, rotación de roles y uso del feedback. Progresión posible: en 4.º, análisis de publicidad y dopaje con estudio de casos y propuestas a la comunidad.

⚠ Errores frecuentes

- Probar a la vez dos cosas distintas entre A y B (por ejemplo, cambiar ritmo y también la silla).
- No alternar el orden de A y B, de modo que el cansancio o el aprendizaje influyan en el resultado.
- Sacar conclusiones rotundas («queda demostrado», «siempre», «nunca») con una muestra de seis equipos o con una sola prueba.
- Confundir correlación con causa, o experiencia personal con evidencia.
- Pasar del esfuerzo previsto (6-7), lanzar sin aviso o competir en lugar de registrar datos.
- Poner nombres, fotos o datos corporales en las tarjetas, el cartel o la hoja de cálculo.

⚖ Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan mitos y diseños distintos de los del dossier si la tarea es segura, solo cambia una variable y la conclusión es prudente con límites.
- Los datos pueden dar un resultado contrario a lo esperado: se valora la honestidad de la conclusión, no que confirme la hipótesis.
- En el semáforo de afirmaciones se aceptan ámbar o rojo si la justificación usa los criterios de F2 (quién, prueba, intereses y riesgo).

03

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

De cero a torneo

PREGUNTA GUÍA

¿Qué hace que una competición sea justa, inclusiva y manejable?

CURSO
3.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
B · D

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE2, CE3

PRODUCTO / RETO FINAL
Torneo inclusivo diseñado y gestionado por el alumnado

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2.1, 3.1, 3.2, 3.3

Contexto, reto y producto

En el IES Valle del Jarama (centro ficticio) el departamento de Educación Física quiere organizar el **Torneo «Todas y Todos»**, una competición de ultimate adaptado en la que juegue toda la clase de 3.º sin que nadie se quede esperando en la banda. Hasta ahora, los torneos de recreo los montaba el profesorado y siempre pasaba lo mismo: eliminatorias en las que la mitad del alumnado miraba, discusiones por faltas sin árbitro y marcadores que solo premiaban al equipo más fuerte. El encargo es nuevo: **la clase diseñará, ensayará y gestionará su propio torneo inclusivo**, y después lo evaluará con indicadores para mejorarlo.

Para conseguirlo, el alumnado prueba primero tres formatos cortos (liguilla, eliminatoria y escalera de campos), los compara con criterios de **justicia, inclusión y manejabilidad** y elige uno. Después diseña el calendario con cálculos sencillos, reparte roles (observación de espíritu, cronometraje, marcador, comunicación y material), aprende a **mediar conflictos en cuatro pasos** y ensaya una jornada. En la sesión 6 gestiona el torneo completo, y en la 7 redacta un informe con datos reales y propone mejoras. El deporte es el medio: lo que se evalúa es cómo se organiza, se juega y se convive.

Reto

Diseñar, ensayar y gestionar entre toda la clase un torneo de ultimate adaptado justo, inclusivo y manejable, con roles, calendario, mediación e indicadores, y proponer de forma individual el formato de un torneo nuevo.

Producto / reto final

Torneo inclusivo diseñado y gestionado por el alumnado.

Lógica motriz predominante. Organización de competición con formatos, roles, arbitraje, tiempos, participación equilibrada y evaluación.

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 y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

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

Código	Saber básico
B1	Elección de la práctica física según usos, finalidades, contexto y participantes.
B3	Planificación y autorregulación de proyectos motores, registro de aportaciones y herramientas digitales.
D2	Habilidades sociales, negociación y mediación en contextos motrices.
D3	Juego limpio, rechazo de violencia/discriminación, 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

- Elección de la práctica según finalidad, contexto y participantes: formato de competición adaptado al espacio, al tiempo y a un grupo heterogéneo.
- Planificación y registro de un proyecto motor colectivo con herramientas digitales o en papel: calendario, marcador, hoja de incidencias e informe.
- Organización de la competición: formatos, calendario por rondas, cálculo del número de partidos y de minutos, roles y turnos de rotación.
- Juego de invasión con disco o balón blando (ultimate adaptado 4 contra 4): pase, desmarque, marcaje sin contacto, cuenta de 10 s y participación de todos.
- Habilidades sociales: negociación, mediación y asertividad con «mensajes en primera persona»; rechazo de la discriminación por género, competencia motriz u origen.
- Juego limpio y espíritu deportivo: autoarbitraje, puntuación de espíritu, conductas antideportivas y su valoración ética; el papel del público.

Objetivos didácticos

- Comparar formatos de competición (liguilla, eliminatoria, escalera) con criterios de justicia, inclusión, tiempo de juego y manejabilidad.
- Diseñar reglas y un calendario que reduzcan los tiempos muertos y aseguren una participación equilibrada, calculando partidos, rondas y minutos.
- Asignar y desempeñar roles de organización y arbitraje (observación de espíritu, cronometraje, marcador, comunicación y material) con responsabilidad.
- Mediar un conflicto motriz con los cuatro pasos (parar, escuchar, acordar y reanudar) y actuar con deportividad como jugador, observador y público.
- Evaluar el torneo con indicadores (participación, tiempo útil, espíritu, conflictos y satisfacción) y proponer mejoras justificadas.

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

Probamos formatos cortos: tres mini competiciones con partidos de 5 min en ultimate adaptado

Evidencia: Ficha 1: registro de minutos jugados y esperando, diversión y sensación de justicia en cada formato.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Analizamos ventajas e inconvenientes de cada formato con datos y criterios

Evidencia: Ficha 2: cálculo de partidos y rondas y justificación del formato elegido.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Diseñamos la competición: reglas, calendario por rondas y reparto de roles

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 3: calendario completo y cálculo de tiempos. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Arbitraje y mediación: roles, puntuación de espíritu y simulación de conflictos

Evidencia: Ficha 4: mediación en cuatro pasos, análisis de dos casos y hoja de espíritu. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Ensayamos una jornada con todos los roles y detectamos tiempos muertos

Evidencia: Ficha 5: registro de incidencias, tiempos muertos y dos ajustes al reglamento. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Torneo gestionado por el alumnado: cinco rondas con coevaluación

Evidencia: Torneo (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con marcador, espíritu y rol y coevaluación (Anexo 7). **Ficha:** Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Informe de evaluación y mejora con indicadores y reto individual de diseño

Evidencia: Ficha 7: análisis de indicadores, propuestas de mejora y diseño individual de un torneo nuevo.

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 el torneo como proyecto colaborativo: ensaya la jornada, reconduce el proceso con los ajustes de la sesión 5, asegura una participación equilibrada y usa la autoevaluación y la coevaluación del proceso y del resultado.	Plantilla (Anexo 4), Fichas 5 y 7 / rúbrica y Anexo 7
3.1	Asume responsabilidades organizativas con su rol, actúa con deportividad como jugador, observador y público y valora las implicaciones éticas de las conductas antideportivas.	Fichas 4 y 6 y sesión 6 / observación y hoja de espíritu
3.2	Participa con autonomía en las decisiones de asignación de roles, gestión del tiempo de práctica y optimización del calendario y del formato.	Fichas 2, 3 y 7 / rúbrica y lista de observación
3.3	Dialoga y media conflictos en cuatro pasos, respeta la diversidad de género y de competencia motriz y se posiciona ante estereotipos o actuaciones discriminatorias.	Ficha 4 y sesiones 4 y 6 / observación 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	Juega el ultimate adaptado con decisiones eficaces (se desmarca, pasa a quien está libre, mantiene el marcaje a 1 m sin contacto) y ajusta su juego a las reglas de participación y al rol.	Juega con decisiones adecuadas en la mayoría de jugadas y con buen control del disco.	Juega con decisiones poco claras o necesita indicaciones para desmarcarse o marcar sin contacto.	No se adapta al juego o depende continuamente de ayuda.
Autorregulación y seguridad	Respeta el reglamento y la seguridad sin que se lo recuerden, regula su esfuerzo en cinco rondas, controla el contacto y detiene o avisa ante una situación de riesgo.	Mantiene un juego seguro y regula el esfuerzo con algún recordatorio.	Necesita varios recordatorios para evitar el contacto o regular el esfuerzo.	Incumple normas básicas de seguridad o juega de forma brusca.
Cooperación y convivencia	Cumple y rota su rol, facilita que todos participen, media conflictos con los cuatro pasos y se posiciona con respeto ante comentarios sexistas, discriminatorios o de burla por competencia motriz.	Cumple su rol, dialoga ante los desacuerdos y respeta a todo el grupo.	Cumple su rol de forma irregular o necesita ayuda para gestionar un desacuerdo.	No cumple su rol, impide la participación de otras personas o responde con conductas irrespetuosas.
Mejora y reflexión	Usa el ensayo y los indicadores para proponer cambios concretos (reglas, calendario o roles), explica qué mejoraría y por qué y valora críticamente sus propias conductas deportivas.	Aplica un ajuste a partir del ensayo o de los indicadores y lo explica.	Acepta los ajustes pero sus propuestas son poco concretas o poco justificadas.	No propone ni aplica cambios tras el ensayo o la jornada.
Producto / transferencia	El torneo se desarrolla con calendario, tiempos y roles que funcionan, el informe interpreta los indicadores y el diseño individual del torneo nuevo cumple las condiciones y está justificado.	El torneo cumple el propósito y el diseño individual es correcto en lo esencial.	Faltan elementos (calendario, roles o indicadores) o el diseño individual es incompleto.	El torneo o el informe no permiten ver los aprendizajes esenciales.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Pista polideportiva (44 × 22 m) o gimnasio dividido en 3 campos de 22 × 14 m con zonas de anotación de 3 m, 24-30 conos, 6 petos de 6 colores y 3 discos blandos de repuesto o 3 balones blandos.
- Mesa de organización con calendario y marcador visibles, 3 cronómetros o móviles del docente, hojas de marcador y de espíritu, pizarra o cartulina grande, silbato o bocina para las señales de ronda y un altavoz.
- Tarjetas de tarea (Anexo 5) plastificadas, cinta de colores para marcar zonas y botiquín cerca de la mesa; un ordenador o tablet para el informe y la hoja de cálculo (opcional).

Si no tienes este material… Con otro material: ultimate con un balón blando, balonmano o baloncesto 3 contra 3 si ya se dispone de ese material; el formato y los roles son los mismos. Sin conos: líneas del suelo o cuerdas. Sin ordenador: calendario, marcador e informe en papel y en cartulina.

Seguridad y prevención

Reglamento adaptado al espacio y al grupo: sin contacto, sin placar ni agarrar y marcaje a 1 m; calentamiento antes de empezar y pausas de 1 minuto entre rondas. Distancia de 2 m entre campos, material retirado de las bandas y calzado atado. Quien observa o arbitra detiene el juego ante conductas de riesgo y el docente puede parar cualquier partido. Las discusiones se resuelven con la mediación, nunca con insultos ni empujones.

Interdisciplinariedad: Matemáticas (combinatoria sencilla, porcentajes y medias para el calendario y los indicadores) y Economía (organización de recursos y tiempo, un torneo como pequeño proyecto con presupuesto de material).

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 gestión, arbitraje, comunicación y participación motriz graduada.

Ampliación

Anexo 9

Optimizar un calendario con restricciones de tiempo, pistas y descansos.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 3 · De cero a torneo

ALUMNADO

Un torneo con ocho eliminatorias, seis equipos mirando desde la banda, un balón perdido y dos jugadores discutiendo una falta que nadie vio… ¿os suena? Este curso el departamento os hace un encargo distinto: vais a diseñar y gestionar vuestro propio torneo, el Torneo «Todas y Todos». Tendréis que elegir un formato justo, calcular el calendario, repartir roles, mediar los conflictos y comprobar con datos si ha funcionado. Nadie se queda esperando, nadie arbitra solo y todo el mundo juega. ¿Qué hace que una competición sea justa, inclusiva y manejable? Lo vais a descubrir organizándola.

> *«¿Qué hace que una competición sea justa, inclusiva y manejable?»*

Vuestro reto

Diseñar, ensayar y gestionar entre toda la clase un torneo de ultimate adaptado justo, inclusivo y manejable, con roles, calendario, mediación e indicadores, y proponer de forma individual el formato de un torneo nuevo.

Lo que vais a producir

Torneo inclusivo diseñado y gestionado por el alumnado.

Seguridad. Reglamento adaptado al espacio y al grupo: sin contacto, sin placar ni agarrar y marcaje a 1 m; calentamiento antes de empezar y pausas de 1 minuto entre rondas.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Probamos tres formatos cortos y anotamos qué tal funcionan.
2. Comparamos los formatos con datos y criterios y elegimos uno.
3. Diseñamos las reglas, el calendario y el reparto de roles.
4. Aprendemos a arbitrar y a mediar en cuatro pasos.
5. Ensayamos la jornada y ajustamos los tiempos muertos.
6. Gestionamos el torneo completo entre toda la clase.
7. Evaluamos con indicadores y diseñamos un torneo nuevo.

Al terminar seré capaz de…

- Comparar formatos de competición (liguilla, eliminatoria, escalera) con criterios de justicia, inclusión, tiempo de juego y manejabilidad.
- Diseñar reglas y un calendario que reduzcan los tiempos muertos y aseguren una participación equilibrada, calculando partidos, rondas y minutos.
- Asignar y desempeñar roles de organización y arbitraje (observación de espíritu, cronometraje, marcador, comunicación y material) con responsabilidad.
- Mediar un conflicto motriz con los cuatro pasos (parar, escuchar, acordar y reanudar) y actuar con deportividad como jugador, observador y público.
- Evaluar el torneo con indicadores (participación, tiempo útil, espíritu, conflictos y satisfacción) y proponer mejoras justificadas.

¿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 · De cero a torneo

ALUMNADO

Lo esencial para organizar el torneo: el encargo, la comparación de formatos, el diseño de la pista y del campo, un calendario resuelto, la puntuación inclusiva, el protocolo de mediación y roles, los indicadores de evaluación y el glosario.

F1 El encargo del Torneo «Todas y Todos»

ESTUDIO DE CASO

Para: clase de 3.º · **De:** departamento de Educación Física · **Asunto:** torneo inclusivo gestionado por el alumnado

El jueves, durante la sesión 6, la clase jugará un torneo de ultimate adaptado. Queremos que lo diseñéis y lo gestionéis vosotros y vosotras. El torneo debe:

- ser **justo**: reglas claras, rivales de nivel parecido y un reglamento que se aplique a todos por igual;
- ser **inclusivo**: toda la clase juega y todos tocan el disco; no se premia solo ganar, también el juego limpio;
- ser **manejable**: cabe en una sesión de 50 minutos, con rondas de 5 minutos más 1 minuto de cambio y sin tiempos muertos;
- tener **roles de organización** rotativos: observación de espíritu, cronometraje, marcador, comunicación y material;
- contar con un **protocolo de mediación** para los desacuerdos;
- terminar con un **informe de evaluación** con indicadores y propuestas de mejora.

El departamento solo pondrá el espacio y el material; las decisiones son vuestras.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué requisitos del encargo podéis comprobar con un cronómetro? ¿Y cuáles con una observación o una encuesta?

F2 Comparamos cuatro formatos de competición

DATOS

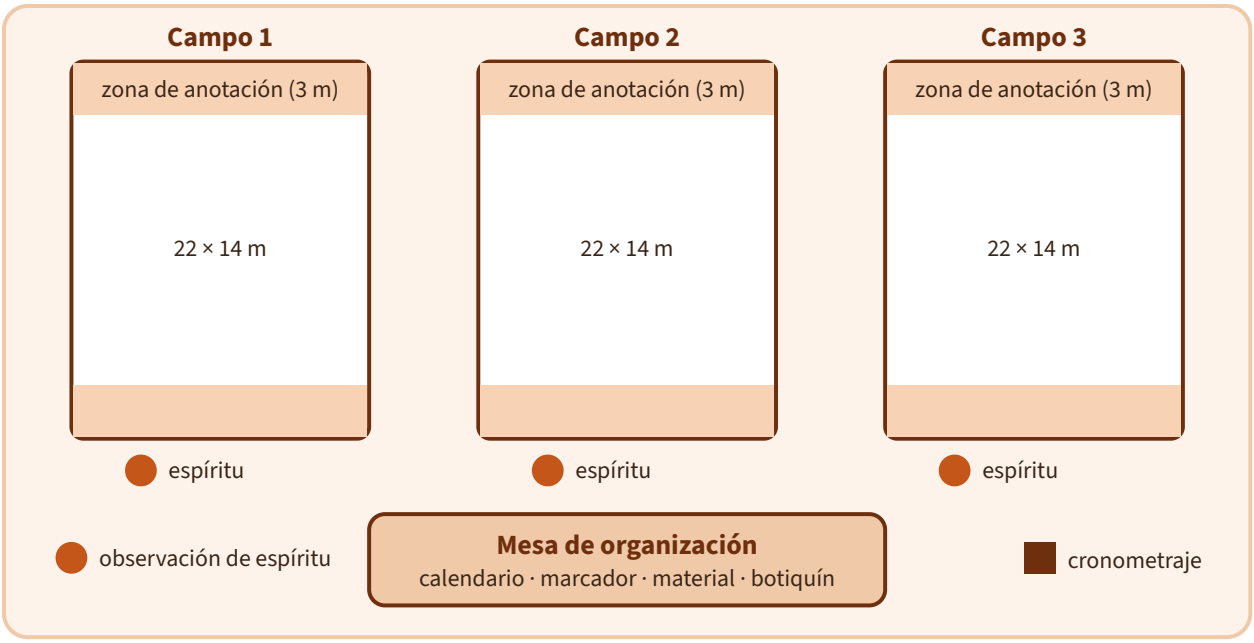
Formato	Partidos	Partidos por equipo	Tiempo total	Ventaja	Inconveniente
Liguilla (todos contra todos)	15	5	30 min	Todos juegan lo mismo y se enfrentan a todos	Necesita más rondas si hay muchos equipos
Eliminatoria directa	5	1 a 3	18 min	Rápida y fácil de entender	Quien pierde se queda sin jugar; poca participación
Dos grupos de 3 y final	8	3	24 min	Todos juegan 3 partidos y hay una final	Los grupos pueden quedar desequilibrados
Escalera de campos	15	5	30 min	Rivales de nivel parecido a lo largo del torneo	Hay que gestionar bien las subidas y bajadas de campo

Número de partidos de una liguilla con n equipos: **n × (n − 1) ÷ 2**. Con 6 equipos: 6 × 5 ÷ 2 = 15. Con 3 campos, 15 ÷ 3 = 5 rondas. Tiempo: 5 rondas × 6 min = 30 min. Cada equipo juega 5 partidos de 5 minutos, es decir, 25 minutos de juego efectivo.

Fuente: Elaboración propia. Cálculos para 6 equipos, 3 campos y rondas de 6 minutos (5 de juego y 1 de cambio).

F3 La pista dividida en tres campos

ESQUEMA

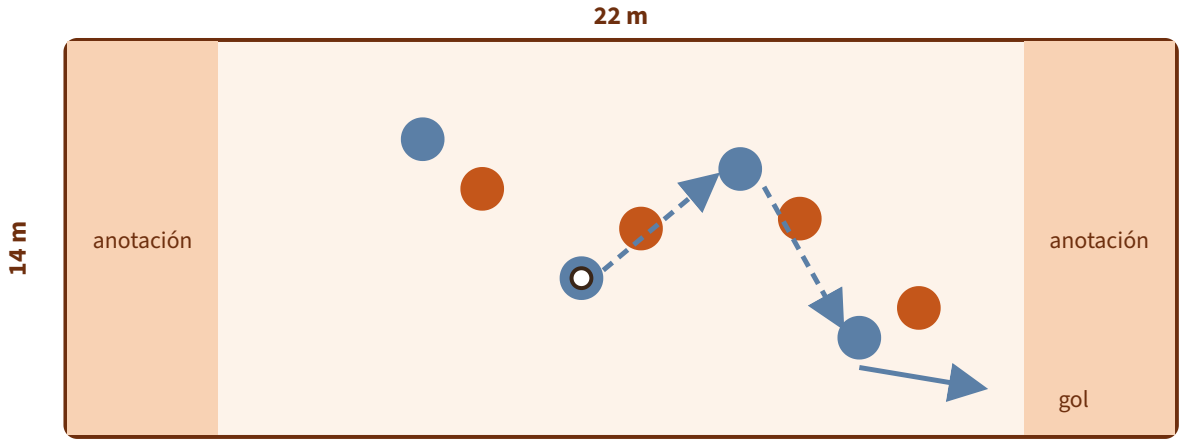


Fuente: Esquema de elaboración propia.

Cada campo tiene su observador o observadora de espíritu, que no es de ninguno de los dos equipos que juegan. Entre campos, 2 m de seguridad.

F4 El campo adaptado: ultimate 4 contra 4

ESQUEMA



Círculos azules: ataque · círculos naranjas: defensa a 1 m · línea discontinua: pase · línea continua: desmarque

Reglas: no se corre con el disco · cuenta de marcaje de 10 s · gol tras 3 jugadores distintos · sin contacto

Fuente: Esquema de elaboración propia. El ultimate oficial (WFDF) se juega 7 contra 7 en un campo de unos 100 × 37 m; aquí se reduce a 4 contra 4 en 22 × 14 m.

Cambia la posesión si el disco cae al suelo, es interceptado, sale del campo o se agota la cuenta de 10 s.

F5 Ejemplo resuelto: calendario de una liguilla de 6 equipos

DATOS

Ronda	Campo 1	Campo 2	Campo 3	Descanso entre partidos
1	A – F	B – E	C – D	1 min de cambio
2	A – E	F – D	B – C	1 min de cambio
3	A – D	E – C	F – B	1 min de cambio
4	A – C	D – B	E – F	1 min de cambio
5	A – B	C – F	D – E	Fin del torneo

Comprobación: hay 3 partidos en cada ronda, nadie repite rival y cada equipo juega 5 partidos (A–B, A–C, A–D, A–E, A–F y así con todos): 15 partidos. **Tiempo:** 5 rondas × (5 + 1) min = 30 min; los 20 minutos restantes de la sesión son 8 de calentamiento, 7 de explicación y recogida y 5 de ficha. **Roles:** en cada ronda, una persona de cada equipo descansa de jugar y hace un rol de organización (3 observadores de espíritu, cronometraje, marcador y material). Con 5 rondas y equipos de 5 personas, todo el mundo hace de organizador una vez.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia (método del círculo: un equipo fijo y los demás giran).

F6 Puntuación inclusiva: marcador y espíritu

DATOS

Concepto	Puntos	Cómo se registra
Victoria / empate / derrota	3 / 2 / 1	Marcador de la mesa de organización
Deportividad (respeto a las reglas y a los rivales)	0 – 2	Observador o observadora de espíritu
Inclusión (todos tocan el disco y se pasa a quien está libre)	0 – 2	Observador o observadora de espíritu
Comunicación (se habla con respeto y se acuerdan las faltas)	0 – 2	Observador o observadora de espíritu
Gol de una persona que aún no había marcado	2 en lugar de 1	Marcador

Ejemplo (datos ficticios): B gana a E por 6 a 4. B: 3 puntos de partido + espíritu 2 + 2 + 1 = 8. E: 1 punto + espíritu 2 + 2 + 2 = 7. Clasificación final: suma de las 5 rondas; si hay empate, desempata el espíritu. Así, jugar limpio y que todos participen puede pesar tanto como ganar.

Fuente: Elaboración propia, inspirada en el «espíritu de juego» (Spirit of the Game) del ultimate.

F7 Protocolo de roles y mediación en cuatro pasos

PROTOCOLO

Antes: montad los tres campos con conos, revisad el espacio y repartid los roles de cada ronda: **observador/a de espíritu** (uno por campo), **cronometraje** (señal de inicio y de fin), **marcador** (calendario y resultados) y **material y seguridad**. Los roles rotan para que todos los desempeñen.

Procedimiento ante un desacuerdo:

1. **Parar.** Quien nota el problema grita «¡stop!» y el juego se detiene sin movimientos bruscos.
2. **Escuchar.** Cada persona cuenta lo que pasó en una frase, con «yo vi…, yo siento…», sin interrumpir ni insultar.
3. **Acordar.** Se busca una solución según el reglamento. Si no hay acuerdo, se repite la jugada desde el último pase.
4. **Reanudar.** Se continúa con el juego y se anota la incidencia; el observador valora la comunicación.

Seguridad: sin contacto, sin empujones, sin gritos; se para ante una caída o un golpe y se avisa al docente. El docente interviene si la mediación no funciona.

Cierre: apretón de manos o choque de palmas entre equipos, recogida del material, anotación de resultados y comentario de «una cosa que ha salido bien y una por mejorar».

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F8 Indicadores para evaluar el torneo

DATOS

Indicador	Cómo se mide	Meta	Dato del torneo ficticio
Participación equilibrada	% de jugadores que tocan el disco al menos 3 veces por partido	90 % o más	75 %
Tiempo útil	Minutos de juego ÷ minutos totales de la sesión	80 % o más	68 %
Espíritu medio	Media de la puntuación de espíritu por partido (0-6)	4 o más	4,6
Conflictos resueltos solos	Conflictos resueltos con mediación ÷ conflictos totales	80 % o más	5 de 7 (71 %)
Satisfacción	Media de la encuesta final (0-10)	7 o más	8,1

Un indicador solo sirve si se interpreta: se compara con la meta, se busca la causa de que no se cumpla y se propone **una mejora concreta** para la próxima vez.

Fuente: Elaboración propia. Datos de un torneo ficticio de otra clase.

F9 Glosario de competición inclusiva

GLOSARIO

Formato	Forma de organizar quién juega contra quién: liguilla, eliminatoria, escalera, grupos y final.
Liguilla	Formato en el que todos los equipos juegan contra todos.
Escalera de campos	Formato en el que los ganadores suben de campo y los perdedores bajan para enfrentarse a rivales de nivel parecido.
Ronda	Conjunto de partidos que se juegan a la vez en los distintos campos.
Tiempo útil	Parte del tiempo de la sesión en la que se juega realmente.
Espíritu de juego	Compromiso de jugar con respeto, sin trampas y acordando las faltas entre los jugadores.
Autoarbitraje	Forma de jugar en la que las propias personas deciden las faltas, con un observador que ayuda.
Mediación	Proceso por el que se resuelve un conflicto escuchando a ambas partes y llegando a un acuerdo.
Mensaje en primera persona	Frase que expresa lo que yo veo y siento sin acusar («yo vi un contacto y me molestó»).
Indicador	Dato que permite comprobar si el torneo ha cumplido una meta.
Participación significativa	Participar con un papel real en el juego (tocar el disco, decidir, organizar), no solo estar presente.
Conducta antideportiva	Acción que rompe el juego limpio: trampas, burlas, contacto brusco, protestas o discriminación.
Rotación de roles	Cambio ordenado de las funciones de organización para que todas las personas las desempeñen.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 3 · De cero a torneo

ALUMNADO

FICHA 1 Probamos tres formatos

SESIÓN 1

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

Anota tus datos después de las tres mini competiciones de ultimate adaptado (5 minutos por partido).

1 **Registra cada formato.**

Formato	Minutos jugados	Minutos esperando	Diversión (0-10)	Justicia (0-10)
A. Liguilla				
B. Eliminatoria				
C. Escalera de campos				

2 **Elige la respuesta correcta.**

Un torneo es inclusivo cuando…

◯ gana siempre el equipo más fuerte ◯ toda la clase juega y participa de forma significativa ◯ hay muy pocos partidos

◯ solo se juega al final

Un tiempo muerto es…

◯ un minuto de descanso programado ◯ el calentamiento ◯ la vuelta a la calma

◯ tiempo de la sesión en el que se espera sin jugar ni organizar

3 **¿En qué formato esperaste más y por qué?**

_____

_____

FICHA 2 Comparamos formatos

SESIÓN 2

Usa la tabla F2 y la fórmula de la liguilla.

1 **Calcula partidos y rondas de una liguilla con 3 campos.**

Equipos	Partidos [n × (n − 1) ÷ 2]	Rondas con 3 campos (mínimo)
4		
6		
8		

2 **Elige el formato para vuestro torneo y justifícalo con dos criterios (justo, inclusivo, manejable).**

3 **¿Qué inconveniente del formato elegido hay que controlar y cómo?**

FICHA 3 Diseñamos el calendario

SESIÓN 3

Completa también la plantilla del Anexo 4. Método: deja un equipo fijo (A) y haz girar los demás.

1 **Completa el calendario de 6 equipos (A-F) con 3 campos. La ronda 1 ya está hecha.**

Ronda	Campo 1	Campo 2	Campo 3
1	A – F	B – E	C – D
2			
3			
4			
5			

2 **Calcula el tiempo total y el tiempo de juego de cada equipo (rondas de 5 min más 1 min de cambio).**

Dato	Cálculo	Resultado
Tiempo total de las rondas		
Minutos de juego por equipo		

3 **Propón el reparto de roles de la ronda 1 (un rol por equipo).**

Rol	Equipo del que sale	Código de la persona
Espíritu campo 1		
Espíritu campo 2		
Espíritu campo 3		
Cronometraje		
Marcador		
Material y seguridad		

FICHA 4 Arbitraje y mediación

SESIÓN 4

Tras las simulaciones de conflictos. Usa el protocolo F7 y la puntuación F6.

1 **Completa con: Reanudar · Escuchar · acuerdo · Parar.**

1. _____ el juego. 2. _____ a cada persona sin interrumpir. 3. Buscamos un _____ según el reglamento. 4. _____ la jugada y anotamos la incidencia.

2 **Analiza los casos y propón una solución justa.**

Caso	Qué hace el observador o la observadora	Solución justa
Dos jugadores discuten si hubo contacto en un pase.		
Un equipo no pasa nunca el disco a una compañera menos experta.		
Alguien se burla de un error de otra persona.		

3 **Practica la hoja de espíritu con el partido que has observado.**

Indicador	Puntos (0-2)	Ejemplo observado
Deportividad		
Inclusión		
Comunicación		

FICHA 5 Ensayo de la jornada

SESIÓN 5

1 **Registra las incidencias del ensayo.**

Ronda	Minuto	Incidencia	Causa	Ajuste acordado

2 **Anota los minutos perdidos.**

Momento	Minutos perdidos
Cambio de campo	
Espera de material	
Discusión sin resolver	
Marcador y calendario	
Total	

3 **Escribe dos ajustes que haréis al reglamento o a los roles.**

FICHA 6 Mi torneo: marcador, espíritu y rol

SESIÓN 6

Rellena durante o justo después del torneo. Usa tu código, no tu nombre.

1 **Registra los partidos de tu equipo.**

Ronda	Rival	Goles a favor	Goles en contra	Puntos de partido	Espíritu recibido (0-6)

2 **Autoevaluación de tu rol en la ronda en la que organizaste. Marca lo que cumples.**

- ☐ Cumplí mi tarea sin que me lo recordaran.
- ☐ Mantuve el respeto y la imparcialidad.
- ☐ Avisé a tiempo de una incidencia.
- ☐ Ayudé a que la ronda empezara y acabara a su hora.

3 **Mi mejor decisión de la jornada y qué haré distinto la próxima vez.**

FICHA 7

Informe y reto individual

SESIÓN 7

Trabajo individual. Usa los indicadores F8, que son de un torneo ficticio de otra clase.

1 **Compara cada dato con su meta y marca si se cumple.**

Indicador	Meta	Dato	¿Se cumple? (sí / no)
Participación equilibrada	90 % o más	75 %	
Tiempo útil	80 % o más	68 %	
Espíritu medio	4 o más	4,6	
Conflictos resueltos solos	80 % o más	71 %	
Satisfacción	7 o más	8,1	

2 **Propón tres mejoras concretas relacionadas con los indicadores que no se cumplen.**

3 **Un club de barrio quiere un torneo de baloncesto 3 contra 3 con 8 equipos, 2 pistas y 90 minutos (partidos de 8 min más 2 de cambio). Diseña el formato.**

Fase	Partidos	Cálculo del tiempo	Decisión

4 **Justifica tu diseño con dos criterios (justo, inclusivo, manejable).**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 3 · De cero a torneo

ALUMNADO

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

Hoja de diseño del torneo. Debe permitir que otra clase lo gestione sin ayuda. Usa códigos, nunca nombres.

Nombre y objetivo

Nombre del torneo y qué queremos conseguir.

Participantes y equipos

Nº de equipos, personas por equipo y cómo se forman (mixtos).

Formato elegido

Cuál y por qué (justo, inclusivo, manejable).

Reglas esenciales

Campo, puntuación, participación mínima y faltas.

Calendario por rondas

Ronda, campo y equipos; minutos de partido y de cambio.

Roles y rotación

Quién hace cada rol en cada ronda.

Mediación y espíritu

Pasos de mediación y puntuación de espíritu.

Seguridad e inclusión

Riesgos y adaptaciones para que todos participen.

Material y espacio

Campos, material y mesa de organización.

Indicadores y prueba

Qué mediremos y cómo ajustaremos tras el ensayo.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 3 · De cero a torneo

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 Mini partido de ultimate adaptado 4 contra 4

Montaje. Campo de 22 × 14 m con zonas de anotación de 3 m, conos y petos de dos colores; un disco blando o balón blando.

Consigna. Partidos de 5 minutos. No se corre con el disco, el marcaje es a 1 m sin contacto y con cuenta de 10 s. Para marcar, antes han tocado el disco al menos 3 personas distintas.

MÁS FÁCIL
Marcaje a 2 m, cuenta de 15 s y tres pases como mínimo antes de intentar anotar.

MÁS DIFÍCIL
Marcaje a 1 m, cuenta de 8 s y gol doble si lo marca quien aún no ha marcado.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto, sin placar; si hay caída, se para y se avisa.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Todos tocan el disco? ¿Se pasa a quien está libre? ¿Se respeta la cuenta?

ROL 1 Observación de espíritu

Montaje. Hoja de espíritu con tres indicadores (deportividad, inclusión, comunicación) en la línea lateral del campo, a 2 m.

Consigna. Observa el partido sin intervenir salvo que haya riesgo. Puntúa de 0 a 2 cada indicador de cada equipo y anota un ejemplo concreto para justificar.

MÁS FÁCIL
Observar solo un indicador y puntuar con ayuda de una pareja.

MÁS DIFÍCIL
Puntuar los tres indicadores, anotar ejemplos y dar un feedback de 20 s al terminar.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Colócate fuera del campo y no cruces el juego para anotar.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La puntuación es imparcial y tiene un ejemplo concreto? ¿Se comunica con respeto?

ROL 2 Mediación en cuatro pasos

Montaje. Dos equipos en un campo; una persona mediadora con el protocolo F7 en la mano.

Consigna. Ante un desacuerdo: parar, escuchar a cada persona, acordar una solución según el reglamento y reanudar. Usad «yo vi…, yo siento…» y nunca acusaciones.

MÁS FÁCIL
Frases ya escritas en una tarjeta y mediación por parejas.

MÁS DIFÍCIL
Mediar sin ayuda de un docente en dos conflictos seguidos y anotar los acuerdos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
El juego se detiene del todo; si hay golpe o enfado, avisa al docente.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se escucha a las dos partes sin interrumpir? ¿Hay acuerdo y se reanuda?

ROL 3 Cronometraje, marcador y calendario

	C1	C2	C3
R1	A–F	B–E	C–D
R2	A–E	F–D	B–C
R3			

Montaje. Mesa de organización con calendario, marcador, 3 cronómetros y silbato o bocina.

Consigna. Marca el inicio, el final y el cambio de ronda con la señal acordada, anota los goles y actualiza el calendario de la siguiente ronda sin dejar pasar más de 1 minuto.

MÁS FÁCIL
Cronometrar con la ayuda de una pareja y marcador solo de goles.

MÁS DIFÍCIL
Gestionar el calendario, la clasificación y el tiempo útil de toda la jornada.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Mantén la mesa fuera de las zonas de juego y los cables ordenados.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Las rondas empiezan y acaban a su hora? ¿El marcador es claro y correcto?

ROL 4 Comunicación y público

Montaje. Zona de banda con cartulina de resultados y un altavoz o megáfono si se dispone.

Consigna. Anuncia las rondas y los resultados con un lenguaje respetuoso, anima a todos los equipos por igual y pide al público que aplauda el juego limpio.

MÁS FÁCIL
Anunciar solo los resultados con una tarjeta de frases.

MÁS DIFÍCIL
Dar un breve resumen de cada ronda destacando una acción de juego limpio.

SEÑAL DE SEGURIDAD
El volumen es moderado; la banda queda libre de material.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El mensaje es respetuoso, claro e inclusivo? ¿Anima a todos los equipos?

ROL 5 Material, seguridad y adaptación

Montaje. Zona de material con conos, petos, discos o balones de repuesto y botiquín.

Consigna. Comprueba antes de cada ronda que los campos están libres de obstáculos, repón material y adapta las reglas (tamaño del campo, cuenta, mínimo de pases) si alguien lo necesita.

MÁS FÁCIL
Comprobar solo el espacio y recoger el material con otra persona.

MÁS DIFÍCIL
Proponer una adaptación de reglas para una persona con menor competencia motriz sin quitarle protagonismo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Retira del campo cualquier objeto y avisa al docente ante un golpe.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Los campos están seguros y listos? ¿La adaptación mantiene el objetivo del juego?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 3 · De cero a torneo

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Torneo inclusivo diseñado y gestionado por el alumnado**. 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 el ultimate adaptado con decisiones eficaces (se desmarca, pasa a quien está libre, mantiene el marcaje a 1 m sin contacto) y ajusta su juego a las reglas de participación y al rol.	Juega con decisiones adecuadas en la mayoría de jugadas y con buen control del disco.	Juega con decisiones poco claras o necesita indicaciones para desmarcarse o marcar sin contacto.	No se adapta al juego o depende continuamente de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Respeta el reglamento y la seguridad sin que se lo recuerden, regula su esfuerzo en cinco rondas, controla el contacto y detiene o avisa ante una situación de riesgo.	Mantiene un juego seguro y regula el esfuerzo con algún recordatorio.	Necesita varios recordatorios para evitar el contacto o regular el esfuerzo.	Incumple normas básicas de seguridad o juega de forma brusca.	
Cooperación y convivencia	Cumple y rota su rol, facilita que todos participen, media conflictos con los cuatro pasos y se posiciona con respeto ante comentarios sexistas, discriminatorios o de burla por competencia motriz.	Cumple su rol, dialoga ante los desacuerdos y respeta a todo el grupo.	Cumple su rol de forma irregular o necesita ayuda para gestionar un desacuerdo.	No cumple su rol, impide la participación de otras personas o responde con conductas irrespetuosas.	
Mejora y reflexión	Usa el ensayo y los indicadores para proponer cambios concretos (reglas, calendario o roles), explica qué mejoraría y por qué y valora críticamente sus propias conductas deportivas.	Aplica un ajuste a partir del ensayo o de los indicadores y lo explica.	Acepta los ajustes pero sus propuestas son poco concretas o poco justificadas.	No propone ni aplica cambios tras el ensayo o la jornada.	
Producto / transferencia	El torneo se desarrolla con calendario, tiempos y roles que funcionan, el informe interpreta los indicadores y el diseño individual del torneo nuevo cumple las condiciones y está justificado.	El torneo cumple el propósito y el diseño individual es correcto en lo esencial.	Faltan elementos (calendario, roles o indicadores) o el diseño individual es incompleto.	El torneo o el informe no permiten ver los aprendizajes esenciales.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 3 · De cero a torneo

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo comparar formatos de competición con criterios de justicia, inclusión y tiempo y justificar mi elección.	○	○	○	○
Puedo desempeñar un rol de organización o arbitraje y mediar un conflicto con los cuatro pasos.	○	○	○	○
Puedo jugar el ultimate adaptado con deportividad, pasando a quien está libre y sin contacto.	○	○	○	○
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 · De cero a torneo

ALUMNADO

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

Apoyos para quien necesita más tiempo, más pistas visuales o una participación motriz graduada. El objetivo es el mismo: contribuir de verdad al torneo con un rol y jugar con seguridad.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Campo más pequeño (18 × 12 m) o más ancho para tener más espacio libre; una zona de descanso junto a la mesa.
Material	Disco o balón más blando y de colores, petos con números, calendario con colores y pictogramas de cada rol.
Reglas	Cuenta de marcaje de 15 s, un mínimo de 4 pases antes de anotar y pase directo permitido a la compañera o compañero en apoyo.
Rol	Cronometraje, marcador, comunicación o material en las rondas en las que juega menos, o mediación en pareja con un compañero guía.
Intensidad	Participación graduada: jugar 3 de las 5 rondas con el resto en un rol de organización; marcha rápida en lugar de carrera.

Guion de mediación con frases

1. Paro el juego: «¡Stop!».
2. Escucho: «Yo vi _____ y me sentí _____».
3. Acordamos: «Propongo que _____ porque _____».
4. Reanudamos: «De acuerdo, seguimos desde _____».

1 **Completa el guion de mediación con una situación real que hayas vivido o imaginado.**

2 **Elige dos roles que te gustaría hacer en el torneo y explica qué harías en cada uno.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 3 · De cero a torneo

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Optimiza un calendario con restricciones

Un club organiza un mini torneo en una sola tarde con estas **restricciones**: 8 equipos, 2 pistas, 60 minutos en total y partidos de 8 minutos más 2 de cambio (cada franja dura 10 minutos). Cada equipo debe jugar **exactamente 3 partidos**, **no puede jugar en dos franjas seguidas** (necesita descansar) y no puede repetir rival.

Calcula primero cuántas franjas hay y cuántos partidos caben, y después diseña el calendario.

Pasos

1. Calcula las franjas posibles (60 ÷ 10) y los partidos máximos (franjas × pistas).
2. Comprueba cuántos partidos se necesitan (8 equipos × 3 partidos ÷ 2).
3. Reparte los equipos para que nadie juegue en franjas consecutivas (pista: piensa en franjas pares e impares).
4. Rellena el calendario y verifica las tres restricciones.

1 **Completa el calendario con los equipos A-H.**

Franja	Pista 1	Pista 2
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Entrega

El calendario completado y un párrafo de 5-6 líneas que explique cómo cumples las tres restricciones y qué cambiarías si hubiera 3 pistas. Puedes presentarlo a la clase en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 3 · De cero a torneo

DOCENTE

Ficha 1

1. Registro: valores personales. Orientación: liguilla y escalera, 20-25 min de juego y 0-5 de espera; eliminatoria, 5-15 min de juego y hasta 15 de espera para quien pierde antes. Se espera que la eliminatoria sea la que más espera genere.
2. Test: toda la clase juega y participa de forma significativa; tiempo de la sesión en el que se espera sin jugar ni organizar.
3. Respuesta modelo: «En la eliminatoria, porque perdimos en la primera ronda y esperé 12 minutos sin jugar».

Ficha 2

1. Cálculos: 4 equipos → 6 partidos → 2 rondas; 6 equipos → 15 partidos → 5 rondas; 8 equipos → 28 partidos → 10 rondas (28 ÷ 3 = 9,3, se redondea hacia arriba).
2. Justificación modelo: «Elegimos la liguilla porque es justa, todos juegan 5 partidos y nadie espera; es manejable porque con 3 campos cabe en 30 minutos».
3. Inconvenientes y control: la liguilla necesita más rondas si hay muchos equipos, se controla limitando el tiempo del partido; la escalera exige gestionar bien las subidas y bajadas con la mesa de organización.

Ficha 3

1. Calendario: R2: A–E, F–D, B–C; R3: A–D, E–C, F–B; R4: A–C, D–B, E–F; R5: A–B, C–F, D–E. Se aceptan otras combinaciones que cumplan: 3 partidos por ronda, nadie repite rival, todos juegan 5 partidos.
2. Tiempos: 5 rondas × (5 + 1) = 30 min; juego por equipo: 5 partidos × 5 min = 25 min.
3. Roles de la ronda 1: se acepta cualquier reparto con una persona de cada equipo y en el que cada observador de espíritu sea de un equipo que no juega en su campo (p. ej., campo 1, A–F: observa una persona de B, C, D o E).

Ficha 4

1. Huecos: Parar · Escuchar · acuerdo · Reanudar.
2. Casos: contacto en el pase → observador pregunta a cada parte, aplica el reglamento (sin contacto) y se repite la jugada desde el último pase si no hay acuerdo; no pasar a una compañera → el observador puntúa inclusión con 0 o 1 y el equipo acuerda un mínimo de pases a todos; burla → se para el juego, se pide respeto, se puntúa deportividad y se comenta el comportamiento sin ridiculizar a nadie.
3. Hoja de espíritu: se valora que cada puntuación tenga un ejemplo concreto y que se evalúen conductas, no personas.

Ficha 5

1. Incidencias modelo: ronda 1, minuto 3, discusión por una falta, causa: nadie hizo de observador → ajuste: un observador por campo; esperas de material → ajuste: el material de repuesto en la mesa; el calendario no se actualizó → ajuste: la persona del marcador lo hace en el minuto de cambio.
2. Minutos perdidos: se espera un total de 5-10 min; si supera 10 min, hay que reducir tiempos de cambio o simplificar la rotación.
3. Ajustes válidos: concretos, medibles y con responsable (no «jugar mejor»).

Ficha 6

1. Registro: coherencia entre goles y puntos (victoria 3, empate 2, derrota 1) y el espíritu entre 0 y 6; el gol de quien no había marcado puntúa 2 y debe reflejarse en el marcador.
2. Autoevaluación del rol: se valora la sinceridad y la capacidad de dar un ejemplo concreto de lo que hizo bien.
3. Decisión modelo: «Pasé el disco a una compañera libre en lugar de lanzar yo; la próxima vez avisaré antes de cambiar de campo».

Ficha 7

1. Comparación: participación 75 % → no se cumple; tiempo útil 68 % → no; espíritu 4,6 → sí; conflictos resueltos solos 71 % → no; satisfacción 8,1 → sí.
2. Mejoras modelo: aumentar la participación con la regla de tres jugadores distintos antes de marcar; subir el tiempo útil con cambios de 1 minuto y material preparado; mejorar la mediación practicando el guion de cuatro pasos antes del torneo.
3. Torneo de baloncesto 3 contra 3: franjas de 10 min en 90 min → 9 franjas por pista → máximo 18 partidos. Diseño modelo: 2 grupos de 4 equipos (6 partidos por grupo = 12) + 2 semifinales + final + partido por el tercer puesto = 16 partidos ≤ 18. Todos juegan al menos 3 partidos. Se aceptan otros formatos si el número de partidos cabe en 18.
4. Justificación: justo (todos juegan 3 partidos antes de la fase final), inclusivo (todos los equipos participan en grupos), manejable (16 partidos caben en 90 min con 2 pistas).

Refuerzo (Anexo 8)

1. Guion: respuesta personal; se valora que use «yo vi…, yo siento…» sin acusar, proponga un acuerdo y diga desde dónde se reanuda.
2. Roles: respuesta abierta; p. ej. marcador («anoto los goles y actualizo el calendario») y material («repongo conos y compruebo los campos»).

Ampliación (Anexo 9)

1. Franjas: 60 ÷ 10 = 6; partidos máximos: 6 × 2 = 12; necesarios: 8 × 3 ÷ 2 = 12, justo.
2. Solución modelo: dos grupos de 4. Grupo X (A, B, C, D) juega en las franjas 1, 3 y 5: F1 A–B y C–D; F3 A–C y B–D; F5 A–D y B–C. Grupo Y (E, F, G, H) en las franjas 2, 4 y 6: F2 E–F y G–H; F4 E–G y F–H; F6 E–H y F–G. Cada equipo juega 3 veces, nunca seguidas, sin repetir rival.
3. Con 3 pistas: 18 partidos posibles; se podrían aumentar los partidos por equipo o reducir el tiempo total.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: pista dividida en 3 campos de 22 × 14 m con conos (F3), mesa de organización en un lateral, material de repuesto en una caja y botiquín visible. Equipos mixtos de 4-5 personas (6 equipos con 30 alumnos; con 24-25 alumnos, 5 equipos y 2 campos, y el equipo que descansa asume los roles). Cada jugador hace de organizador una ronda.
- Temporalización orientativa (50 min): sesiones 1-5: 5 min de explicación, 8 min de calentamiento, 30 min de práctica y 7 min de ficha y recogida. Sesión 6: 8 min de calentamiento, 5 rondas de 6 min (30 min), 7 min de ficha y recogida. Las fichas no deben superar 7 minutos; la sesión 7 combina un ensayo corto de mejoras con el informe.
- Seguridad y alternativa sin equipamiento: reglamento sin contacto, campos separados 2 m, pausas de 1 minuto y retirada del material de las bandas; el docente detiene cualquier conducta de riesgo. Si no hay disco, se usa un balón blando; si no hay conos, líneas del suelo; el informe puede hacerse en papel.
- Observables: calidad del calendario y del reparto de roles, participación equilibrada, aplicación del espíritu de juego, mediación en cuatro pasos, uso de los indicadores y propuestas de mejora. Progresión posible: en 4.º, organización de un evento para la comunidad con presupuesto, comunicación externa y análisis crítico del deporte espectáculo.

⚠ Errores frecuentes

- Elegir una eliminatoria directa, de modo que una parte de la clase queda sin jugar.
- Calendarios con equipos repetidos en la misma ronda o rivales repetidos.
- Observadores de espíritu que son del equipo que juega en su campo.
- Discutir las faltas sin parar el juego ni escuchar a la otra parte; ignorar el protocolo de mediación.
- Dedicar más tiempo a organizar que a jugar (cambios de más de 1 minuto, material sin preparar).
- Valorar solo el resultado e ignorar el espíritu y la participación.

⚖ Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan formatos y calendarios distintos del modelo si todos juegan, no hay equipos repetidos en la misma ronda y el tiempo total cabe en la sesión.
- En las propuestas de mejora se valora que sean concretas, medibles y relacionadas con un indicador, no que sean las del modelo.
- En los casos de mediación se aceptan otras soluciones siempre que se escuche a ambas partes, se aplique el reglamento y se respete a todas las personas.

04

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Pickleball: piensa antes de golpear

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo ganar espacio con colocación y anticipación más que con fuerza?

CURSO	SESIONES	BLOQUES DE SABERES
3.º ESO	7 sesiones	C · D

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	PRODUCTO / RETO FINAL	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
CE2, CE3	Torneo táctico de pickleball adaptado	2.2, 2.3, 3.1, 3.2

Contexto, reto y producto

En el IES Valle del Jalón (centro ficticio) han instalado dos pistas de bádminton en el pabellón y, con la misma red a menor altura, el departamento de Educación Física quiere estrenar un deporte que está creciendo en parques y polideportivos de toda España: el **pickleball**. Es un juego de red con pala rígida y pelota perforada o de foam, en una pista de 13,41 × 6,10 m (las mismas medidas que una pista de bádminton de dobles) que se aprende rápido, pero que premia a quien **piensa antes de golpear**. El encargo a 3.º es organizar la **Liga del Pabellón**, un torneo táctico en el que cada pareja presenta un plan de juego antes de cada partido y lo comprueba después con la observación de otra pareja.

Para conseguirlo, el alumnado primero gana **control** con pala y pelota, aprende el saque y la devolución, y descubre que la fuerza casi nunca decide el punto: lo decide **dónde está el espacio libre y quién llega antes**. Con juegos condicionados 1x1 y 2x2 practica a **percibir** (dónde está el rival, a qué altura viene la pelota), **decidir** (corto, largo, cruzado, al centro), **ejecutar** y **recuperar la posición**. Al final, cada persona demuestra que sabe analizar tres decisiones de un punto real y proponer una alternativa mejor.

Reto

Diseñar y disputar por parejas un torneo táctico de pickleball adaptado en el que se gana espacio con colocación y anticipación más que con fuerza, y analizar de forma individual tres decisiones de un punto.

Producto / reto final

Torneo táctico de pickleball adaptado.

Lógica motriz predominante. Servicio, control, colocación, desplazamiento y anticipación en juego de red/muro adaptado.

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 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

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

Código	Saber básico
C1	Toma de decisiones y adaptación eficiente en situaciones individuales, cooperativas, de oposición y colaboración-oposición.
C2	Capacidades perceptivo-motrices y decisiones coordinativas, espaciales y temporales.
C4	Habilidades motrices específicas: profundización, identificación y corrección de errores.
D3	Juego limpio, rechazo de violencia/discriminación, 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: leer la posición del rival y de la pelota antes de golpear y elegir entre corto, largo, cruzado o al centro.
- Capacidades perceptivo-motrices: anticipación, estimación de trayectorias y botes, coordinación ojo-mano con implemento y orientación en la pista.
- Habilidades específicas: saque por debajo, golpe de fondo (drive), dejada a la cocina y volea básica; identificación y corrección de errores de empuñadura, golpeo y desplazamiento.
- Reglas esenciales del pickleball: saque en diagonal, regla del doble bote, zona de cocina (sin volea) y puntuación; adaptación escolar de la puntuación.
- Juego limpio y autocuidado: cantar las líneas con honestidad, aceptar el resultado, rotar roles de juego, arbitraje y observación, y evitar golpes descontrolados.
- Análisis de patrones: registro de zonas de golpeo y de decisiones, y propuesta de una mejora táctica a partir de los datos.

Objetivos didácticos

- Mantener la continuidad del peloteo con control de la pala, la altura y la dirección de la pelota.
- Identificar los espacios libres de la pista rival y dirigir el golpe hacia ellos.
- Recuperar la posición óptima (centro y cerca de la línea de cocina) después de cada golpe.
- Tomar decisiones según la posición del rival y la altura y velocidad de la pelota, y comunicarlas a la pareja.
- Analizar patrones de juego propios y ajenos a partir de un registro sencillo de golpes y proponer una mejora táctica.

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

Control con pala y pelota: empuñadura, golpeo cooperativo en parejas y diagnóstico del peloteo

Evidencia: Ficha 1: test inicial, registro de tres intentos de peloteo cooperativo y causa de los fallos. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Servicio y devolución: saque por debajo en diagonal y devolución con la regla del doble bote

Evidencia: Ficha 2: registro de 10 saques por zonas y comprensión de las reglas esenciales. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Zonas objetivo: dirigir el golpe al espacio libre y recuperar la posición

Evidencia: Ficha 3: golpes declarados frente a conseguidos y mapa de decisiones según la posición del rival.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

1x1 condicionado en media pista: profundidad, cocina y anticipación

Evidencia: Ficha 4: registro de puntos ganados por tipo de decisión en dos rondas. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

2x2 y comunicación: ocupar la línea de cocina en pareja, cantar «mía», «tuya», «fuera»

Evidencia: Ficha 5: lista de observación de la comunicación de otra pareja y dos ajustes. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Torneo táctico: partidos cortos con plan de pareja declarado y rotación de pistas

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

7

SESIÓN 7

Reto individual: analizamos tres decisiones de un punto y proponemos alternativas

Evidencia: Ficha 7: análisis de tres decisiones de un punto nuevo, mapa de la mejor opción y mejora táctica.

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	Percibe la posición del rival y de la pelota, decide en juego real entre corto, largo, cruzado o centro, y reflexiona sobre qué decisiones le dieron el punto o se lo quitaron.	Fichas 4 y 7 / observación en el 1x1 y el torneo y rúbrica
2.3	Controla la pala, el saque y los desplazamientos, y recupera la posición tras cada golpe con eficiencia y creatividad para resolver el peloteo.	Fichas 1, 2 y 3 / observación motriz y registro de golpes
3.1	Asume el arbitraje y el cuaderno de observación, canta las líneas con honestidad, acepta el resultado y evita la competitividad desmedida durante la Liga del Pabellón.	Torneo (sesión 6) / observación y coevaluación (Anexo 7)
3.2	Decide con su pareja el plan táctico, los roles y los turnos de pista, y se comunica durante el 2x2 («mía», «tuya», «fuera») para optimizar el resultado.	Plantilla (Anexo 4) y Ficha 5 / 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	Mantiene el peloteo con control, dirige el golpe al espacio libre con intención, recupera la posición tras golpear y ajusta su colocación a la del rival sin ayuda.	Mantiene el peloteo y dirige la mayoría de golpes al espacio libre; recupera la posición casi siempre.	Mantiene el peloteo en situaciones sencillas, pero tarda en recuperar la posición o golpea sin elegir zona.	Pierde la pelota con frecuencia, golpea sin intención y depende de ayuda para colocarse.
Autorregulación y seguridad	Adapta la potencia al espacio, canta «¡pelota!» y para el juego cuando es necesario, y regula su esfuerzo y su atención durante todo el torneo sin recordatorios.	Respeta las normas de seguridad con algún recordatorio y ajusta la potencia al nivel de la pareja rival.	Golpea con potencia excesiva en algún momento o necesita varios recordatorios sobre el espacio y las pelotas sueltas.	Golpes descontrolados, cruza pistas en juego o ignora las medidas de seguridad.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Cooperación y convivencia	Comunica con claridad («mía», «tuya», «fuera»), reparte roles y turnos, canta las líneas con honestidad y acepta el resultado ayudando a que toda la pareja participe.	Se comunica con su pareja, cumple su rol y respeta las reglas y a las parejas rivales.	Se comunica de forma irregular, discute algún tanto o cumple el rol con ayuda.	No se comunica con la pareja, protesta de forma reiterada o dificulta el juego.
Mejora y reflexión	Usa el registro de golpes y la observación de otra pareja para cambiar su plan, y explica con datos qué decisión mejoró y por qué.	Incorpora un ajuste a partir del feedback o del registro y reconoce la mejora concreta.	Acepta el feedback, pero el cambio de plan es limitado o poco justificado.	No cambia nada a partir del registro ni del feedback.
Producto / transferencia	Su plan táctico se aplica en el torneo, el registro es completo y analiza con acierto tres decisiones de un punto nuevo proponiendo alternativas fundamentadas.	Aplica su plan en el torneo y analiza de forma adecuada al menos dos decisiones de un punto nuevo.	Aplica el plan solo en parte o el análisis de un punto nuevo es incompleto.	No hay plan reconocible ni análisis de decisiones.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Dos pistas de bádminton del pabellón (13,40 × 6,10 m) o cuatro mini-pistas de 6 × 3 m marcadas con cinta, con red o cuerda a 0,91 m de altura en el borde (0,86 m en el centro) y 2 conos por pista para marcar la cocina.
- Una pala de pickleball (o de pádel ligera) por persona, o 12-16 palas en total si se rota; 16-20 pelotas perforadas o de foam; 4 cronómetros o el reloj del pabellón.
- Tarjetas de estación (Anexo 5), 4 tablillas con la hoja de observación, tizas, aros o cinta para las zonas objetivo y un marcador por pista.

Si no tienes este material… Sin palas de pickleball: palas de madera de playa, de pádel ligeras o de cartón rígido forrado con cinta, con pelota de foam o de espuma. Sin pistas marcadas: cinta de carrocero en el suelo del gimnasio o patio; sin red: banco sueco o cuerda atada a dos conos a 0,91 m.

Seguridad y prevención

Pelotas ligeras y palas sin cantos rotos; si se escapa una pelota, se grita «¡pelota!» y el juego se detiene en esa pista antes de recogerla, para no pisarla. Separación de 2 m entre pistas, nadie cruza una pista en juego, no se lanza la pala y se golpea sin lanzar el brazo descontrolado (swing amplio solo con espacio libre detrás). Calentamiento de hombro, muñeca y tobillos.

Interdisciplinariedad: Matemáticas (ángulos de trayectoria, probabilidad y frecuencias relativas al analizar el registro de golpes por zonas) y Física y Química (rebote, velocidad y trayectoria de la pelota).

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

Pala ligera, bote extra, campo reducido/ampliado, pareja cooperativa.

Ampliación

Anexo 9

Crear una estadística de zonas de golpeo y proponer una mejora táctica.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 4 · Pickleball: piensa antes de golpear

ALUMNADO

Mirad la pista del pabellón: la red está más baja que en bádminton, la pelota tiene agujeros y la pala es rígida. Parece un juego fácil, pero ganan quienes piensan, no quienes pegan más fuerte. En la Liga del Pabellón, cada pareja anunciará su plan de juego antes de cada partido: «vamos a jugar a los pies del rival» o «vamos a esperar su error en la cocina». Otra pareja observará si lo cumplís. Para ganar espacio tendréis que leer dónde está el rival, anticiparos a la pelota, volver al centro después de golpear y hablar con vuestra pareja. ¿Seréis capaces de ganar el punto antes de golpear?

> *¿Cómo ganar espacio con colocación y anticipación más que con fuerza?*

Vuestro reto

Diseñar y disputar por parejas un torneo táctico de pickleball adaptado en el que se gana espacio con colocación y anticipación más que con fuerza, y analizar de forma individual tres decisiones de un punto.

Lo que vais a producir

Torneo táctico de pickleball adaptado.

Seguridad. Pelotas ligeras y palas sin cantos rotos; si se escapa una pelota, se grita «¡pelota!» y el juego se detiene en esa pista antes de recogerla, para no pisarla.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Ganamos control con la pala y medimos nuestro peloteo cooperativo.
2. Aprendemos el saque en diagonal y la regla del doble bote.
3. Golpeamos a zonas objetivo y recuperamos la posición.
4. Jugamos 1x1 condicionado y decidimos en cada golpe.
5. Jugamos 2x2, nos comunicamos y ocupamos la cocina.
6. Disputamos la Liga del Pabellón con plan táctico declarado.
7. Analizamos tres decisiones de un punto nuevo.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Mantener la continuidad del peloteo con control de la pala, la altura y la dirección de la pelota.
- ✓ Identificar los espacios libres de la pista rival y dirigir el golpe hacia ellos.
- ✓ Recuperar la posición óptima (centro y cerca de la línea de cocina) después de cada golpe.
- ✓ Tomar decisiones según la posición del rival y la altura y velocidad de la pelota, y comunicarlas a la pareja.
- ✓ Analizar patrones de juego propios y ajenos a partir de un registro sencillo de golpes y proponer una mejora táctica.

¿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 · Pickleball: piensa antes de golpear

ALUMNADO

Lo esencial para jugar y pensar en la pista: el encargo, las medidas, las reglas, las zonas objetivo, el banco de decisiones, la colocación en pareja, un punto analizado paso a paso, el protocolo y un glosario.

F1 El encargo: la Liga del Pabellón

ESTUDIO DE CASO

Para: parejas de 3.º · **De:** departamento de Educación Física · **Asunto:** Liga del Pabellón de pickleball

El jueves, durante las dos últimas sesiones, el pabellón se convierte en torneo. Necesitamos que cada pareja:

- presente un **plan táctico** de dos líneas antes de cada partido («jugamos cruzado y subimos a la cocina», «defendemos al centro y esperamos la bola alta»);
- juegue partidos cortos, de **6 minutos o 7 puntos**, con rotación de pista (quien gana sube, quien pierde baja);
- tenga una **pareja observadora** con una hoja de registro que cuente cuántas veces cumplen su plan;
- juegue con **juego limpio**: cantar las líneas con honestidad y felicitar a la pareja rival al terminar.

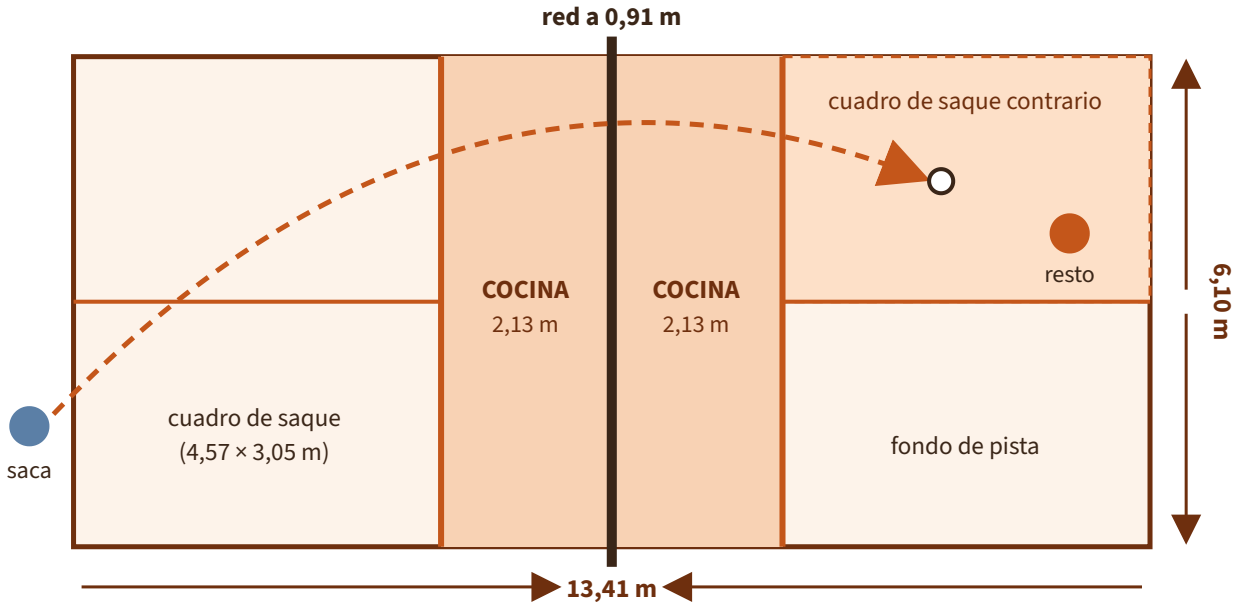
Atención: el resultado del marcador **no sirve para evaluar**. Se valoran las decisiones, la colocación, la comunicación y la mejora.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué datos podría recoger una pareja observadora sin necesidad de contar puntos del marcador?

F2 La pista de pickleball: medidas y zonas

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia a partir de las medidas del reglamento oficial; el tamaño es el de una pista de bádminton de dobles.

La flecha discontinua muestra el saque: por debajo, en diagonal y sin tocar la línea de cocina. Las líneas exteriores son buenas.

F3 Reglas esenciales (versión escolar)

DATOS

Regla	Qué se hace	Falta si…
Saque	Por debajo, con el contacto por debajo de la cintura, desde detrás de la línea de fondo y en diagonal.	Cae fuera del cuadro de saque contrario o en la cocina
Doble bote	La devolución del saque debe botar antes de golpearla; el saque que viene después también debe botar antes de devolverla.	Se golpea de volea en alguno de los dos primeros golpes
Cocina	Zona de 2,13 m junto a la red. Se puede entrar, pero no se puede volear dentro ni con los pies sobre la línea.	Volea con un pie en la cocina o en su línea
Peloteo	Se juega con pala, la pelota puede botar una vez o volearse (fuera de la cocina).	Dos botes, red, fuera o golpe doble
Puntuación escolar	Punto en cada jugada (no solo quien saca) hasta 7 puntos o 6 minutos; el saque cambia cada 2 puntos.	—
Juego limpio	Quien ve el bote lo canta; en duda, la pelota es buena para la pareja rival.	—

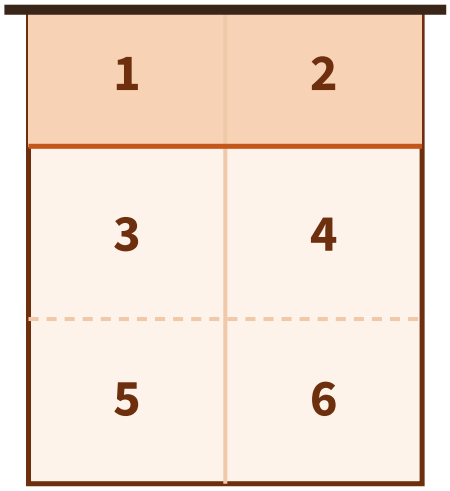
El reglamento oficial puntúa solo cuando se tiene el saque y juega a 11 puntos con ventaja de 2; en el aula usamos la puntuación por jugada para que haya más peloteo y menos esperas.

Fuente: Resumen de elaboración propia a partir del reglamento oficial de la IFP/USA Pickleball, simplificado para el aula.

F4 Zonas objetivo y ganar espacio

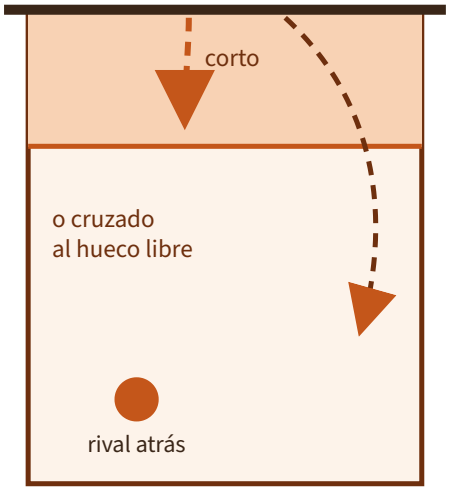
ESQUEMA

Las 6 zonas de la pista rival



1-2 cocina (corto) · 3-4 medio · 5-6 fondo (largo)
Vista de quien golpea, con la red delante

El rival está atrás: ¡dejada!



Cuanto más lejos del rival, más tiempo ganas

Fuente: Esquema de elaboración propia.

El triángulo de decisión es siempre el mismo: ¿dónde está el rival?, ¿qué pelota me llega?, ¿dónde hay espacio libre?

F5 Banco de decisiones: si veo… decido…

DATOS

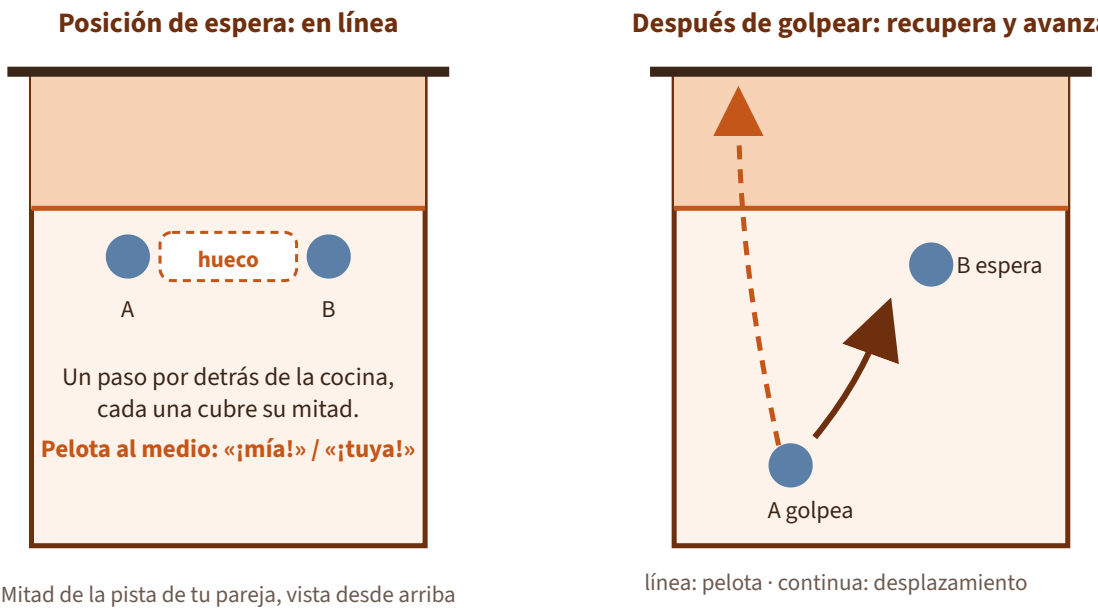
Si veo…	Decido…	Porque…
El rival está pegado a la red	Golpe profundo al centro (zona 5-6) o a sus pies	Le quito el ángulo y le obligo a volear hacia arriba
El rival está en el fondo	Dejada corta a la cocina (zona 1-2)	Llega tarde y la pelota no puede volearse
El rival se ha desplazado a un lado	Golpe cruzado al lado contrario (zona 2 o 6)	El espacio libre está lejos de él
La pelota me llega alta y lenta	Ataque a un hueco o a los pies del rival	Tengo ventaja de tiempo y altura
La pelota me llega baja y rápida	Devolución segura al centro, sin riesgo	Primero control, después ataque
Mi pareja y yo estamos separadas	Cerrar el hueco central y avanzar juntas a la cocina	El hueco del medio es la mayor debilidad de una pareja

No existe la decisión perfecta: elegimos la opción que más probabilidad tiene de funcionar **con la información que vemos en ese momento**.

Fuente: Selección de elaboración propia.

F6 Jugar en pareja: la línea de cocina y la comunicación

ESQUEMA



Mitad de la pista de tu pareja, vista desde arriba

línea: pelota · continua: desplazamiento

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Círculos azules: tu pareja. La zona sombreada es la cocina. Tras un golpe de fondo, la jugadora avanza hacia la línea de cocina cuando la pelota ya ha pasado la red.

F7 Ejemplo resuelto: análisis de un punto en tres decisiones

DATOS

Golpe	Qué veo	Qué decido	Resultado	Mejor opción
1 · Saque de A	El resto está retrasado en el fondo	Saque profundo al cuadro de saque	Buen saque, la pelota bota cerca de la línea	Mantener (decisión acertada)
2 · Devolución de B	Tiene que dejar botar la pelota (doble bote)	Devuelve larga al centro	A controla la pelota fácil	Bien: segura, sin riesgo
3 · A golpea fuerte	B2 está pegada a la red, esperando	Golpe fuerte contra ella	B2 la devuelve de volea a los pies de A	Mejor: dejada al lado libre (zona 2)

Justificación: en el golpe 3, la fuerza pierde ventaja si el rival está bien colocado en la red. Mejor opción: elegir el espacio libre (zona 2) con un golpe suave, aunque sea menos potente. **Mejora táctica propuesta:** antes de golpear, mirar dónde está cada rival y decidir la zona antes de preparar el golpe.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia.

F8 Protocolo de juego y de observación

PROTOCOLO

Antes: colocad la red a 0,91 m, marcad la cocina con conos, comprobad que no hay pelotas sueltas y repartid los roles de la pareja observadora (**anotador/a** de golpes y **árbitro/a** de líneas).

Procedimiento:

1. Cada pareja anuncia su **plan táctico** de dos líneas (F5).
2. Saque en diagonal, por debajo; recordad el doble bote (F3).
3. En cada golpe: mirad, decidid la zona (F4) y golpead.
4. Tras golpear, volved al centro y avanzad a la línea de cocina (F6).
5. En pareja, hablad: «mía», «tuya», «fuera».
6. La pareja observadora cuenta cuántas veces se cumple el plan y apunta la zona de cada golpe en la hoja.

Seguridad: si se escapa una pelota, gritad «¡pelota!» y parad antes de recogerla; sin cruzar pistas en juego; potencia ajustada al espacio.

Cierre: felicitad a la pareja rival, recoged palas y pelotas, y comentad una decisión acertada y un ajuste.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario del pickleball táctico

GLOSARIO

Cocina	Zona de 2,13 m junto a la red en la que no se puede volear.
Doble bote	Regla que obliga a dejar botar los dos primeros golpes tras el saque.
Volea	Golpe a la pelota sin dejarla botar.
Dejada	Golpe suave y corto que cae cerca de la red.
Cruzado	Golpe en diagonal hacia el lado contrario de la pista.
Drive	Golpe de fondo, tenso y rasante, desde atrás de la pista.
Espacio libre	Zona de la pista que el rival no cubre en ese momento.
Anticipación	Moverse antes del golpe rival según lo que se ha visto.
Plan táctico	Decisión de pareja sobre cómo se va a jugar antes del partido.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 4 · Pickleball: piensa antes de golpear

ALUMNADO

FICHA 1 Control y peloteo cooperativo

SESIÓN 1

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

Rellénala al terminar la práctica de control con la pala (5 minutos).

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

Para tener más control de la pelota con la pala conviene…

◯ golpear lo más fuerte posible ◯ mantener la muñeca firme y acompañar el golpe ◯ golpear siempre sin mirar la pelota ◯ agarrar la pala con las dos manos

En un peloteo cooperativo, el objetivo principal es…

◯ terminar antes ◯ mantener la pelota en juego con control ◯ hacer un golpe ganador ◯ golpear lo más alto posible

La altura de la pelota sobre la red influye en…

◯ la cantidad de golpes que puedes dar ◯ el tiempo que tiene el rival para llegar ◯ nada ◯ el color de la pelota

2 **Peloteo cooperativo en parejas (3 intentos). Anota el número de golpes seguidos y qué te hizo fallar.**

Intento	Golpes seguidos	Causa del fallo (muñeca, altura, desplazamiento, mirada…)
1		
2		
3		

3 **¿Qué cambiarías para que el siguiente intento sea mejor?**

_____

_____

FICHA 2 Saque y devolución

SESIÓN 2

Rellénala tras practicar el saque y la devolución (tarjetas del Anexo 5 y reglas de F3).

1 **Registro de 10 saques en diagonal. Marca dónde ha caído cada uno y si ha sido válido.**

Saque	¿Válido? (sí/no)	Zona (profundo / medio / corto)	Motivo del fallo
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

2 **Reglas esenciales (F3). Completa.**

El saque se hace por _____ de la cintura y en _____. Tras el saque, la pelota debe _____ antes de devolverla (regla del _____). En la _____ no se puede volear.

3 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
El saque puede caer en la cocina.	☐	☐
El saque se hace por encima del hombro.	☐	☐
En el aula puntuamos en cada jugada.	☐	☐

FICHA 3 Zonas objetivo

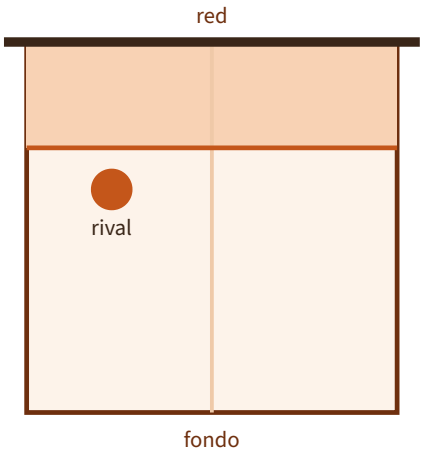
SESIÓN 3

Rellénala después de la práctica de zonas objetivo (F4).

1 **5 golpes a zona objetivo. Antes de golpear, anuncia la zona (1-6); tu pareja anota dónde cae.**

Golpe	Zona anunciada	Zona real	¿Acierto?
1			
2			
3			
4			
5			

2 **El rival (círculo naranja) está pegado a la red en el lado izquierdo. Marca con una flecha dónde enviarías la pelota.**



3 **Explica en una frase por qué has elegido esa zona.**

FICHA 4 1x1 condicionado: ¿qué decisión me da puntos?

SESIÓN 4

En el 1x1 en media pista, tu pareja cuenta cómo ganas cada punto. Dos rondas de 3 minutos.

1 **Registro de puntos ganados por tipo de decisión (marca con una raya cada punto).**

Cómo gané el punto	Ronda 1	Ronda 2
Golpe al espacio libre		
Dejada o golpe profundo		
Error del rival		
Cómo perdí: error propio		

2 **Compara las dos rondas: ¿qué decisión cambiaste y qué efecto tuvo?**

FICHA 5 2x2: comunicación y posición

SESIÓN 5

Observa a otra pareja durante 4 minutos de 2x2.

1 **Pareja observada: _____. Marca lo que cumple.**

- [ ] Avanzan juntas a la línea de cocina (F6).
- [ ] Se comunican con «mía», «tuya» o «fuera».
- [ ] Cierran el hueco central cuando la pelota va al medio.
- [ ] Recuperan la posición tras golpear.
- [ ] Eligen el espacio libre y no el cuerpo del rival.
- [ ] Controlan la potencia según el espacio.

2 **Escribid dos ajustes que vuestra pareja hará después de la observación.**

FICHA 6 Plan táctico y registro del torneo

SESIÓN 6

Antes de cada partido, escribid el plan (dos líneas); la pareja observadora cuenta cuántas veces se cumple. Este registro no puntúa el marcador.

1 **Registro de tres partidos.**

Partido	Plan táctico declarado	Veces cumplido (observadora)	¿Funcionó?
1			
2			
3			

2 **Después del torneo: ¿qué cambiaría vuestra pareja en el plan y por qué?**

FICHA 7 Reto individual: analizar un punto

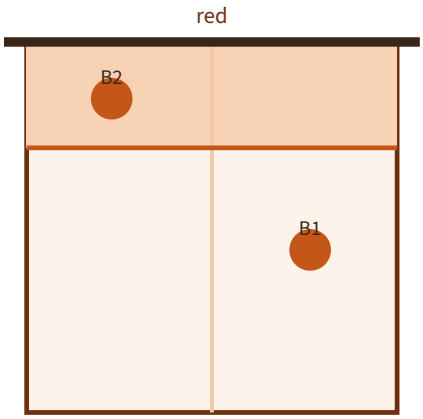
SESIÓN 7

Trabajo individual. Punto de 2x2 nuevo. La pareja A (azul) saca. 1) B devuelve larga al centro. 2) A1, desde el fondo, golpea muy fuerte hacia B2, que está pegada a la red. 3) B2 devuelve de volea a los pies de A2, que levanta la pelota. 4) B1 remata al hueco entre A1 y A2 y A1 y A2 dudan; ninguna dice «mía». Punto para B.

1 **Elige tres decisiones del punto y analízalas.**

Decisión	¿Qué veía?	Alternativa mejor	Por qué

2 **Dibuja en la mitad de pista de B la mejor opción del golpe 2 (flecha) y la posición ideal de A1 y A2.**



3 **Propón una mejora táctica de una frase para la pareja A.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 4 · Pickleball: piensa antes de golpear

ALUMNADO

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

Hoja de diseño del torneo y plan táctico de la pareja. Debe permitir que otra pareja organice la Liga del Pabellón sin explicaciones adicionales.

Pareja y roles

Nombres; quién observa, quién arbitra y quién anota en cada ronda.

Objetivo de la Liga

Qué queremos aprender o demostrar, duración del partido y puntuación escolar.

Estructura del torneo

Número de parejas, pistas, duración de cada partido y rotación (quien gana sube / quien pierde baja).

Pistas y circulación

Dibuja las pistas, la cocina, el recorrido para cambiar de pista y dónde se coloca la pareja observadora.

Reglas adaptadas

Qué cambiamos del reglamento y por qué (altura de red, pelota, puntos, tiempo).

Seguridad

Tres riesgos (pelotas sueltas, espacio entre pistas, golpes descontrolados) y medidas.

Plan táctico de la pareja

Dos líneas: dónde golpeamos, cómo nos colocamos y qué esperamos del rival.

Prueba y ajustes

Qué ha cambiado tras la observación y por qué.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 4 · Pickleball: piensa antes de golpear

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 Control: peloteo cooperativo

Montaje. Parejas a 3 m, una a cada lado de la red a 0,91 m (o de una cuerda), en una mini-pista de 6 × 3 m.

Consigna. Pelotead con el máximo de golpes seguidos controlando la altura. Después de 1 minuto, cambiad el objetivo: bote en cada golpe, luego volea sin bote.

MÁS FÁCIL
Pelota de foam más grande y pelotear con un bote entre golpes.

MÁS DIFÍCIL
Alternar golpe de derecha y de revés o añadir un desplazamiento lateral entre golpes.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Revisad el espacio detrás de vosotros; «¡pelota!» si se escapa una.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La muñeca está firme? ¿La pelota pasa a poca altura sobre la red? ¿Cuántos golpes seguidos?

ESTACIÓN 2 Saque en diagonal

Montaje. Una pista con cuadros de saque marcados con conos y un aro de zona objetivo en el cuadro contrario.

Consigna. Sacad por debajo en diagonal, de a 5 saques cada persona, alternando el lado. La pareja devuelve con un bote y anota si el saque entra.

MÁS FÁCIL
Sacar desde 1 m por delante de la línea de fondo.

MÁS DIFÍCIL
Apuntar al aro del fondo del cuadro de saque o sacar con un bote obligado a 2,5 m de la red.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Contacto por debajo de la cintura; nadie se coloca a menos de 3 m de la trayectoria.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El saque pasa la red y cae en la diagonal? ¿La cocina queda libre?

ESTACIÓN 3 Zonas objetivo: golpea al hueco

Montaje. En un lado, aros o cinta marcando las 6 zonas (F4); una persona de pie en la pista como rival móvil.

Consigna. Quien golpea anuncia la zona (1-6) y la pareja del lado contrario se coloca en otra zona. 10 golpes con la pelota amortiguada y se cambia. Después, el rival se mueve y hay que cambiar de zona.

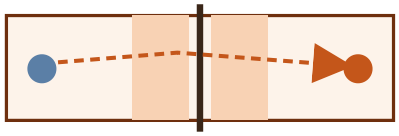
MÁS FÁCIL
El rival es un cono fijo.

MÁS DIFÍCIL
El rival se mueve y solo valen golpes a la zona libre.

SEÑAL DE SEGURIDAD
El rival no se coloca delante del golpeo; golpear con pelota suave.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Hay decisión antes del golpe? ¿La pelota cae en la zona anunciada?

ESTACIÓN 4 1x1 en media pista



media pista: 3,05 m de ancho
punto extra por dejada intencionada

Montaje. Media pista de 3,05 m de ancho (a lo largo), con red y cocina marcada. Pareja que juega y pareja que anota.

Consigna. Juego 1x1 solo en media pista: punto por jugada hasta 5. Un punto extra si la pelota cae en la cocina de forma intencionada (dejada).

MÁS FÁCIL
Se permite un bote extra al jugador que recibe.

MÁS DIFÍCIL
Solo vale golpear a las zonas 5-6 (fondo) o 1-2 (cocina), nunca al centro.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Un solo juego por media pista; el resto esperan fuera de la zona de juego.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mira al rival antes de golpear? ¿Cambia la zona según dónde está el rival?

ESTACIÓN 5 2x2 en línea y comunicación

Montaje. Pista completa con red y cocina; parejas en línea frente a frente.

Consigna. 2x2 con punto por jugada hasta 7. Antes de cada punto, cada pareja dice su plan en una frase. Durante el juego, hay que decir «mía», «tuya» o «fuera» antes de cada pelota central.

MÁS FÁCIL
La pareja que recibe tiene un bote extra y el cuadro de saque es más ancho.

MÁS DIFÍCIL
Quien golpea desde el fondo debe avanzar a la línea de cocina antes del siguiente golpe.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Separación de un paso entre las dos jugadoras; la que dice «mía» golpea.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se comunican antes del golpe? ¿Ocupan juntas la línea de cocina?

ESTACIÓN 6 Cocina contra cocina

Montaje. Dos parejas enfrentadas junto a la red, de pie en la zona de la cocina, con una pelota de foam.

Consigna. Pelotead a un metro de la línea de cocina solo con golpes suaves y controlados (dejadas). Se gana un punto si la pelota bota dos veces en la cocina rival.

MÁS FÁCIL
Golpes con bote y sin límite de tiempo.

MÁS DIFÍCIL
Golpear sin bote (volea) o dentro de una zona de 1 m a cada lado.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Golpes suaves: hay poca distancia entre jugadores.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El golpe es corto y controlado? ¿Hay anticipación a la dejada rival?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 4 · Pickleball: piensa antes de golpear

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Torneo táctico de pickleball 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	Mantiene el peloteo con control, dirige el golpe al espacio libre con intención, recupera la posición tras golpear y ajusta su colocación a la del rival sin ayuda.	Mantiene el peloteo y dirige la mayoría de golpes al espacio libre; recupera la posición casi siempre.	Mantiene el peloteo en situaciones sencillas, pero tarda en recuperar la posición o golpea sin elegir zona.	Pierde la pelota con frecuencia, golpea sin intención y depende de ayuda para colocarse.	
Autorregulación y seguridad	Adapta la potencia al espacio, canta «¡pelota!» y para el juego cuando es necesario, y regula su esfuerzo y su atención durante todo el torneo sin recordatorios.	Respeta las normas de seguridad con algún recordatorio y ajusta la potencia al nivel de la pareja rival.	Golpea con potencia excesiva en algún momento o necesita varios recordatorios sobre el espacio y las pelotas sueltas.	Golpes descontrolados, cruza pistas en juego o ignora las medidas de seguridad.	
Cooperación y convivencia	Comunica con claridad («mía», «tuya», «fuera»), reparte roles y turnos, canta las líneas con honestidad y acepta el resultado ayudando a que toda la pareja participe.	Se comunica con su pareja, cumple su rol y respeta las reglas y a las parejas rivales.	Se comunica de forma irregular, discute algún tanto o cumple el rol con ayuda.	No se comunica con la pareja, protesta de forma reiterada o dificulta el juego.	
Mejora y reflexión	Usa el registro de golpes y la observación de otra pareja para cambiar su plan, y explica con datos qué decisión mejoró y por qué.	Incorpora un ajuste a partir del feedback o del registro y reconoce la mejora concreta.	Acepta el feedback, pero el cambio de plan es limitado o poco justificado.	No cambia nada a partir del registro ni del feedback.	
Producto / transferencia	Su plan táctico se aplica en el torneo, el registro es completo y analiza con acierto tres decisiones de un punto nuevo proponiendo alternativas fundamentadas.	Aplica su plan en el torneo y analiza de forma adecuada al menos dos decisiones de un punto nuevo.	Aplica el plan solo en parte o el análisis de un punto nuevo es incompleto.	No hay plan reconocible ni análisis de decisiones.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 4 · Pickleball: piensa antes de golpear

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo mantener un peloteo de varios golpes seguidos con control de la altura y la dirección.	○	○	○	○
Puedo elegir la zona de golpeo según dónde está el rival y recuperar mi posición.	○	○	○	○
Puedo comunicarme con mi pareja («mía», «tuya», «fuera») y ocupar la línea de cocina.	○	○	○	○
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 · Pickleball: piensa antes de golpear

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita más tiempo, más pistas visuales o menos velocidad de juego. El objetivo es el mismo: elegir bien la zona y mantener la pelota en juego.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Campo reducido (mini-pista de 6 × 3 m) o ampliado con cuadro de saque más ancho; sin cruces con otras pistas.
Material	Pala ligera con mango corto, pelota de foam más grande y lenta; zonas objetivo marcadas con aros de colores.
Reglas	Bote extra para recibir; saque desde 1 m por delante de la línea; la regla de la cocina se aplica solo en la jugada siguiente.
Rol	Pareja cooperativa: una persona golpea y la otra decide la zona; o rol de anotador/a, árbitro/a o entrenador/a táctica con tarjeta de zonas.
Intensidad	Peloteo cooperativo con pausas cada minuto; golpes suaves; sin carreras largas y con partidos de 3 minutos.

Tarjeta de decisión rápida

Antes de golpear, pregúntate:

1. ¿Dónde está el rival? (cerca de la red / en el fondo / a un lado)
2. ¿Qué pelota me llega? (alta y lenta / baja y rápida)
3. ¿Dónde hay espacio libre? Zona: _____

Si no estás seguro: pelota segura al centro (zona 3-4).

1 **Mira el dibujo de la tarjeta de zonas (F4). Si el rival está cerca de la red, ¿a qué zonas enviarías la pelota? Rodea: 1-2 · 3-4 · 5-6. ¿Por qué?**

2 **Completa: «Cuando mi pareja dice ___, yo golpeo. Cuando dice ___, yo me aparto.»**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 4 · Pickleball: piensa antes de golpear

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Estadística de zonas de golpeo y mejora táctica

Los entrenadores y entrenadoras usan **estadísticas de zonas** para descubrir hacia dónde juega una pareja y dónde le cuesta más. Registra 20 golpes de un partido (propios o de otra pareja) en las seis zonas de F4 y propón una mejora táctica a partir de los datos.

Pasos

1. Dibuja las seis zonas de F4 y apunta una marca por cada golpe en la zona donde cae.
2. Calcula el porcentaje de golpes en cada zona (frecuencia relativa) y ordénalos.
3. Identifica la zona más usada y la menos usada, y piensa por qué.
4. Propón una mejora táctica de dos líneas y diseña una tarea de práctica para ponerla a prueba.

1 Registro de 20 golpes (tabla).

Zona	Número de golpes	Porcentaje (%)
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Entrega

La tabla de registro, un gráfico de barras sencillo y un párrafo de 5-6 líneas con la mejora táctica propuesta y la tarea para ponerla a prueba. Puedes presentarla a la clase en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 4 · Pickleball: piensa antes de golpear

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: mantener la muñeca firme y acompañar el golpe; mantener la pelota en juego con control; el tiempo que tiene el rival para llegar.
2. Registro orientativo: 3-12 golpes seguidos según el nivel. Lo importante es la causa del fallo (muñeca, altura, desplazamiento, mirada) y que el segundo intento mejore algo.
3. Respuesta modelo: «Mirar la pelota hasta que toca la pala y bajar la altura para que pase cerca de la red».

Ficha 2

1. Registro: se aceptan valores personales. Saque válido si pasa la red y cae en el cuadro diagonal sin tocar la línea de cocina. Esperable 4-7 de 10.
2. Huecos: debajo / diagonal / botar / doble bote / cocina.
3. V/F: F, F, V.

Ficha 3

1. Tabla: se aceptan aciertos de 2-4 sobre 5. Se valora que la zona anunciada tenga lógica según el rival.
2. Dibujo: flecha a la zona 5-6 (fondo) o al lado derecho (zona 4 o 6), lejos del rival y por encima de su alcance.
3. Respuesta modelo: «Está pegado a la red a la izquierda, así que mando la pelota al fondo derecho, la zona más alejada».

Ficha 4

1. El registro depende de cada partido. Se espera que el alumnado comente al menos un cambio de decisión entre rondas (por ejemplo, más dejadas o más golpes profundos) y su efecto en los puntos.

Ficha 5

1. Se valora que la pareja observadora marque con criterio (no todo) y que los dos ajustes sean concretos: «avanzar juntas a la cocina», «decir mía antes de cada pelota del centro».

Ficha 6

1. Se valora la coherencia entre plan y registro, no el marcador. Ejemplo: plan «cruzado y cocina»; cumplido 7 veces; funcionó porque forzó errores.

Ficha 7

1. Decisiones modelo: (1) A1 golpea muy fuerte contra B2, que está pegada a la red: mejor dejada o golpe al espacio libre (zona 2 o 6) porque la fuerza no gana ventaja; (2) A2 levanta la pelota a la altura de B1: mejor pelota baja y segura al centro; (3) Dudas en el hueco central: mejor decir «mía» o «tuya» antes de la pelota.
2. Dibujo: flecha de A1 a la zona libre (lado opuesto a B2), A1 y A2 avanzando a la línea de cocina en paralelo.
3. Mejora táctica modelo: «Antes de golpear, mirar dónde está cada rival y elegir el hueco; hablar antes de las pelotas centrales».

Refuerzo (Anexo 8)

1. Si el rival está cerca de la red, zonas 5-6 (fondo) o a sus pies (3-4): se aleja del alcance.
2. Modelo: «Cuando mi pareja dice mía, yo golpeo. Cuando dice tuya, yo me aparto».

Ampliación (Anexo 9)

1. Modelo: 20 golpes: zona 1: 1 (5 %), 2: 2 (10 %), 3: 5 (25 %), 4: 6 (30 %), 5: 3 (15 %), 6: 3 (15 %). Mayoritariamente al centro; mejora: practicar golpes cruzados a las zonas 2 y 6 para ganar espacio.
2. Se valora que los porcentajes sumen 100 y que la mejora táctica se relacione con los datos.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: dos pistas de bádminton con red a 0,91 m o cuatro mini-pistas de 6 × 3 m; 2 m de separación entre pistas. Grupos de 8-12 con parejas mixtas y rotación de pista; una pareja observadora por cada pista en las sesiones 4-6.
- 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. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad: pelotas ligeras, zona despejada y norma de «¡pelota!». Sin pistas ni palas: cinta en el suelo y palas de cartón rígido o de playa con pelota foam. Parejas emparejadas por nivel para que el golpeo sea de potencia similar.
- Observables para la rúbrica: continuidad del peloteo, elección de zona, recuperación de posición, comunicación en pareja, uso del registro y juego limpio. Progresión posible en 4.º: sistemas más complejos de dobles y arbitraje del torneo.

Errores frecuentes

- Golpear siempre lo más fuerte posible sin mirar dónde está el rival.
- Quedarse parado después de golpear en vez de recuperar la posición y avanzar a la línea de cocina.
- Volear dentro de la cocina o pisar la línea al golpear.
- Olvidar la regla del doble bote y volear la devolución del saque.
- Las dos jugadoras van a por la misma pelota o ninguna, porque no se comunican.
- Dar vueltas por el pabellón recogiendo pelotas con el juego en marcha.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan planes tácticos diferentes al modelo si el alumno los justifica con la posición del rival y la altura de la pelota.
- En el análisis de un punto se valora que la alternativa sea posible y razonada, aunque no coincida con la del modelo.
- El marcador del torneo no se usa para calificar: se valora la ejecución del plan, la comunicación y la mejora.

05

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Táctica en movimiento

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo cambia una decisión cuando cambia la posición del rival, del móvil y de mis compañeros?

CURSO
3.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
C · D

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE2, CE3

PRODUCTO / RETO FINAL
Proyecto de análisis táctico en deporte de invasión

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2.2, 2.3, 3.2, 3.3

Contexto, reto y producto

En el IES Campo de Gredos (centro ficticio) los equipos de la liga de recreos llevan semanas perdiendo partidos de la misma manera: «todos detrás del balón», pases al centro que interceptan siempre, y cuando pierden la pelota nadie reacciona. El departamento de Educación Física ha creado la **Mesa táctica**, un gabinete de análisis formado por alumnado de 3.º, y ha lanzado un encargo: **cada equipo elegirá un principio táctico (amplitud, profundidad, temporización o transición), lo entrenará en situaciones reducidas, observará su propio juego con un mapa de acciones y presentará un informe táctico** con tres conclusiones y una propuesta de mejora.

Para conseguirlo, la clase juega al **«balón a la zona»**, un juego de invasión con balón blando, sin botes y sin contacto, en el que se anota recibiendo un pase dentro de la zona de anotación. Se empieza con la lectura del espacio, se pasa a la superioridad numérica (3x2), a la conservación y la temporización (3x3) y a la transición (4x4), y se aprende a observar con un mapa de acciones. Al final, cada persona transfiere el mismo principio a **otro deporte de invasión** (baloncesto, fútbol sala, balonmano, ultimate) y justifica sus decisiones con datos.

Reto

Entrenar un principio táctico en situaciones reducidas de invasión, observar el juego con un mapa de acciones y presentar un informe táctico con tres conclusiones, cambiando de plan según la defensa rival y transfiriendo después la idea a otro deporte.

Producto / reto final

Proyecto de análisis táctico en deporte de invasión.

Lógica motriz predominante. Situaciones reducidas 3x2, 3x3, 4x4 con principios de amplitud, profundidad, temporización y transición.

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 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

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

Código	Saber básico
C1	Toma de decisiones y adaptación eficiente en situaciones individuales, cooperativas, de oposición y colaboración-oposición.
C4	Habilidades motrices específicas: profundización, identificación y corrección de errores.
D2	Habilidades sociales, negociación y mediación en contextos motrices.

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 con superioridad (3x2), igualdad (3x3 y 4x4) y reglas condicionadas que provocan un principio táctico concreto.
- Principios tácticos: amplitud, profundidad, temporización (cuándo pasar o desmarcarse), conservación y transición ataque-defensa y defensa-ataque.
- Habilidades específicas: pase y recepción con balón blando, desmarque, apoyo, marcaje por zonas y lectura del espacio libre, con identificación y corrección de errores.
- Observación y análisis: mapa de acciones (pases, pérdidas, recuperaciones y puntos), cálculo de porcentajes sencillos y conclusiones tácticas.
- Habilidades sociales: negociar la consigna de equipo, mediar en desacuerdos, dar y recibir feedback, y garantizar que todo el equipo participe en el juego.
- Deportividad e inclusión: equipos mixtos, juego sin contacto y regla de que todas las personas del equipo tocan el balón antes de anotar.

Objetivos didácticos

- Percibir la posición de compañeros, rivales y balón antes de actuar y nombrar el espacio libre.
- Crear y ocupar espacios con amplitud y profundidad para generar pases sin oposición directa.
- Coordinar decisiones colectivas de ataque y defensa: cuándo pasar, cuándo moverse y cómo reaccionar al perder o recuperar el balón.
- Cambiar el plan de equipo cuando la defensa rival cambia, justificando el cambio con lo observado.
- Utilizar feedback táctico específico (mapa de acciones y registro de pases y pérdidas) para mejorar y redactar un informe.

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

Lectura del espacio: pase, desmarque y espacio libre en juegos reducidos de invasión

Evidencia: Ficha 1: test inicial y registro de tres ataques con el espacio libre identificado. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Superioridad numérica 3x2: crear y aprovechar el hombre libre

Evidencia: Ficha 2: registro de cuatro ataques 3x2 con quién quedó libre y cómo. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Temporización y conservación en 3x3: cuándo pasar y cuándo esperar

Evidencia: Ficha 3: rondas de conservación, tipos de pérdida y decisión de equipo. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Transición en 4x4: reaccionar en 3 segundos al perder o recuperar el balón

Evidencia: Ficha 4: pérdidas y recuperaciones en menos de 3 segundos en dos rondas. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Observación con mapa de acciones: registramos pases, pérdidas y puntos de otro equipo

Evidencia: Ficha 5: mapa de acciones dibujado y recuento de datos con una conclusión. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Partidos con consignas tácticas: cada equipo prueba y cambia su plan según la defensa

Evidencia: Partidos (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con consigna y registro y coevaluación (Anexo 7). **Ficha:** Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Informe táctico y transferencia: analizamos datos y aplicamos el principio a otro deporte

Evidencia: Ficha 7: interpretación de un registro nuevo, dibujo aplicado a baloncesto y mini informe táctico.

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	Percibe la posición de compañeros, rivales y balón, decide en juego real entre pasar, esperar o moverse, y reflexiona sobre qué decisiones le dieron puntos o pérdidas.	Fichas 2, 3 y 6 / observación en 3x2, 3x3 y partidos y rúbrica
2.3	Controla el pase, la recepción y los desplazamientos de desmarque y apoyo con eficiencia, y propone soluciones creativas (cambios de ritmo, pase atrás, cambio de lado) para ocupar espacios.	Fichas 1 y 4 / observación motriz y registro de acciones
3.2	Participa con autonomía en las decisiones del equipo (consigna táctica, roles de jugador, observador y anotador, tiempos de práctica) para optimizar el resultado del informe táctico.	Plantilla (Anexo 4) y Fichas 5 y 6 / rúbrica y coevaluación (Anexo 7)
3.3	Dialoga para resolver desacuerdos tácticos, hace participar a todas las personas del equipo (regla de que todas tocan el balón antes de anotar) y se posiciona ante comentarios o estereotipos discriminatorios, respetando el cuerpo propio y el ajeno.	Sesiones 3-6 / observación, Ficha 6 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	Lee el espacio antes de recibir, pasa con precisión, se desmarca y apoya con oportunidad, ocupa amplitud y profundidad y reacciona al perder el balón sin que se lo indiquen.	Pasa y recibe con control, se ofrece al compañero y ocupa el espacio libre la mayoría de las veces.	Pasa y recibe en situaciones sencillas, pero tarda en ofrecerse o en reaccionar al cambio de posesión.	Pierde el balón con frecuencia, no se mueve sin balón y depende de las indicaciones para colocarse.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Autorregulación y seguridad	Regula la intensidad según el espacio, evita el contacto y los choques, respeta las reglas de seguridad y detiene el juego cuando es necesario sin recordatorios.	Mantiene un juego seguro y sin contacto con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios sobre contacto, espacio o intensidad.	Hace contacto brusco, ignora las normas de seguridad o pone en riesgo a otros.
Cooperación y convivencia	Comunica el plan, reparte roles, pasa el balón a todas las personas, media en los desacuerdos y se posiciona ante cualquier comentario discriminatorio.	Coopera con el equipo, respeta las reglas y a las personas rivales y cumple su rol.	Coopera de forma irregular, acapara el balón o necesita apoyo para gestionar un desacuerdo.	Dificulta la participación del equipo, discrimina o responde con falta de respeto.
Mejora y reflexión	Usa el mapa de acciones y el feedback de otro equipo para cambiar la consigna, y explica con datos por qué mejoró (o no) el rendimiento.	Incorpora un ajuste a partir del registro o del feedback y reconoce el efecto.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o no lo justifica con datos.	No cambia el plan a pesar del registro ni del feedback.
Producto / transferencia	El informe táctico tiene tres conclusiones fundamentadas en datos, propone una mejora viable y transfiere el principio a otro deporte con acierto.	El informe recoge datos y conclusiones adecuadas y la transferencia es correcta en lo esencial.	El informe es parcial o la transferencia a otro deporte está incompleta.	No hay informe reconocible ni transferencia.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Gimnasio o pista (30 × 18 m para 4x4 y 24 × 15 m para 3x2 y 3x3), 4-6 campos si hay espacio, con conos para delimitar bandas y zonas de anotación de 3 m al fondo.
- 1 balón blando (foam, voleibol blando o balonmano ligero) por campo, 24-30 petos de dos colores, 4 cronómetros y tablillas con la hoja de mapa de acciones (Ficha 5).
- Tarjetas de estación (Anexo 5) plastificadas, pizarra o cartulina con el campo dibujado y rotuladores de colores.

Si no tienes este material… Un único balón blando para toda la clase: se juega en dos campos con rotación y la mitad del grupo observa. Sin petos: pañuelos o cintas. Sin conos: líneas del suelo, bolsas con arena o botellas de plástico.

Seguridad y prevención

Contacto regulado: no hay placajes, empujones ni arrebatar el balón de las manos; la defensa solo intercepta pases o toca el balón sin agarrar. Balones blandos, zona de anotación sin defensa dentro, 3 m de separación entre campos y calzado atado. Se limita la intensidad si el espacio es reducido; el alumnado con indicaciones médicas conocidas participa con roles de menor carga.

Interdisciplinariedad: Matemáticas (porcentajes, frecuencias y proporciones al analizar el mapa de acciones) y Tecnología (registro de datos con hoja de cálculo o aplicación de estadística y uso de la grabación en pizarra digital con las normas del centro).

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, superioridad ofensiva, zonas amplias y roles de observación.

Ampliación

Anexo 9

Transferir el mismo principio táctico a otro deporte de invasión.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 5 · Táctica en movimiento

ALUMNADO

Los equipos de la liga de recreos pierden siempre igual: todos detrás del balón, pases al centro y nadie reacciona cuando se pierde. El departamento os convierte en la Mesa táctica, el gabinete de análisis del centro. Vuestro equipo elegirá un principio (amplitud, profundidad, temporización o transición), lo entrenará en juegos de 3x2, 3x3 y 4x4, observará su juego con un mapa de acciones y presentará un informe con tres conclusiones basadas en datos. Y al final, tendréis que aplicarlo a otro deporte. ¿Sabréis cambiar de plan cuando la defensa cambie?

> *“¿Cómo cambia una decisión cuando cambia la posición del rival, del móvil y de mis compañeros?”*

Vuestro reto

Entrenar un principio táctico en situaciones reducidas de invasión, observar el juego con un mapa de acciones y presentar un informe táctico con tres conclusiones, cambiando de plan según la defensa rival y transfiriendo después la idea a otro deporte.

Lo que vais a producir

Proyecto de análisis táctico en deporte de invasión.

Seguridad. Contacto regulado: no hay placajes, empujones ni arrebatar el balón de las manos; la defensa solo intercepta pases o toca el balón sin agarrar.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Leemos el espacio libre con el balón y sin él.
2. Creamos superioridad en 3x2 y encontramos al jugador libre.
3. Decidimos cuándo pasar y cuándo esperar en 3x3.
4. Reaccionamos en 3 segundos al perder o recuperar el balón en 4x4.
5. Observamos a otro equipo con un mapa de acciones.
6. Jugamos con una consigna táctica y la cambiamos si hace falta.
7. Presentamos el informe táctico y lo aplicamos a otro deporte.

Al terminar seré capaz de…

- Percibir la posición de compañeros, rivales y balón antes de actuar y nombrar el espacio libre.
- Crear y ocupar espacios con amplitud y profundidad para generar pases sin oposición directa.
- Coordinar decisiones colectivas de ataque y defensa: cuándo pasar, cuándo moverse y cómo reaccionar al perder o recuperar el balón.
- Cambiar el plan de equipo cuando la defensa rival cambia, justificando el cambio con lo observado.
- Utilizar feedback táctico específico (mapa de acciones y registro de pases y pérdidas) para mejorar y redactar un informe.

¿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 · Táctica en movimiento

ALUMNADO

Lo esencial para jugar, observar y analizar en la pista: el encargo, el campo y las reglas del «balón a la zona», los principios tácticos con diagramas, el mapa de acciones, un informe resuelto, el protocolo y un glosario.

F1 El encargo de la Mesa táctica

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 3.º · **De:** departamento de Educación Física · **Asunto:** informes tácticos para la liga de recreos

La liga de recreos arranca en dos semanas y necesitamos que cada equipo de la **Mesa táctica** entregue un informe de una página con:

- el **principio táctico** elegido (amplitud, profundidad, temporización o transición) y por qué;
- un **mapa de acciones** de un partido de su equipo (pases, pérdidas, recuperaciones y puntos);
- **tres conclusiones** con datos («perdemos el 67 % de los balones por el centro»);
- **una propuesta de mejora** que se haya probado al menos una vez;
- una **aplicación a otro deporte** de invasión.

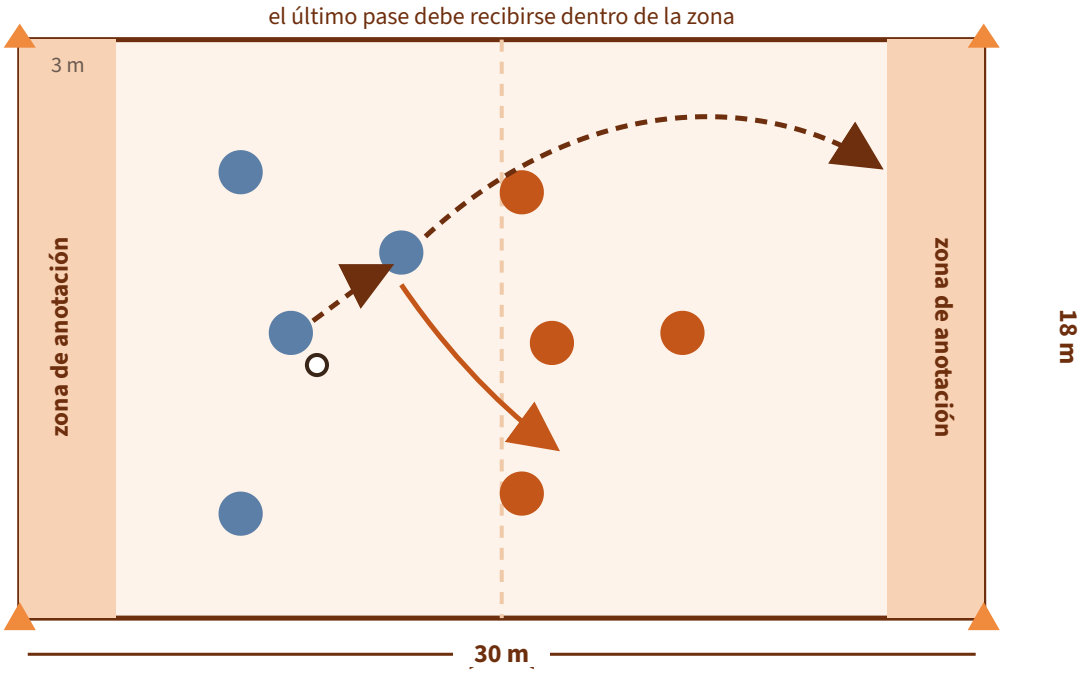
El **marcador no vale** para valorar el informe: se valoran las decisiones, la coordinación del equipo y que todas las personas participen.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué datos podríais recoger con un mapa de acciones para comprobar si vuestro principio funciona?

F2 El campo del «balón a la zona»

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Círculos azules: ataque. Círculos naranjas: defensa. Línea discontinua: pase. Línea continua: desplazamiento. Triángulos: conos. Para 3x2 y 3x3, el campo se reduce a 24 × 15 m.

F3 Reglas del «balón a la zona» y formatos de juego

DATOS

Regla	Qué se hace
Punto	Se anota recibiendo un pase de un compañero con los dos pies dentro de la zona de anotación.
Movimiento con balón	Sin botar. Máximo 3 pasos con el balón o 3 segundos antes de pasar.
Contacto	Sin contacto: la defensa solo intercepta pases o toca el balón; está prohibido agarrar, empujar o arrebatar.
Cambio de posesión	Cuando el balón cae al suelo, sale por la banda o lo intercepta la defensa.
Zona de anotación	La defensa no puede entrar en ella; el ataque solo entra para recibir.
Regla de inclusión	Antes de anotar, todas las personas del equipo han tocado el balón.
Formatos	3x2 (superioridad, 4 min) · 3x3 (6 min) · 4x4 (6 min) con rotación de rol y de campo.

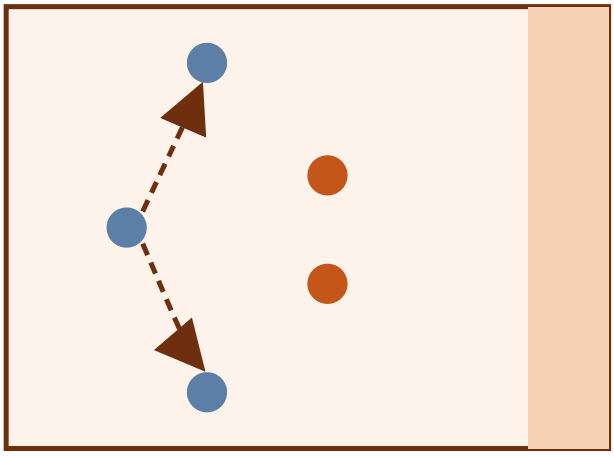
Las reglas condicionan el juego para que aparezca el principio táctico: sin botar, hay que pasar y moverse; sin contacto, se decide con la posición, no con la fuerza.

Fuente: Reglas de elaboración propia a partir de juegos de invasión sin contacto (tipo ultimate y balón a la zona).

F4 Amplitud y profundidad

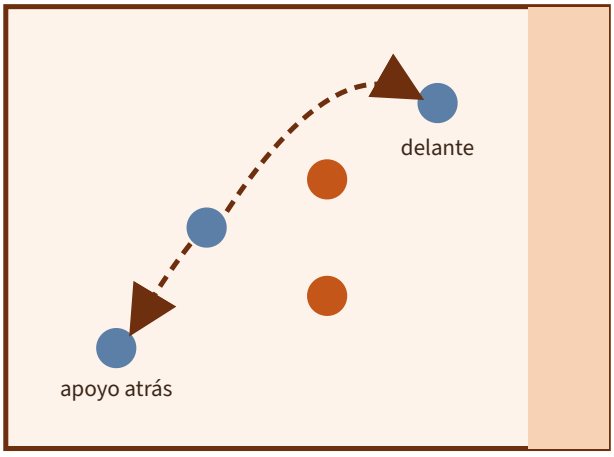
ESQUEMA

Amplitud: abrir el campo



Los atacantes se abren en las bandas:
la defensa se estira y aparece el hueco.

Profundidad: uno delante, otro detrás



Uno ofrece pase por detrás de la defensa;
otro apoya atrás para no perder el balón.

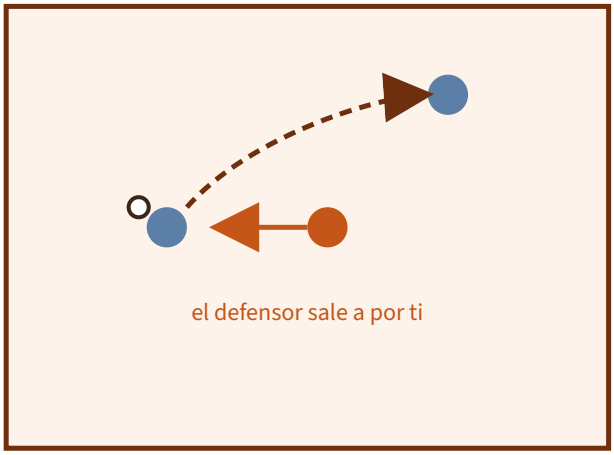
Fuente: Esquema de elaboración propia.

Azul: ataque. Naranja: defensa. Zona sombreada: zona de anotación.

F5 Temporización y transición

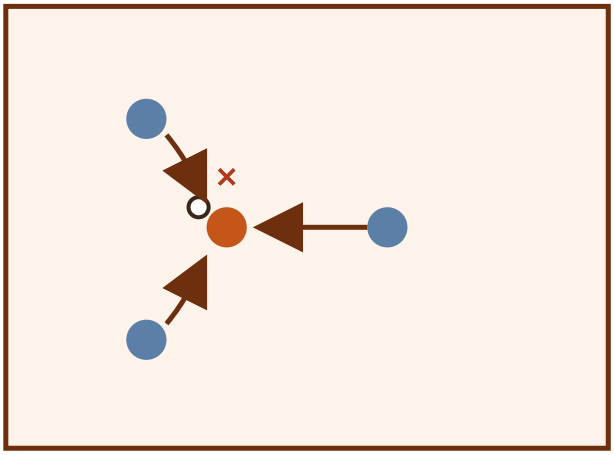
ESQUEMA

Temporización: pasa cuando sale



Si pasas antes, el defensor se recupera;
si pasas cuando sale, queda fuera de juego.

Transición: 3 segundos para reaccionar



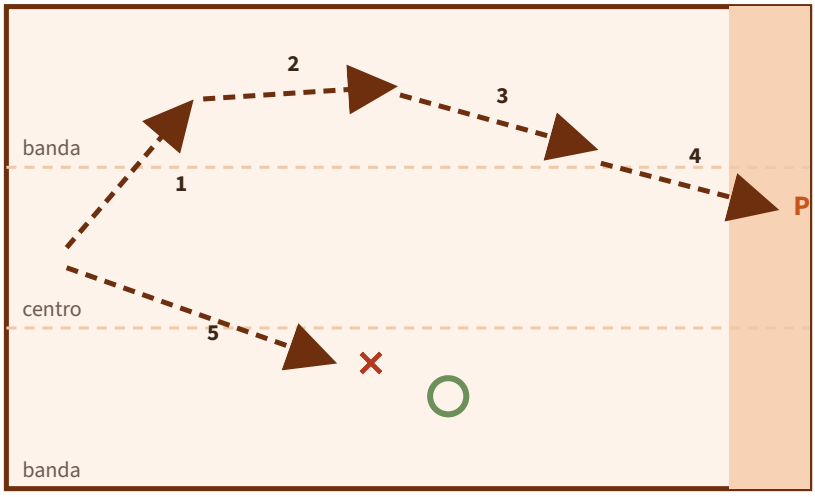
Al perder, el equipo cierra al portador:
presión 3 segundos o repliegue ordenado.

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Línea discontinua: pase. Línea continua: desplazamiento. La cruz marca la pérdida del balón.

F6 Cómo leer y dibujar un mapa de acciones

ESQUEMA



Leyenda

- pase (nº)
- pérdida
- recuperación
- P punto

Una persona dibuja,
otra cronometra.

Lectura: 4 pases seguidos por la banda superior acaban en punto (P).
El pase 5, por el centro, se pierde (✕) y se recupera enseguida (círculo verde).

Fuente: Esquema de elaboración propia con datos ficticios.

El ataque va de izquierda a derecha. Se cuentan pases completados, pérdidas por zona y puntos.

F7 Ejemplo resuelto: informe táctico del equipo Azul

DATOS

Indicador (5 min de 3x3)	Dato	Lo que nos dice
Pases intentados / completados	50 / 41 (82 %)	Buen control de la pelota
Pérdidas del balón	9 en total	Una cada 33 segundos
Pérdidas por el centro	6 de 9 (67 %)	El centro está muy cerrado: hay que abrir
Puntos por la banda	4 de 5 (80 %)	Las bandas funcionan: usarlas antes
Recuperaciones en menos de 3 s	3 de 9 (33 %)	Falta reacción tras perder

Conclusiones: (1) perdemos sobre todo por el centro; (2) puntuamos por las bandas; (3) tardamos en reaccionar al perder. **Propuesta de mejora:** abrir a las bandas en cuanto se recibe el balón y, al perder, las dos personas más cercanas cierran al portador durante 3 segundos. **Prueba:** en el siguiente partido, la pérdida por el centro bajó de 6 a 3.

Fuente: Datos ficticios de elaboración propia; porcentajes calculados con Python.

F8 Protocolo de partido, observación e informe

PROTOCOLO

Antes: colocad los conos del campo (F2), repartid petos y roles de equipo (**capitán/capitana táctica**, **anotador/a**, **observador/a** y **cronometrador/a**) y acordad una consigna de una frase («abrimos a las bandas»).

Procedimiento:

1. Calentad con pases y desmarques suaves (3 minutos).
2. Jugad cada ronda con las reglas de F3 y la consigna del equipo.
3. La persona observadora dibuja el mapa de acciones (F6) y cuenta pases, pérdidas y puntos.
4. En el descanso, comparad el mapa con la consigna y decidid un ajuste.
5. Tras el partido, calculad porcentajes y escribid tres conclusiones y una mejora (F7).

Seguridad: sin contacto; si cae un balón fuera del campo, se detiene el juego antes de recogerlo; sin carreras hacia las vallas ni paredes.

Cierre: recoged material, felicitad al equipo rival y decid en voz alta una decisión acertada de otra persona.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario táctico

GLOSARIO

Espacio libre	Zona del campo en la que no hay rivales y se puede recibir un pase.
Desmarque	Movimiento sin balón para ofrecerse a un compañero lejos del rival.
Apoyo	Compañero que se coloca cerca del balón para dar una salida segura.
Amplitud	Ocupar el ancho del campo para estirar la defensa.
Profundidad	Ocupar distintas distancias al fondo: uno adelantado y otro de apoyo atrás.
Superioridad numérica	Situación en la que hay más atacantes que defensores (3x2).
Temporización	Decidir el momento justo del pase o del desmarque.
Conservación	Mantener el balón en el equipo con pases seguros.
Transición	Paso rápido de atacar a defender (al perder) o de defender a atacar (al recuperar).
Mapa de acciones	Dibujo del campo en el que se registran pases, pérdidas, recuperaciones y puntos.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 5 · Táctica en movimiento

ALUMNADO

FICHA 1 Leemos el espacio

SESIÓN 1

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

Rellénala al terminar los juegos de lectura del espacio (5 minutos).

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

Un espacio libre es…

◯ una zona sin rivales donde puedo recibir el pase ◯ la zona de anotación siempre ◯ el lugar donde está el balón ◯ cualquier parte del campo

Para ofrecerme a un compañero con balón debo…

◯ moverme a un hueco y mostrarle que estoy libre ◯ gritar sin moverme ◯ alejarme de él ◯ quedarme quieto detrás del defensor

Si hay más atacantes que defensores, tengo…

◯ ninguna ventaja ◯ menos opciones ◯ superioridad numérica ◯ ventaja del contacto

2 **Tres ataques de 3x1. Anota dónde estaba el espacio libre y qué hiciste.**

Ataque	¿Dónde estaba el espacio libre?	¿Qué hice?	¿Salió bien?
1			
2			
3			

3 **¿Qué miras antes de recibir el balón?**

_____

_____

FICHA 2 Superioridad 3x2

SESIÓN 2

Anota cuatro ataques de 3x2 (tarjeta del Anexo 5).

1 **Registro de ataques.**

Ataque	Pases antes de anotar	¿Quién quedó libre?	¿Cómo lo conseguimos?
1			
2			
3			
4			

2 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Con superioridad, el hombre libre aparece si el balón se mueve rápido.	☐	☐
Es mejor pasar siempre al compañero más cercano.	☐	☐
Las defensas se mueven hacia el balón y dejan huecos al otro lado.	☐	☐

3 **¿Cómo cambió la defensa a lo largo de los ataques y cómo reaccionó tu equipo?**

FICHA 3 Conservación y temporización

SESIÓN 3

Tres rondas de 3x3 con la regla de conservar el balón (5 pases seguidos = 1 punto).

1 **Anota los puntos de conservación y el tipo de pérdida.**

Ronda	Puntos de conservación	Pérdida por pase precipitado	Pérdida por pase tardío	Pérdida por falta de apoyo
1				
2				
3				

2 **Marca V o F.**

	V	F
Pasar en cuanto recibo siempre es lo mejor.	☐	☐
Conviene pasar cuando el defensor sale a por mí.	☐	☐
Un pase atrás seguro puede ser una buena decisión.	☐	☐

3 **Decisión de equipo: ¿cuándo pasaremos y cuándo esperaremos? Escribe una consigna.**

FICHA 4 Transición en 4x4

SESIÓN 4

Dos rondas de 4x4 con la regla de los 3 segundos: al perder, hay 3 segundos para recuperar o replegarse.

1 **Registro de transiciones.**

Ronda	Pérdidas de mi equipo	Recuperadas en menos de 3 s	Recuperaciones del rival
1			
2			

2 **Cuando pierdes el balón, ¿qué es mejor? Elige.**

Al perder el balón…

◯ me quedo en ataque ◯ me paro y miro ◯ cierro al portador o me coloco entre el balón y la zona de anotación ◯ me voy a una banda

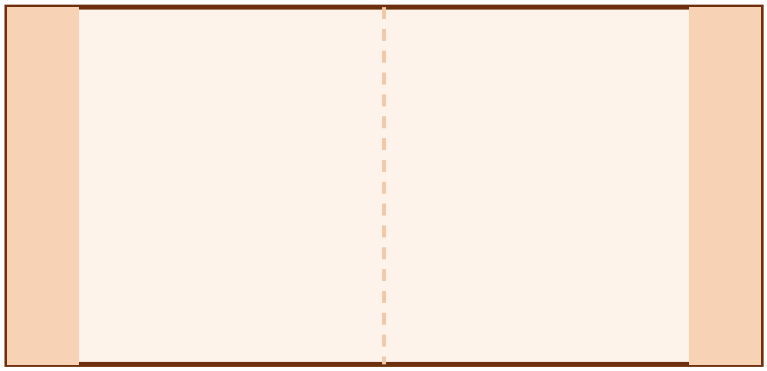
3 **¿Qué cambiaste entre la ronda 1 y la ronda 2?**

FICHA 5 Mapa de acciones

SESIÓN 5

Observa 3 minutos de partido de otro equipo (F6). Equipo observado: _____.

1 **Dibuja el mapa de acciones: pases (flechas numeradas), pérdidas (✕), recuperaciones (○) y puntos (P).**



2 **Recuento.**

Pases completados	Pérdidas	Recuperaciones	Puntos	Pérdidas por el centro

3 **Escribe una conclusión basada en los datos.**

FICHA 6 Consigna de equipo y registro

SESIÓN 6

Antes de cada partido, el equipo escribe una consigna. El observador anota si se cumple.

1 **Registro de tres partidos (el marcador no se valora).**

Partido	Consigna del equipo	Veces cumplida	¿Cambiamos algo? ¿Por qué?
1			
2			
3			

2 **¿Hemos pasado el balón a todas las personas del equipo? ¿Cómo lo hemos conseguido?**

FICHA 7 Reto individual: informe táctico

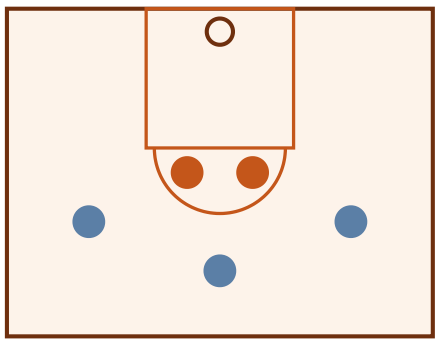
SESIÓN 7

Trabajo individual. Registro de un equipo en un partido de baloncesto 3x3 de 6 minutos: 36 pases intentados y 27 completados; 11 pérdidas, 8 de ellas por pases al centro de la zona; 6 puntos, 4 de ellos tras un cambio de lado.

1 **Calcula el porcentaje de pases completados y el de pérdidas por el centro.**

Indicador	Cálculo	Resultado (%)
Pases completados		
Pérdidas por el centro		

2 **En la media pista de baloncesto, dibuja con flechas cómo aplicarías la amplitud en un 3x2 (atacantes azules, defensores naranjas).**



3 **Escribe tres conclusiones y una propuesta de mejora.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 5 · Táctica en movimiento

ALUMNADO

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

Hoja de diseño del proyecto de análisis táctico del equipo. Debe permitir que otro equipo juegue el partido y registre el mapa de acciones sin explicaciones adicionales.

Equipo y roles

Nombres; capitán/capitana táctica, anotador/a, observador/a, cronometrador/a.

Principio táctico elegido

Amplitud, profundidad, temporización o transición; y por qué.

Campo, reglas y formato

Medidas, 3x2 / 3x3 / 4x4, duración de rondas y reglas condicionadas (sin contacto, regla de inclusión).

Mapa de acciones

Dibuja el campo y la colocación inicial del equipo; marca flechas de pase y zonas de riesgo.

Consigna de equipo

Una frase para el partido y cómo sabremos si se cumple.

Seguridad

Tres riesgos (contacto, balones sueltos, espacio entre campos) y medidas.

Datos y conclusiones

Pases, pérdidas, recuperaciones y puntos; tres conclusiones.

Prueba y mejora

Qué cambiamos después del partido y qué efecto tuvo.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 5 · Táctica 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.

ESTACIÓN 1 Lectura del espacio: 3x1 de pases

Montaje. Campo de 15 × 12 m con zona de anotación de 3 m en un lado; 3 atacantes y 1 defensor.

Consigna. Los 3 atacantes avanzan solo con pases hasta la zona de anotación; el defensor intercepta pases. Cada ataque, decid en voz alta dónde está el espacio libre. Rotad cada 3 ataques.

MÁS FÁCIL
El defensor solo se mueve en una línea o camina.

MÁS DIFÍCIL
Máximo 2 pases por ataque o 8 segundos para anotar.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto; el defensor no entra en la zona de anotación.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Quién nombra el espacio libre? ¿El pase llega antes de que cierre el defensor?

ESTACIÓN 2 Superioridad 3x2

Montaje. Campo de 24 × 15 m, zona de anotación de 3 m; 3 atacantes contra 2 defensores.

Consigna. Anotad con pase en zona. Tras cada ataque, la persona que dio el último pase pasa a defender. Gana el ataque quien consigue dejar libre a un compañero.

MÁS FÁCIL
Un defensor «pasivo» que se mueve a media velocidad.

MÁS DIFÍCIL
Cada atacante debe tocar el balón antes de anotar y no hay pases hacia atrás.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto, 3 m de separación entre campos.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mueven el balón rápido? ¿Aparece el hombre libre sin gritar?

ESTACIÓN 3 Conservación 3x3: cuenta los pases

Montaje. Campo de 24 × 15 m sin zonas de anotación; equipos con petos de dos colores.

Consigna. Cada equipo conserva el balón con pases. 5 pases seguidos son 1 punto. Si pierde el balón, el rival comienza a contar. 6 minutos.

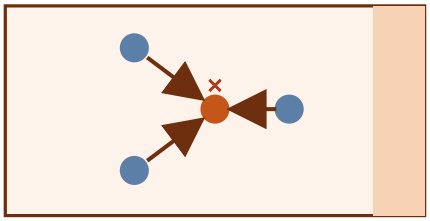
MÁS FÁCIL
Con 3 pasos con balón en lugar de ningún paso.

MÁS DIFÍCIL
Sin devolver el balón a quien te lo ha pasado y 3 segundos máximo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto; el balón blando se pasa a la altura del pecho.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se ofrecen en triángulo? ¿Pasan cuando el defensor sale?

ESTACIÓN 4 Transición 4x4: 3 segundos



3 s para cerrar al portador

Montaje. Campo de 30 × 18 m con zonas de anotación de 3 m; 4x4 con 1 balón y petos.

Consigna. Juego de balón a la zona. Al perder o recuperar el balón, hay 3 segundos para presionar al portador o para atacar rápido. 6 minutos.

MÁS FÁCIL
Tras perder, el rival espera 2 segundos antes de jugar.

MÁS DIFÍCIL
Si tu equipo pierde el balón, las 2 personas más cercanas deben cerrar al portador.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Parar el juego si cae un balón fuera; sin carreras hacia las paredes.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Cuántas veces se reacciona en menos de 3 s? ¿Quién cierra al portador?

ESTACIÓN 5 Mapa de acciones

Montaje. Un campo 3x3 con otro equipo jugando; observadores fuera del campo con tablilla y cronómetro.

Consigna. Observad 3 minutos y dibujad el mapa de acciones (F6): pases numerados, ×, ○ y P. Después contad los datos y comparadlos con la consigna del equipo observado.

MÁS FÁCIL
Registrar solo pases completados y puntos.

MÁS DIFÍCIL
Añadir pérdidas por zona (banda o centro) y recuperaciones en menos de 3 s.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Observad desde fuera de la línea, a 2 m del campo, sin invadirlo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El mapa refleja el juego? ¿Se pueden sacar porcentajes?

ESTACIÓN 6 Partido con consigna táctica

Montaje. Dos campos de 4x4 con petos; cada equipo con una tarjeta de consigna y un observador.

Consigna. Cada equipo elige una consigna de una frase (por ejemplo, «abrimos a las bandas»). Jugad 2 rondas de 4 minutos; si no funciona, cambiadla en el descanso.

MÁS FÁCIL
La consigna se limita a un principio (solo amplitud).

MÁS DIFÍCIL
Cambiar de consigna según el cambio de defensa del rival: zona o individual.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Parar si hay contacto; todos los balones blandos y calzado atado.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se cumple la consigna? ¿Todos tocan el balón antes de anotar?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 5 · Táctica en movimiento

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Proyecto de análisis táctico en deporte de invasión**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Lee el espacio antes de recibir, pasa con precisión, se desmarca y apoya con oportunidad, ocupa amplitud y profundidad y reacciona al perder el balón sin que se lo indiquen.	Pasa y recibe con control, se ofrece al compañero y ocupa el espacio libre la mayoría de las veces.	Pasa y recibe en situaciones sencillas, pero tarda en ofrecerse o en reaccionar al cambio de posesión.	Pierde el balón con frecuencia, no se mueve sin balón y depende de las indicaciones para colocarse.	
Autorregulación y seguridad	Regula la intensidad según el espacio, evita el contacto y los choques, respeta las reglas de seguridad y detiene el juego cuando es necesario sin recordatorios.	Mantiene un juego seguro y sin contacto con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios sobre contacto, espacio o intensidad.	Hace contacto brusco, ignora las normas de seguridad o pone en riesgo a otros.	
Cooperación y convivencia	Comunica el plan, reparte roles, pasa el balón a todas las personas, media en los desacuerdos y se posiciona ante cualquier comentario discriminatorio.	Coopera con el equipo, respeta las reglas y a las personas rivales y cumple su rol.	Coopera de forma irregular, acapara el balón o necesita apoyo para gestionar un desacuerdo.	Dificulta la participación del equipo, discrimina o responde con falta de respeto.	
Mejora y reflexión	Usa el mapa de acciones y el feedback de otro equipo para cambiar la consigna, y explica con datos por qué mejoró (o no) el rendimiento.	Incorpora un ajuste a partir del registro o del feedback y reconoce el efecto.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o no lo justifica con datos.	No cambia el plan a pesar del registro ni del feedback.	
Producto / transferencia	El informe táctico tiene tres conclusiones fundamentadas en datos, propone una mejora viable y transfiere el principio a otro deporte con acierto.	El informe recoge datos y conclusiones adecuadas y la transferencia es correcta en lo esencial.	El informe es parcial o la transferencia a otro deporte está incompleta.	No hay informe reconocible ni transferencia.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 5 · Táctica en movimiento

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo leer el espacio libre y ofrecerme al compañero con balón.	○	○	○	○
Puedo decidir cuándo pasar, cuándo esperar y cómo reaccionar al perder el balón.	○	○	○	○
Puedo registrar un partido con un mapa de acciones y sacar tres conclusiones 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 5 · Táctica en movimiento

ALUMNADO

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

Apoyos para quien necesita más tiempo, más ayudas visuales o menos oposición. El objetivo es el mismo: leer el espacio y tomar decisiones con el equipo.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Zonas más amplias, campo reducido para menos cruces y bandas marcadas con colores.
Material	Balón más grande y blando; petos de colores vivos; tarjeta con dibujo de amplitud y profundidad.
Reglas	Comodines (un jugador libre siempre atacante), superioridad ofensiva (4x3), más pasos con balón y defensa sin interceptar al inicio.
Rol	Roles de observación: anotador/a o dibujante del mapa de acciones con un compañero guía.
Intensidad	Rondas de 3 minutos, pausas cada ronda y juego sin carreras largas.

Tarjeta de decisión: mirar, decidir, pasar

Antes de pasar, pregúntate:

1. ¿Dónde hay un compañero libre? (miro a los lados)
2. ¿Dónde está el defensor? (cerca / lejos)
3. ¿Paso ya o espero a que salga el defensor?

Si dudas: pase seguro al compañero más cercano.

1 **Mira el dibujo de amplitud (F4). ¿Dónde se colocan los atacantes para estirar la defensa? Escribe una frase.**

2 **Completa: «Cuando mi equipo pierde el balón, yo primero ___ y luego ___.»**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 5 · Táctica en movimiento

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Del balón a la zona al baloncesto o al fútbol sala

Los principios tácticos son los mismos en todos los deportes de invasión: ocupar el espacio, crear superioridad, decidir cuándo pasar y reaccionar al cambiar la posesión. Elige un deporte (baloncesto, fútbol sala, balonmano, hockey, rugby sin contacto…) y transfiere uno de los principios.

Pasos

1. Elige un principio (amplitud, profundidad, temporización o transición) y un deporte de invasión.
2. Dibuja una situación 3x2 en ese deporte con flechas de pase y desplazamiento.
3. Escribe qué cambia respecto al balón a la zona (reglas, espacio, contacto) y qué se mantiene.
4. Propón una tarea de práctica de 3-5 minutos para probarlo.

Entrega

Un dibujo de la situación 3x2 y un párrafo de 5-6 líneas que explique el principio, las diferencias con el balón a la zona y la tarea de práctica. Puedes presentarlo a la clase en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 5 · Táctica en movimiento

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: una zona sin rivales donde puedo recibir el pase; moverme a un hueco y mostrarle que estoy libre; superioridad numérica.
2. Registro: se aceptan respuestas personales; se valora que nombren el espacio concreto («detrás del defensor», «banda izquierda») y la acción.
3. Respuesta modelo: «Miro dónde está el defensor y si algún compañero está libre».

Ficha 2

1. Registro orientativo: 2-4 pases antes de anotar; quedó libre «el jugador de la banda» porque el balón se movió rápido y los defensores se juntaron.
2. V/F: V, F, V.
3. Respuesta modelo: «Los defensores se acercaban al balón; pasamos al lado contrario y quedó libre».

Ficha 3

1. Se aceptan registros personales; se valora que las pérdidas se clasifiquen y se relacionen con el tipo de decisión (precipitado, tardío, sin apoyo).
2. V/F: F, V, V.
3. Consigna modelo: «Pasamos cuando el defensor sale; si no, un pase atrás seguro».

Ficha 4

1. Registro: valores personales. Se espera un aumento de recuperaciones en menos de 3 s entre las rondas 1 y 2.
2. Test: cierro al portador o me coloco entre el balón y la zona de anotación.
3. Respuesta modelo: «En la segunda ronda, las dos personas más cercanas cerrábamos al portador».

Ficha 5

1. El mapa se valora por la claridad: flechas numeradas, ✕ y ○ en el lugar correcto, y que los datos del recuento coincidan con el dibujo.
2. Conclusión modelo: «Perdemos más por el centro, así que hay que abrir a las bandas».

Ficha 6

1. Se valora la coherencia entre consigna y registro, no el marcador. Ejemplo: consigna «abrimos a las bandas»; cumplida 6 veces; el centro dejó de ser el punto de pérdida.
2. Inclusión: se acepta cualquier procedimiento que garantice que todas las personas tocan el balón («regla de inclusión», «tarjeta de toques»).

Ficha 7

1. Cálculo: 27 / 36 = 75 %; 8 / 11 = 72,7 % (≈ 73 %).
2. Dibujo modelo: atacantes en las dos bandas y uno en el centro, con pases hacia las bandas y cambio de lado, para estirar a los dos defensores.
3. Conclusiones modelo: (1) se pasa bien (75 %); (2) se pierde por el centro (73 %); (3) los puntos llegan tras cambio de lado (4 de 6). Mejora: abrir a las bandas antes y cambiar de lado.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Amplitud: los atacantes se abren en las bandas y estiran a la defensa; aparece un hueco en el centro.
2. Modelo: «Primero cierro al portador y luego me coloco entre el balón y mi zona».

Ampliación (Anexo 9)

1. Modelo (baloncesto 3x2): amplitud con dos jugadores en las esquinas y uno en el centro, pase y cambio de lado. Cambia: se bota, hay contacto regulado y canasta; se mantiene: crear superioridad y ocupar el espacio.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: 4-6 campos con conos (24 × 15 m para 3x2 y 3x3, 30 × 18 m para 4x4), 3 m de separación; grupos de 6-8 personas mezclados por nivel y género, con roles rotativos de jugador, observador y anotador.
- 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. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad: sin contacto, balones blandos, calzado atado y espacio libre de obstáculos. Alternativa sin equipamiento: un solo balón blando y dos campos con rotación; sin petos, pañuelos. Se limita la intensidad en espacios reducidos.
- Observables para la rúbrica: lectura del espacio, calidad de pase y recepción, desmarque y apoyo, reacción al perder o recuperar el balón, cumplimiento de la consigna y participación equilibrada. Progresión posible en 4.º: sistemas con portero, transición ofensiva organizada y análisis de vídeo.

Errores frecuentes

- Todos detrás del balón y nadie ocupa el espacio libre.
- Pasar siempre al compañero más cercano o al centro, donde está la defensa.
- Quedarse parado después de pasar en lugar de desmarcarse o apoyar.
- Pasar demasiado pronto o demasiado tarde, sin esperar a que el defensor se comprometa.
- No reaccionar al perder el balón: mirar en vez de presionar o replegarse.
- Contacto brusco o acaparar el balón sin pasarlo a todo el equipo.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan consignas y conclusiones diferentes al modelo si se justifican con datos del mapa de acciones y se relacionan con un principio táctico.
- En la transferencia a otro deporte se valora que el principio se mantenga y que se identifiquen las diferencias de reglas y espacio.
- El marcador no se usa para calificar: se valora la ejecución de la consigna, la coordinación del equipo y la participación de todas las personas.

06

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Cuerpo en escena

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo puede una pieza de movimiento comunicar una idea social sin necesidad de explicarla con palabras?

CURSO
3.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
C · D · E

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE2, CE3, CE4

PRODUCTO / RETO FINAL
Pieza de expresión corporal con mensaje social

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2.1, 2.3, 3.2, 4.3

Contexto, reto y producto

En el IES Puerta del Sur (centro ficticio) se prepara la **Semana de la Convivencia** y la comisión del centro ha lanzado un encargo al alumnado de 3.º: **la muestra «Cuerpo en escena»**, una tarde en el pabellón en la que cada grupo presenta una pieza de movimiento de unos 2-3 minutos que transmita un **mensaje social** (inclusión, igualdad, convivencia sin violencia, cuidado del entorno, uso responsable de las pantallas…) **sin explicarlo con palabras**. El público será el resto de grupos de 3.º y 4.º y las familias que quieran asistir.

Para conseguirlo, el alumnado primero improvisa y descubre las **calidades del movimiento** (fuerte o ligero, rápido o lento, directo o curvo, libre o contenido), explora el **espacio, los niveles y las relaciones** entre personas (unísono, canon, contraste, objetos) y aprende a convertir una idea en un **símbolo corporal**. Después, por grupos, compone una pieza con **tres escenas**, la ensaya, la mejora con el feedback de otro grupo y la presenta con respeto y con opciones para quien prefiere un rol de dirección, sonido o espacio. Al final, cada persona explica el proceso y demuestra que sabe crear una mini-pieza nueva.

Reto

Crear, ensayar y presentar por grupos una pieza de expresión corporal de 2-3 minutos con tres escenas que comunique un mensaje social sin palabras, y explicar después de forma individual las decisiones creativas y una nueva idea de pieza.

Producto / reto final

Pieza de expresión corporal con mensaje social.

Lógica motriz predominante. Improvisación, composición, canon, contraste, niveles, relación con objetos y espacio.

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 y asegurar una participación equilibrada, 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, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

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

Código	Saber básico
C5	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema.
D1	Autorregulación emocional, gestión del fracaso, habilidades volitivas y superación.
E2	Técnicas específicas de expresión corporal y actividades rítmico-musicales; organización de espectáculos.

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

- Creatividad motriz: transformar un tema social en situaciones-problema de movimiento (cómo mostrar «rechazo» o «cuidado» sin palabras) y buscar varias soluciones.
- Técnicas expresivas: calidades del movimiento (peso, tiempo, espacio, flujo), niveles (alto, medio, bajo), direcciones, canon, unísono, contraste, imagen congelada y uso de objetos ligeros.
- Composición: estructura en tres escenas (planteamiento, conflicto y cambio), formaciones en planta (línea, círculo, diagonal, núcleo y satélites), entradas y salidas, duración.
- Autorregulación emocional: gestionar la vergüenza y el miedo escénico con estrategias (respirar, enfocar la mirada, rol alternativo) y aceptar el error como parte del proceso.
- Organización de espectáculos: roles de dirección, sonido, espacio y movimiento, ensayo general, orden de actuación y respeto al público.
- Cultura motriz y comunicación: la expresión corporal como lenguaje que difunde ideas compartidas (danza-teatro, teatro físico, performance) y respeta la diversidad de cuerpos y estilos.

Objetivos didácticos

- Usar técnicas expresivas (calidades del movimiento, niveles, canon, contraste y relación con objetos) con una intención clara.
- Transformar una idea o mensaje social en acciones corporales y símbolos que el público pueda interpretar.
- Coordinar una pieza colectiva en el espacio y en el tiempo: formaciones, entradas, salidas y sincronía.
- Aceptar la exposición pública con respeto, con opciones de participación y sin contacto ni experiencias personales sensibles.
- Revisar la pieza a partir del feedback de otro grupo y explicar los cambios realizados.

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

Improvisación guiada: espejo, estímulos y primeras imágenes para perder el miedo a expresarse

Evidencia: Ficha 1: test inicial, tres estímulos con su movimiento y cómo me he sentido. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Calidades del movimiento: peso, tiempo, espacio y flujo para transmitir emociones

Evidencia: Ficha 2: relación calidad-emoción y registro de cuatro contrastes probados. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Espacio y relación: niveles, direcciones, formaciones, unísono, canon y contraste

Evidencia: Ficha 3: planta de una formación del grupo y comprobación de conceptos. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Símbolos corporales: de una idea social a una imagen y un gesto

Evidencia: Ficha 4: tabla de ideas, símbolos y movimientos, y prueba con otro grupo. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Composición por escenas: estructura, duración y reparto de roles

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 5: guion de tres escenas. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Ensayo general y feedback: otro grupo observa y se hacen ajustes

Evidencia: Ficha 6: lista de observación de otro grupo, dos estrellas y un deseo, y dos ajustes. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Muestra final y explicación del proceso: presentamos y explicamos tres decisiones creativas

Evidencia: Pieza (rúbrica, Anexo 6), coevaluación (Anexo 7) y Ficha 7: explicación individual y mini-pieza nueva.

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 la pieza en grupo con un guion de tres escenas, reparte roles y turnos de ensayo, reconduce el trabajo tras el feedback y se autoevalúa y coevalúa el proceso y el resultado.	Plantilla (Anexo 4) y Fichas 5, 6 y 7 / rúbrica y autoevaluación (Anexo 7)
2.3	Controla el cuerpo con calidades del movimiento diferenciadas (peso, tiempo, espacio, flujo), niveles y sincronía, y resuelve de forma creativa cómo mostrar una idea con el movimiento.	Fichas 2 y 3 / observación motriz y rúbrica
3.2	Participa con autonomía en las decisiones del grupo (tema, roles de dirección, sonido, espacio o movimiento, tiempos de ensayo) para optimizar la pieza final.	Fichas 5 y 6 / lista de observación y coevaluación (Anexo 7)
4.3	Crea y representa una composición colectiva con técnicas expresivas específicas (canon, contraste, niveles, objeto), con o sin música, y la comparte con la comunidad educativa.	Pieza de la sesión 7 y Fichas 4 y 7 / rúbrica

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Controla el cuerpo con calidades de movimiento claras y contrastadas, usa niveles y direcciones con intención, mantiene la sincronía en unísono y canon y resuelve imprevistos con creatividad.	Ejecuta los movimientos con control, usa algunas calidades y niveles de forma reconocible y mantiene la sincronía casi siempre.	Ejecuta los movimientos con poca variedad de calidades o pierde la sincronía con frecuencia.	No controla el movimiento ni lo adapta a la composición; depende de la ayuda del grupo.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Autorregulación y seguridad	Gestiona la vergüenza y el nerviosismo con estrategias propias, calienta, cuida el espacio y los objetos y mantiene el consentimiento en cualquier contacto sin recordatorios.	Participa con respeto y seguridad, con algún recordatorio puntual sobre el espacio, los objetos o el calentamiento.	Necesita varios recordatorios sobre seguridad, objetos o consentimiento, o se bloquea ante la exposición sin usar un rol alternativo.	Ignora las normas de seguridad, impone el contacto o se burla de las demás personas.
Cooperación y convivencia	Propone y escucha ideas, reparte roles de forma equilibrada, anima al grupo en los ensayos y respeta los límites de cada cuerpo.	Coopera, cumple su rol y respeta las ideas y los límites de las demás personas.	Participa de forma irregular o discute las decisiones sin llegar a acuerdos.	Dificulta el trabajo del grupo o responde con falta de respeto.
Mejora y reflexión	Usa el feedback de otro grupo y su autoevaluación para mejorar la pieza con al menos dos cambios y explica con claridad qué mejoró y por qué.	Incorpora un cambio a partir del feedback y reconoce su efecto.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o sin justificación.	No cambia nada a partir del feedback.
Producto / transferencia	La pieza dura 2-3 minutos, tiene tres escenas con inicio, conflicto y cambio, comunica el mensaje sin palabras y, de forma individual, explica tres decisiones y crea una mini-pieza nueva con acierto.	La pieza tiene estructura clara y mensaje comprensible; la explicación individual y la mini-pieza son correctas en lo esencial.	La pieza es parcial (faltan escenas, duración inadecuada) o el mensaje no se entiende; la explicación individual es incompleta.	No hay pieza reconocible ni explicación del proceso.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Gimnasio o aula de usos múltiples despejada (un espacio de unos 10 × 6 m por cada dos grupos) con una línea clara de público en uno de los lados; calzado deportivo o calcetines antideslizantes.
- Altavoz con música instrumental opcional (sin letra), 6-8 telas ligeras o pañuelos grandes, 8-10 objetos ligeros no cortantes (cajas de cartón, aros, cuerdas, globos sin inflar, sombreros de papel).
- Tarjetas de estación (Anexo 5), 4 cronómetros o móviles del docente, tablillas con la hoja de observación y folios para el boceto de la pieza.

Si no tienes este material… Sin altavoz: percusión corporal (palmas, chasquidos, pasos) o la voz sin palabras como base sonora. Sin telas ni objetos: solo cuerpo y espacio; el papel de periódico y las mochilas vacías sirven como objetos. Sin espacio despejado: piezas más pequeñas en filas o pasillos con menos desplazamiento.

Seguridad y prevención

No se obliga a ningún contacto físico: cualquier contacto escénico se pacta antes con consentimiento y puede evitarse siempre (versión sin contacto). No se representan experiencias personales sensibles: se usan personajes y situaciones ficticias. Suelo despejado, telas y objetos ligeros (nunca atados al cuello ni sobre la cara de otra persona), calentamiento previo de cuello, hombros y tobillos, y volumen de música moderado. El público respeta: sin burlas ni comentarios sobre los cuerpos.

Interdisciplinariedad: Educación Plástica (composición del espacio, color y objetos escénicos), Música (ritmo, tempo y dinámica como apoyo del movimiento) y Valores Cívicos y Éticos (derechos, convivencia y mensajes sociales).

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 dirección, sonido, espacio o movimiento; posibilidad de pieza sin contacto.

Ampliación

Anexo 9

Incorporar iluminación/objeto escénico y justificar su función.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 6 · Cuerpo en escena

ALUMNADO

Imaginad el pabellón con las luces bajas, el público sentado y un grupo de seis personas que, sin decir una palabra, os hace entender lo que es quedarse fuera, y después, cómo se abre un círculo. En la muestra «Cuerpo en escena» vuestro grupo presentará una pieza de unos dos minutos con un mensaje social. Para lograrlo, tendréis que descubrir cómo cambia una emoción según vuestro movimiento, cómo usar el espacio, los niveles y los objetos, y cómo convertir una idea en un gesto. Nadie estará obligado a nada que no quiera: hay muchos roles. ¿Qué queréis decir con vuestro cuerpo?

> *«¿Cómo puede una pieza de movimiento comunicar una idea social sin necesidad de explicarla con palabras?»*

Vuestro reto

Crear, ensayar y presentar por grupos una pieza de expresión corporal de 2-3 minutos con tres escenas que comunique un mensaje social sin palabras, y explicar después de forma individual las decisiones creativas y una nueva idea de pieza.

Lo que vais a producir

Pieza de expresión corporal con mensaje social.

Seguridad. No se obliga a ningún contacto físico: cualquier contacto escénico se pacta antes con consentimiento y puede evitarse siempre (versión sin contacto).

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Improvisamos con estímulos y perdemos el miedo a expresarnos.
2. Exploramos las calidades del movimiento: peso, tiempo, espacio y flujo.
3. Jugamos con niveles, formaciones, unísono, canon y contraste.
4. Convertimos una idea social en símbolos corporales.
5. Componemos nuestra pieza en tres escenas y repartimos roles.
6. Ensayamos, otro grupo nos observa y ajustamos.
7. Presentamos la pieza y explicamos tres decisiones creativas.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Usar técnicas expresivas (calidades del movimiento, niveles, canon, contraste y relación con objetos) con una intención clara.
- ✓ Transformar una idea o mensaje social en acciones corporales y símbolos que el público pueda interpretar.
- ✓ Coordinar una pieza colectiva en el espacio y en el tiempo: formaciones, entradas, salidas y sincronía.
- ✓ Aceptar la exposición pública con respeto, con opciones de participación y sin contacto ni experiencias personales sensibles.
- ✓ Revisar la pieza a partir del feedback de otro grupo y explicar los cambios realizados.

¿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 · Cuerpo en escena

ALUMNADO

Lo esencial para crear y presentar la pieza: el encargo, las calidades del movimiento, las formaciones en planta, niveles y canon, de la idea al gesto, la estructura en tres escenas, una pieza modelo, el protocolo de ensayo y muestra, y un glosario.

F1 El encargo: la muestra «Cuerpo en escena»

ESTUDIO DE CASO

Para: grupos de 3.º · **De:** comisión de convivencia · **Asunto:** muestra «Cuerpo en escena», Semana de la Convivencia

El jueves, a las 17:00, el pabellón se convierte en escenario. Necesitamos que cada grupo presente una pieza de movimiento que:

- dure entre **2 y 3 minutos**;
- tenga **tres escenas**: planteamiento, conflicto y cambio;
- comunique un **mensaje social** sin palabras (se puede usar música o percusión corporal);
- use al menos **tres técnicas** (calidades del movimiento, niveles, canon, contraste, objeto);
- sea **respetuosa**: sin contacto obligatorio, sin imitar o exponer experiencias personales sensibles ni burlarse de ningún colectivo;
- tenga **roles para todas las personas** (movimiento, dirección, sonido o espacio).

Al terminar, cada grupo explicará en 30 segundos qué ha querido contar y cómo.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué mensaje social os gustaría transmitir y cómo se podría ver con el cuerpo sin explicarlo con palabras?

F2 Las calidades del movimiento

DATOS

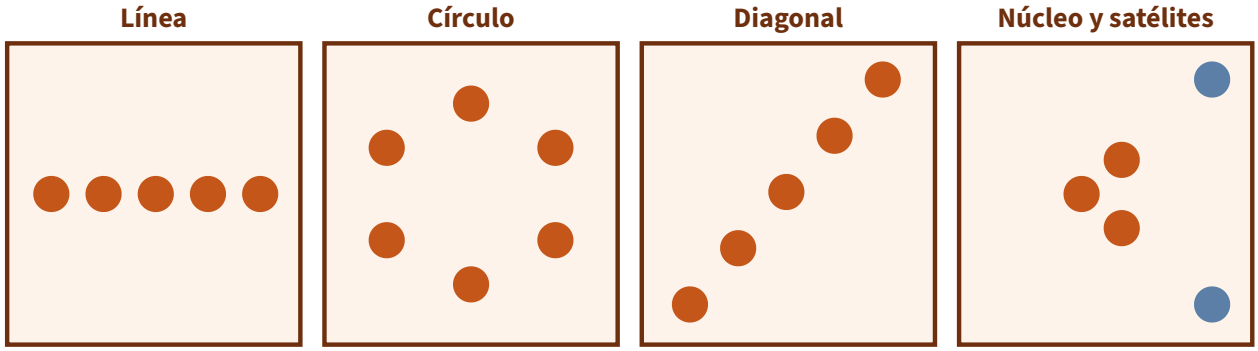
Calidad	Polos	Cómo se mueve	Puede transmitir
Peso	Fuerte · ligero	Pisar con firmeza, empujar el aire / flotar, caminar de puntillas	Decisión, firmeza / calma, ternura
Tiempo	Súbito · sostenido	Movimientos rápidos y cortos / lentos y continuos	Urgencia, nervios / paz, cuidado
Espacio	Directo · indirecto	Línea recta hacia un punto / trayectoria curva o zigzag	Determinación / duda, búsqueda
Flujo	Libre · contenido	Movimiento que sigue y no se detiene / movimiento que frena y se corta	Alegría, libertad / tensión, miedo

Un mismo gesto (por ejemplo, extender un brazo) puede significar acogida o rechazo según se haga **ligero y sostenido** o **fuerte y súbito**. Cambiar una sola calidad cambia el mensaje.

Fuente: Adaptación didáctica de los factores del movimiento de Rudolf Laban para el aula.

F3 Formaciones en planta

ESQUEMA



Línea	Círculo	Diagonal	Núcleo y satélites
Todas a la vez: unísono, fuerza colectiva	Comunidad: abrir y cerrar el círculo	Tensión y movimiento: entradas y salidas	Un grupo y quien queda fuera (círculos azules)

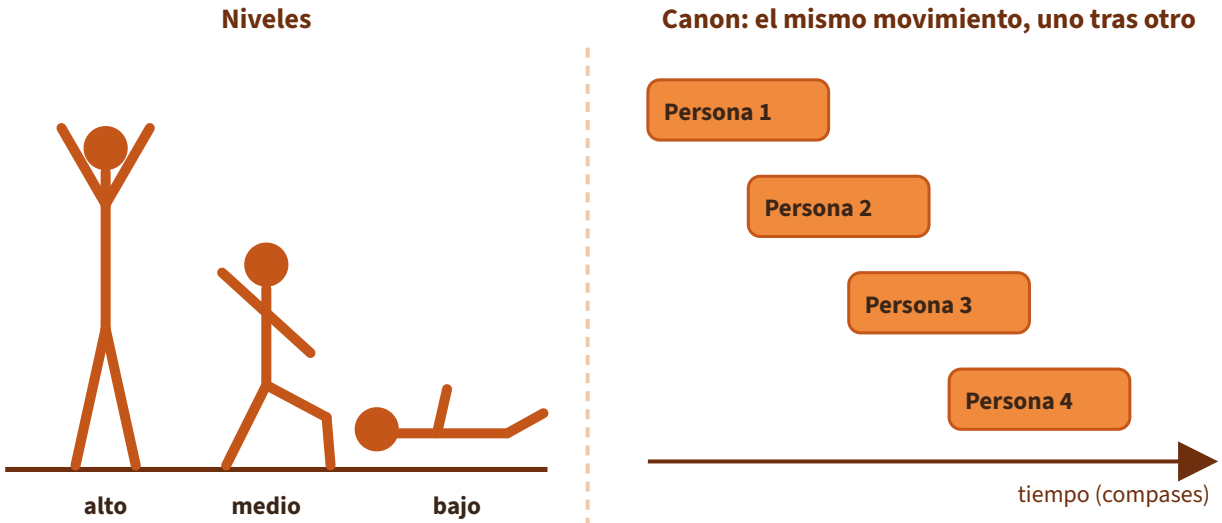
Vista desde arriba. El público está en el lado inferior de cada escenario.

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Cambiar de formación es cambiar de mensaje: del bloque que protege al círculo que acoge, o de la línea que impone a los satélites que quedan fuera.

F4 Niveles y canon

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Niveles: la misma idea cambia si se hace de pie, de rodillas o en el suelo. Canon: cada persona empieza el mismo movimiento un tiempo después de la anterior, como una ola.

F5 De la idea al gesto: banco de símbolos

DATOS

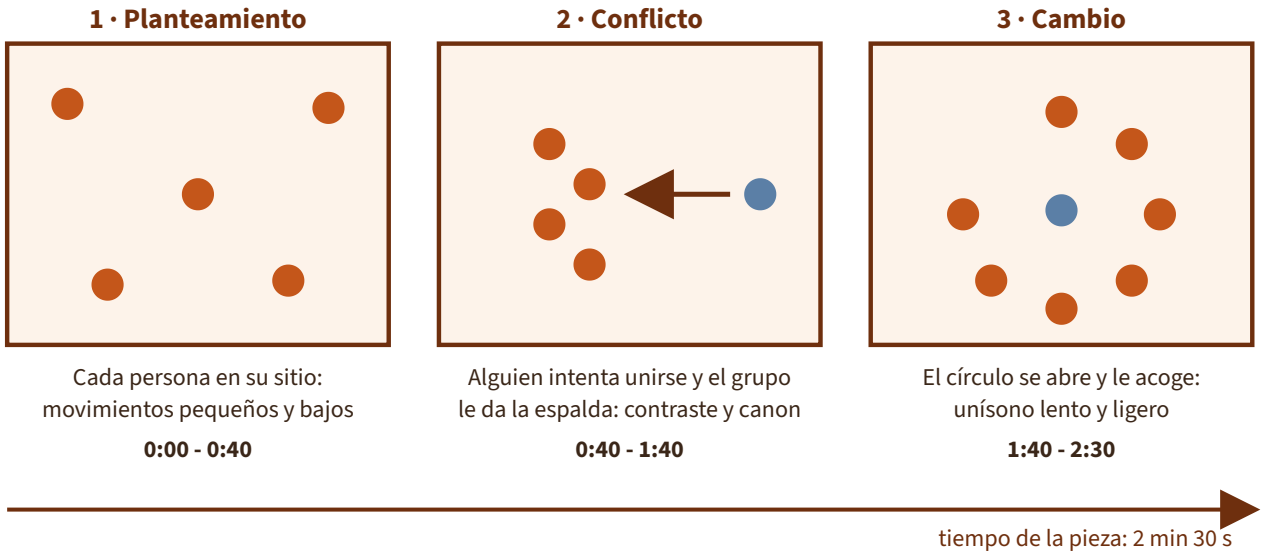
Idea social	Símbolo corporal	Cómo se hace
Inclusión	El círculo que se abre	Grupo en círculo cerrado, de espaldas; se abre despacio para dejar entrar a una persona
Igualdad	Todas a la misma altura	Unísono en línea, mismo nivel y mismo ritmo; luego cada persona añade su variación
Convivencia sin violencia	Manos que empujan y manos que ayudan	Manos que empujan el aire (fuerte y súbito) que se transforman en manos que tienden (ligero y sostenido)
Cuidado del entorno	Semilla que crece	Cuerpo enrollado en el suelo que crece hacia arriba; un objeto ligero hace de hoja
Pantallas y atención	Cuello inclinado	Posición cabizbaja y repetitiva frente a un objeto rectangular; alguien abre la mirada al grupo

Un símbolo funciona cuando **otra persona lo entiende sin que se lo expliques**. Probad vuestra imagen con otro grupo y preguntadle qué ha visto.

Fuente: Selección de elaboración propia.

F6 Estructura de la pieza en tres escenas

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Ejemplo de la pieza «Puentes» (F7). La persona en azul es el personaje que intenta unirse.

F7 Ejemplo resuelto: la pieza «Puentes»

DATOS

Escena	Tiempo	Qué ocurre	Técnicas	Mensaje
1 · Planteamiento	0:00-0:40 (40 s)	Cinco personas en distintos puntos del espacio con movimientos pequeños y repetitivos	Niveles bajos, flujo contenido, silencio	Cada persona está sola en su sitio
2 · Conflicto	0:40-1:40 (60 s)	Una persona intenta unirse y el grupo se vuelve de espaldas; una tela hace de barrera	Contraste (fuerte/súbito frente a ligero), canon, objeto	Quedarse fuera duele
3 · Cambio	1:40-2:30 (50 s)	El grupo abre un círculo y la persona entra; todas repiten el mismo movimiento lento	Unísono, tempo sostenido, círculo	Nadie se queda fuera

Roles: 5 de movimiento, 1 de dirección (cuenta el tiempo y da la señal de cambio de escena) y 1 de sonido (palmas y respiración como base). **Mejora tras el feedback:** el otro grupo no entendió la barrera de tela; se cambió por un gesto de «puerta cerrada» con los brazos.

Fuente: Pieza modelo de elaboración propia; las duraciones suman 150 s (2 min 30 s).

F8 Protocolo de ensayo y muestra

PROTOCOLO

Antes: despejad el suelo, pactad **el consentimiento** de cualquier contacto (y su alternativa sin contacto), calentad cuello, hombros, muñecas y tobillos y repartid los roles (**movimiento**, **dirección**, **sonido**, **espacio**).

Procedimiento:

1. Acordad el mensaje en una frase y buscad dos símbolos corporales (F5).
2. Dividid la pieza en tres escenas con su tiempo (F6).
3. Ensayad escena a escena y luego la pieza completa con cronómetro.
4. Pedid feedback a otro grupo («dos estrellas y un deseo») y haced dos ajustes.
5. Presentad la pieza y explicad en 30 segundos qué habéis querido contar.

Seguridad: sin contacto obligatorio; objetos ligeros; nada sobre el cuello ni la cara de nadie; avisad si algo molesta y parad.

Cierre: agradeced al público, recoged el material y decid una decisión creativa que os haya gustado de otra pieza.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario de expresión corporal

GLOSARIO

Improvisación	Crear movimiento en el momento a partir de un estímulo, sin ensayo previo.
Calidades del movimiento	Peso, tiempo, espacio y flujo: la forma en que se hace un movimiento.
Nivel	Altura del cuerpo en el espacio: alto, medio o bajo.
Unísono	Todas las personas hacen el mismo movimiento a la vez.
Canon	El mismo movimiento empieza en momentos distintos, una persona tras otra.
Contraste	Diferencia marcada entre dos movimientos (fuerte y suave, rápido y lento).
Símbolo corporal	Imagen o gesto que representa una idea sin palabras.
Imagen congelada	Postura inmóvil de un grupo que muestra una idea o escena.
Consentimiento escénico	Acuerdo previo y libre para cualquier contacto, con opción de no hacerlo.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 6 · Cuerpo en escena

ALUMNADO

FICHA 1 Improvisamos con estímulos

SESIÓN 1

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

Rellénala al terminar la improvisación guiada (5 minutos).

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

La expresión corporal sirve para…

◯ aprender coreografías de memoria ◯ competir con las demás personas

◯ comunicar emociones e ideas con el movimiento ◯ hacer ejercicio sin pensar

Si un compañero o compañera improvisa algo que me parece raro, yo…

◯ me río ◯ le imito para burlarme ◯ le digo que lo cambie ◯ respeto y observo su propuesta

Una pieza sin palabras puede comunicar…

◯ nada concreto ◯ solo bailes ◯ emociones, ideas y mensajes sociales ◯ solo emociones

2 **Estímulos de la sesión. Anota el movimiento que hiciste con cada uno.**

Estímulo	Mi movimiento	Cómo me sentí (cómodo/a, nervioso/a, divertido/a…)
Una palabra: «puente»		
Una música		
Una imagen		

3 **¿Qué te ayuda a sentirte cómodo o cómoda al expresarte delante de las demás personas?**

_____

_____

FICHA 2 Calidades del movimiento

SESIÓN 2

Rellénala tras practicar los contrastes (tarjetas del Anexo 5 y tabla F2).

1 **Relaciona cada calidad con su descripción (F2).**

1	Peso	a	Libre o contenido
2	Tiempo	b	Directo o indirecto
3	Espacio	c	Súbito o sostenido
4	Flujo	d	Fuerte o ligero

2 **Prueba cuatro contrastes con el mismo gesto (por ejemplo, extender un brazo) y anota qué transmite.**

Calidad probada	Cómo lo hice	¿Qué emoción o idea transmite?
Peso: fuerte / ligero		
Tiempo: súbito / sostenido		
Espacio: directo / indirecto		
Flujo: libre / contenido		

FICHA 3 Espacio y relación

SESIÓN 3

Rellénala después de explorar niveles, formaciones, canon y contraste.

1 **Dibuja en la planta la formación que probó tu grupo (círculos para personas, flechas para desplazamientos).**

público

2 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
En un canon todas las personas hacen el mismo movimiento a la vez.	☐	☐
Cambiar de nivel (de pie, de rodillas, en el suelo) cambia lo que se ve.	☐	☐
Un contraste es una diferencia marcada entre dos movimientos.	☐	☐

3 **¿Qué formación crees que transmite mejor la idea de «acogida»? ¿Por qué?**

FICHA 4 De la idea al símbolo

SESIÓN 4

Elegid un mensaje social de vuestro grupo y probad cómo se ve con el cuerpo (F5).

1 **Completa la tabla con vuestro mensaje.**

Mensaje social	Símbolo corporal	Cómo se hace (calidad, nivel, formación)

2 **Muestra un símbolo a otro grupo sin explicarlo. ¿Qué entendieron? ¿Coincide con lo que queríais decir?**

FICHA 5 Guion de tres escenas

SESIÓN 5

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

1 **Escribe el guion de vuestra pieza (2-3 minutos).**

Escena	Tiempo	Qué ocurre	Técnicas (nivel, canon, contraste, objeto)
1 · Planteamiento			
2 · Conflicto			
3 · Cambio			

2 **Roles del grupo.**

Rol	Nombre	Qué hace
Movimiento		
Dirección		
Sonido		
Espacio		

FICHA 6 Observación y ajustes

SESIÓN 6

Observa el ensayo general de otro grupo. Grupo observado: _____.

1 **Marca lo que cumple.**

- ☐ Tiene tres escenas claras: planteamiento, conflicto y cambio.
- ☐ Se entiende el mensaje sin palabras.
- ☐ Usa al menos tres técnicas (calidades, niveles, canon, contraste, objeto).
- ☐ Hay sincronía en los momentos de unísono o canon.
- ☐ Dura entre 2 y 3 minutos.
- ☐ Respeta el espacio, los objetos y el consentimiento.

2 **Dos estrellas y un deseo para el grupo observado.**

3 **Dos ajustes que hará tu grupo tras recibir el feedback.**

FICHA 7 Reto individual: explicar el proceso

SESIÓN 7

Trabajo individual tras la muestra.

1 **Explica tres decisiones creativas de tu pieza.**

Decisión (qué hicimos)	¿Por qué?	¿Qué efecto tuvo en el público?

2 **Nueva idea. Diseña una mini-pieza de 20 segundos sobre «cuidar el barrio» usando un contraste y un nivel.**

3 **¿Cómo gestionaste los nervios o la vergüenza de la muestra? ¿Qué harías la próxima vez?**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 6 · Cuerpo en escena

ALUMNADO

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

Hoja de diseño de la pieza del grupo. Debe permitir que otro grupo entienda y ensaye vuestra pieza sin explicaciones adicionales.

Grupo y roles

Nombres; quién hace movimiento, dirección, sonido y espacio.

Mensaje social

Una frase: qué queremos comunicar sin palabras.

Estructura y duración

Tres escenas con su tiempo (planteamiento, conflicto, cambio) y duración total.

Planta del espacio

Dibuja el escenario, la posición del público y las formaciones de cada escena con flechas.

Técnicas y símbolos

Calidades, niveles, canon, contraste, objeto y símbolos corporales usados.

Música, objetos y espacio

Base sonora (o silencio), telas u objetos y su función.

Seguridad y consentimiento

Contactos (y su alternativa), objetos y normas del grupo.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras el feedback y por qué.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 6 · Cuerpo en escena

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 Improvisación guiada: espejo y estímulos

Montaje. Parejas enfrentadas a 1,5 m en un espacio despejado; una música o palabra de estímulo.

Consigna. Una persona dirige y la otra copia como un espejo, sin contacto. Después, con cada estímulo (una palabra, un sonido, una imagen), cada persona improvisa 20 segundos. Cambiad de rol.

MÁS FÁCIL
Movimientos pequeños y lentos, con la mitad del cuerpo (solo brazos).

MÁS DIFÍCIL
Moverse por el espacio y cambiar de nivel con cada estímulo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto; mirad el espacio libre antes de desplazaros.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El movimiento nace del estímulo? ¿Se anima el compañero o compañera a probar?

ESTACIÓN 2 Calidades del movimiento: peso y tiempo

Montaje. Espacio despejado con una línea de salida y otra de llegada a 8 m.

Consigna. Recorred los 8 m cuatro veces con el mismo gesto de brazos: fuerte y súbito, ligero y sostenido, directo, curvo. La pareja adivina qué emoción transmitís.

MÁS FÁCIL
Recorrer solo 4 m y elegir dos calidades.

MÁS DIFÍCIL
Cambiar de calidad a mitad del recorrido sin parar.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Un solo grupo por pasillo; calzado atado o calcetines antideslizantes.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se distinguen las cuatro calidades? ¿La emoción se entiende?

ESTACIÓN 3 Espacio y niveles: esculturas

Montaje. Grupos de 4 en un espacio de 5 × 5 m; una persona dirige.

Consigna. Crear tres imágenes congeladas de una idea («ayuda») en nivel alto, medio y bajo, sin contacto, y pasar de una a otra en 4 segundos. El resto del grupo adivina.

MÁS FÁCIL
Imágenes con solo dos niveles y más tiempo para cambiar.

MÁS DIFÍCIL
Añadir un objeto ligero o una conexión visual entre todas las personas.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto físico; los niveles bajos, con espacio libre alrededor.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se ve el nivel? ¿El grupo mantiene la imagen sin moverse?

ESTACIÓN 4 Símbolos corporales: de la palabra al gesto

Montaje. Grupos de 4-5; un montón de tarjetas con ideas sociales (inclusión, igualdad, cuidado, convivencia).

Consigna. Elegid una tarjeta y buscad un símbolo corporal en 3 minutos. Mostradlo sin hablar y pedid a otro grupo que diga qué entiende.

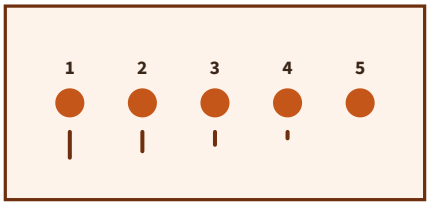
MÁS FÁCIL
Elegir un símbolo de F5 y adaptarlo.

MÁS DIFÍCIL
Crear un símbolo propio con dos calidades contrastadas.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin imitar experiencias personales sensibles; personajes ficticios.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El otro grupo entiende la idea? ¿Qué cambiaríais?

ESTACIÓN 5 Canon y unísono



cada persona entra un poco después

Montaje. Línea o círculo de 4-6 personas con una señal de inicio (palmada) o música.

Consigna. Inventad un movimiento de 4 tiempos. Primero en unísono; después en canon (una persona entra cada 2 tiempos). Cambiad de formación sin romper la sincronía.

MÁS FÁCIL
Con 2 tiempos y entradas cada 4 tiempos.

MÁS DIFÍCIL
Cambiar de nivel y dirección en el canon, y volver al unísono en la señal.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Mantened un brazo de separación entre personas.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La sincronía se mantiene? ¿El canon se ve como una ola?

ESTACIÓN 6 Ensayo con feedback: dos estrellas y un deseo

Montaje. Dos grupos se alternan: uno presenta su escena y el otro observa desde el lado del público.

Consigna. El grupo presenta su pieza (o una escena) en 2 minutos. Quien observa dice dos estrellas (lo que funciona) y un deseo (qué mejorar). Después cambiad.

MÁS FÁCIL
Presentar solo una escena; el feedback se escribe en una nota.

MÁS DIFÍCIL
Repetir la pieza incorporando el deseo y comprobar si mejora.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Feedback respetuoso, sobre la pieza y no sobre los cuerpos ni las personas.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El feedback es concreto? ¿El grupo incorpora un cambio?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 6 · Cuerpo en escena

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Pieza de expresión corporal con mensaje social**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Controla el cuerpo con calidades de movimiento claras y contrastadas, usa niveles y direcciones con intención, mantiene la sincronía en unísono y canon y resuelve imprevistos con creatividad.	Ejecuta los movimientos con control, usa algunas calidades y niveles de forma reconocible y mantiene la sincronía casi siempre.	Ejecuta los movimientos con poca variedad de calidades o pierde la sincronía con frecuencia.	No controla el movimiento ni lo adapta a la composición; depende de la ayuda del grupo.	
Autorregulación y seguridad	Gestiona la vergüenza y el nerviosismo con estrategias propias, calienta, cuida el espacio y los objetos y mantiene el consentimiento en cualquier contacto sin recordatorios.	Participa con respeto y seguridad, con algún recordatorio puntual sobre el espacio, los objetos o el calentamiento.	Necesita varios recordatorios sobre seguridad, objetos o consentimiento, o se bloquea ante la exposición sin usar un rol alternativo.	Ignora las normas de seguridad, impone el contacto o se burla de las demás personas.	
Cooperación y convivencia	Propone y escucha ideas, reparte roles de forma equilibrada, anima al grupo en los ensayos y respeta los límites de cada cuerpo.	Coopera, cumple su rol y respeta las ideas y los límites de las demás personas.	Participa de forma irregular o discute las decisiones sin llegar a acuerdos.	Dificulta el trabajo del grupo o responde con falta de respeto.	
Mejora y reflexión	Usa el feedback de otro grupo y su autoevaluación para mejorar la pieza con al menos dos cambios y explica con claridad qué mejoró y por qué.	Incorpora un cambio a partir del feedback y reconoce su efecto.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o sin justificación.	No cambia nada a partir del feedback.	
Producto / transferencia	La pieza dura 2-3 minutos, tiene tres escenas con inicio, conflicto y cambio, comunica el mensaje sin palabras y, de forma individual, explica tres decisiones y crea una mini-pieza nueva con acierto.	La pieza tiene estructura clara y mensaje comprensible; la explicación individual y la mini-pieza son correctas en lo esencial.	La pieza es parcial (faltan escenas, duración inadecuada) o el mensaje no se entiende; la explicación individual es incompleta.	No hay pieza reconocible ni explicación del proceso.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 6 · Cuerpo en escena

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo transformar una idea social en movimientos y símbolos corporales.	○	○	○	○
Puedo usar calidades del movimiento, niveles y canon para comunicar una emoción.	○	○	○	○
Puedo participar en la muestra con el rol que elijo, gestionando los nervios, y aceptar el feedback.	○	○	○	○
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 · Cuerpo en escena

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita más tiempo, más pistas visuales o menos exposición. El objetivo es el mismo: comunicar una idea con el movimiento y colaborar en el grupo.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Piezas en un espacio más pequeño o en filas, con menos desplazamientos; marcas en el suelo con cinta para saber dónde colocarse.
Material	Tarjetas con dibujos de las calidades y de los niveles; objetos más grandes y fáciles de manejar.
Reglas	Pieza sin contacto y sin música; escenas más cortas (2 minutos) y señales visuales para los cambios.
Rol	Roles de dirección (cuenta el tiempo y da las señales), sonido (percusión), espacio (marcas y objetos) o movimiento con un papel más breve.
Intensidad	Movimientos más lentos y con pausas; posibilidad de presentar sentado o en un nivel bajo.

Guion guiado de tres escenas

Completa con tu grupo:

1. Planteamiento: cada persona está _____ y se mueve de forma _____.
2. Conflicto: pasa que _____ y lo mostramos con _____ (calidad o nivel).
3. Cambio: al final, el grupo _____ y se ve en _____ (formación).

1 **Elige un mensaje (inclusión, igualdad, cuidado del entorno…) y escribe un movimiento que lo represente y cómo se hace (rápido/lento, alto/bajo).**

2 **Elige tu rol en la muestra y escribe qué harás exactamente.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 6 · Cuerpo en escena

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Iluminación y objeto escénico

En un espectáculo, la **luz** y los **objetos** son parte del mensaje: una linterna puede ser un foco, una tela puede ser una frontera o un puente. Incorpora a vuestra pieza un elemento de iluminación o un objeto escénico y justifica su función.

Pasos

1. Elige un elemento (linterna, luz del móvil con permiso, tela, caja, cuerda) y para qué lo usarás.
2. Decide en qué escena aparece y cómo cambia el sentido de la imagen.
3. Prueba la pieza con y sin el elemento y anota qué diferencia aprecia el público.
4. Revisa la seguridad: sin cables sueltos, sin calor, sin objetos sobre la cara o el cuello.

Entrega

Un boceto de la escena con el elemento escénico y un párrafo de 5-6 líneas que justifique su función, qué mensaje refuerza y qué mejoras de seguridad has tenido en cuenta. Puedes presentarlo a la clase en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 6 · Cuerpo en escena

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: comunicar emociones e ideas con el movimiento; respeto y observación; emociones, ideas y mensajes sociales.
2. Estímulos: se aceptan respuestas personales; se valora que el movimiento nazca del estímulo y que describan su sensación sin juzgarse.
3. Respuesta modelo: «Me ayuda que nadie se ría, empezar con movimientos pequeños y saber que puedo elegir mi rol».

Ficha 2

1. Relación: Peso → fuerte o ligero; Tiempo → súbito o sostenido; Espacio → directo o indirecto; Flujo → libre o contenido.
2. Contrastes: peso fuerte → decisión o enfado; ligero → calma; tiempo súbito → urgencia; sostenido → cuidado; espacio directo → determinación; indirecto → duda; flujo libre → alegría; contenido → tensión.

Ficha 3

1. Dibujo: se valora que se vea la formación (línea, círculo, diagonal, núcleo y satélites), el sentido de los desplazamientos y la posición del público.
2. V/F: F (en el canon se empieza uno tras otro), V, V.
3. Respuesta modelo: «El círculo, porque se abre y deja entrar a una persona».

Ficha 4

1. Tabla: se aceptan símbolos propios si relacionan claramente la idea con una calidad, un nivel o una formación (ejemplo: igualdad → todas en línea y mismo nivel).
2. Respuesta modelo: «Entendieron que alguien quedaba fuera; queríamos mostrar rechazo y ellos lo vieron».

Ficha 5

1. Guion: tres escenas con tiempos que sumen 2-3 minutos (por ejemplo, 40 + 60 + 50 s), con al menos tres técnicas y coherencia con el mensaje.
2. Roles: movimiento, dirección, sonido y espacio asignados a personas distintas, con rotación en los ensayos.

Ficha 6

1. Se valora que la lista se marque con criterio, que las dos estrellas sean específicas («el cambio de nivel se veía») y que el deseo sea concreto y respetuoso («más tiempo en el silencio de la escena 1»).
2. Ajustes modelo: «recortar la escena 2 para llegar a 2 minutos 30» y «hacer el unísono con una señal de la dirección».

Ficha 7

1. Decisiones modelo: «el círculo abierto»: para mostrar acogida; efecto: el público sonrió. «La tela como barrera»: mostrar rechazo; el público la vio como puerta.
2. Mini-pieza modelo: «Un grupo recoge del suelo objetos (nivel bajo), contra otras dos personas que pasan rápidas y sin mirar (contraste); al final, todas colocan los objetos en un círculo».
3. Gestión de nervios modelo: «respirar hondo, mirar a un punto fijo, ayudar a mi grupo con el sonido»; se valora que la persona reconozca la emoción y una estrategia.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Guion modelo: Planteamiento: cada persona está en su sitio y se mueve despacio; Conflicto: alguien intenta unirse y el grupo da la espalda (contraste); Cambio: el grupo se abre en círculo.
2. Movimiento modelo: «Extender el brazo despacio y abierto (lento, nivel alto) para acoger».

Ampliación (Anexo 9)

1. Modelo: una linterna en la escena 2 para iluminar a la persona que queda fuera (foco = atención del grupo); en la escena 3 se apaga la linterna y se enciende otra, símbolo de acogida. Seguridad: linterna a la altura del pecho, sin deslumbrar.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: espacios de unos 10 × 6 m (dos grupos por espacio) con una línea de público; grupos de 5-6 personas mezclados por afinidad y género, con roles flexibles. La muestra final puede hacerse en sesión de 50 min con rotación de grupos.
- 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. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad y alternativa: no hay contacto obligatorio ni experiencias personales sensibles; se ofrecen roles de dirección, sonido o espacio; sin altavoz, percusión corporal; sin telas, mochilas vacías o papel. Establecer desde la primera sesión normas de respeto para el público.
- Observables para la rúbrica: calidades y niveles, sincronía, estructura de las tres escenas, claridad del mensaje, uso de objetos, respeto, gestión de la exposición y uso del feedback. Progresión posible en 4.º: composición con música original y servicio a la comunidad (piezas para otros centros).

Errores frecuentes

- Querer representar el mensaje de forma literal con mímica en lugar de usar símbolos y calidades.
- Todas las escenas con el mismo ritmo y las mismas formaciones: falta contraste.
- Perder la sincronía en el unísono o el canon por no contar el tiempo.
- Imitar o burlarse de un colectivo o de una experiencia personal sensible.
- Dar la espalda al público sin intención o tapar a otra persona.
- Usar objetos o telas de forma poco segura (cerca del cuello o de la cara).

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan piezas y símbolos diferentes al modelo si el mensaje se entiende y las decisiones creativas se justifican con técnicas expresivas.
- Se valora la calidad del proceso (guion, ensayos, ajuste tras feedback) más que la perfección técnica de la ejecución.
- No se evalúa la exposición pública de forma negativa si la persona ha usado un rol alternativo o una estrategia de autorregulación pactada.

07

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

RCP: cada segundo cuenta

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo actuar de forma ordenada ante una emergencia sin ponernos en peligro?

CURSO
3.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
B · D

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE1, CE2, CE3

PRODUCTO / RETO FINAL
Circuito simulado de emergencia: PAS, RCP y DEA/DESA

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1.3, 1.4, 2.1, 3.2

Contexto, reto y producto

El IES Vega del Henares (centro ficticio) quiere convertirse en un **espacio cardioprotegido**: ha conseguido un desfibrilador de entrenamiento y un maniquí de RCP, y el departamento de Educación Física lanza un encargo a 3.º: **cada equipo diseñará, ensayará y dirigirá un circuito simulado de emergencia** (PAS, RCP y DEA/DESA) con el que el alumnado de 1.º aprenderá, en la Semana de la Salud, qué hacer si alguien se desploma en la pista. Un circuito tiene que ser claro, seguro y rápido de entender, y las personas que lo dirigen deben dominar cada gesto.

Para lograrlo, el alumnado repasa la conducta **PAS** (proteger, avisar, socorrer) y la llamada al **112**, entiende la **cadena de supervivencia**, practica la RCP **solo sobre maniquí** y el uso del DEA/DESA **solo de entrenamiento**, y aprende a reconocer y comunicar casos de atragantamiento o ictus **sin practicar maniobras sobre compañeros**. La clave motriz es decidir en orden y con calma, coordinar roles y repetir hasta que el gesto sea automático. Al final, cada persona demuestra de forma individual que sabe actuar ante una emergencia nueva.

Reto

Diseñar, ensayar y dirigir por equipos un circuito simulado de emergencia (PAS, llamada al 112, RCP en maniquí y DEA de entrenamiento) y resolver de forma individual una emergencia nueva con decisiones ordenadas y seguras.

Producto / reto final

Circuito simulado de emergencia: PAS, RCP y DEA/DESA.

Lógica motriz predominante. Reconocimiento de escenario, activación de ayuda, simulación de RCP y uso de DEA de entrenamiento, comunicación.

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)

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

1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

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

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

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

Código	Saber básico
B4	Prevención de accidentes: gestión del riesgo propio y ajeno y medidas colectivas de seguridad.
B5	Actuaciones ante accidentes: RCP, DEA/DESA, maniobra de Heimlich e indicios de accidentes cardiovasculares.
D2	Habilidades sociales, negociación y mediación en contextos motrices.

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 y gestión del riesgo: evaluar la escena (tráfico, suelo mojado, material suelto) antes de actuar, protegiéndose a uno mismo y a la víctima.
- Actuación ante accidentes: reconocer la pérdida de consciencia y la ausencia de respiración normal, llamar al 112 y aplicar RCP y DEA en maniquí según las recomendaciones del ERC y del Consejo Español de RCP.
- Reconocimiento y comunicación sin maniobras: señales de obstrucción de la vía aérea (tos ineficaz) y de ictus (cara, brazo, habla) y qué decir al 112; las maniobras no se practican sobre compañeros.
- Habilidades sociales y liderazgo: voz firme y órdenes claras («¡Tú, llama al 112!»), relevo cada 2 minutos y respeto al compañero que actúa de víctima simulada.
- Proyecto motor por equipos: diseño del circuito, ensayo, observación entre equipos, ajustes y dirección ante otro grupo, con coevaluación.
- Control emocional: mantener la calma, respirar y seguir un protocolo cuando hay presión de tiempo.

Objetivos didácticos

- Aplicar la conducta PAS y comprobar la seguridad del entorno antes de acercarse a una víctima simulada.
- Reconocer cuándo hay que pedir ayuda urgente y comunicar al 112 los datos esenciales con claridad.
- Ejecutar sobre maniquí una secuencia de RCP con la posición, la profundidad, el ritmo y el relevo adecuados.
- Utilizar un DEA/DESA de entrenamiento siguiendo sus indicaciones y la colocación correcta de los parches.
- Coordinar roles (llamante, compresor, DEA, observador) en un escenario y dar feedback para mejorar la actuación.

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

Repaso de la conducta PAS y de la llamada al 112 con escenarios simulados

Evidencia: Ficha 1: test inicial sobre PAS y 112 y orden de actuación. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Reconocimiento de una emergencia y cadena de supervivencia en escenas simuladas

Evidencia: Ficha 2: eslabones de la cadena y decisiones ante dos escenas. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

RCP solo con maniquí: posición, profundidad, ritmo y relevos

Evidencia: Ficha 3: registro de dos pruebas de RCP y observación de un compañero. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Uso del DEA/DESA de entrenamiento: parches, análisis y descarga

Evidencia: Ficha 4: orden de los pasos del DEA y errores de seguridad detectados. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Casos de obstrucción e ictus: solo reconocimiento y comunicación, sin maniobras sobre compañeros

Evidencia: Ficha 5: reconocimiento de señales y guion de llamada al 112. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Circuito de emergencia por equipos: ensayo, dirección y coevaluación

Evidencia: Plantilla del circuito (Anexo 4), Ficha 6 con la observación del circuito de otro equipo, rúbrica (Anexo 6) y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Evaluación práctica simulada: emergencia nueva resuelta de forma individual

Evidencia: Ficha 7: secuencia de actuación ante un caso nuevo y 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
1.3	Comprueba la seguridad de la escena, se protege a sí mismo y a la víctima simulada, cuida muñecas y rodillas con los relevos y detecta riesgos en las estaciones.	Fichas 1 y 4 y tarjetas de estación (Anexo 5) / lista de observación
1.4	Aplica PAS, llama al 112 con los datos esenciales y ejecuta en maniquí la RCP y el DEA de entrenamiento siguiendo el protocolo; reconoce obstrucción e ictus sin hacer maniobras.	Fichas 2, 3, 5 y 7 / observación sistemática y rúbrica
2.1	Diseña el circuito con la plantilla, lo ensaya, recoge la observación de otro equipo, aplica al menos dos ajustes y autoevalúa su actuación.	Plantilla (Anexo 4) y Ficha 6 / rúbrica y autoevaluación (Anexo 7)
3.2	Asume un rol (llamante, compresor, DEA u observador), da órdenes claras, relevan a tiempo y reparte las funciones de forma equilibrada durante el circuito.	Sesión 6 / observación 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	Sigue la secuencia (seguridad, respuesta, respiración, 112, compresiones, DEA) sin errores de orden, con manos bien colocadas, profundidad y ritmo constantes, y ajusta su actuación al escenario sin ayuda.	Sigue la secuencia con algún fallo puntual de orden, ritmo o colocación que corrige por sí mismo.	Necesita pistas para recordar la secuencia o mantiene un ritmo o una profundidad irregulares.	No consigue seguir la secuencia ni siquiera con apoyo.
Autorregulación y seguridad	Comprueba la escena antes de actuar, usa el maniquí y el DEA de entrenamiento con total seguridad, pide el relevo a tiempo y mantiene la calma bajo presión.	Mantiene una práctica segura con algún recordatorio puntual (escena, relevo o higiene).	Necesita varios recordatorios para comprobar la escena, relevar o respetar las normas del material.	Ignora la seguridad de la escena o hace maniobras sobre compañeros.
Cooperación y convivencia	Asigna y cumple los roles, da órdenes claras y respetuosas, comunica bien con el 112 simulado y apoya a quien se bloquea.	Cumple su rol y se coordina con el equipo con voz y gestos comprensibles.	Cumple su rol de forma irregular o las instrucciones son confusas.	No asume su rol o dificulta el trabajo del equipo.
Mejora y reflexión	Usa la observación del otro equipo y sus registros de RCP para hacer dos o más ajustes justificados y explica qué mejoró.	Aplica un ajuste a partir del feedback y explica por qué.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o no lo justifica.	No incorpora ningún cambio a partir del feedback.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Producto / transferencia	El circuito incluye PAS, 112, RCP y DEA en orden, es claro para otro grupo y, de forma individual, resuelve con acierto una emergencia nueva justificando sus decisiones.	El circuito incluye las cuatro partes y la resolución individual es correcta en lo esencial.	Falta una parte del circuito, hay confusiones en el orden o la resolución individual es incompleta.	El circuito no permite ensayar la conducta ante una emergencia y no hay resolución individual.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Gimnasio o pista cubierta de unos 15 × 10 m con 4 estaciones; 1 maniquí de RCP por cada 4-6 alumnos (o cojines duros y maniquí del docente), 1 DEA de entrenamiento si existe y 2 teléfonos simulados (cartón o móvil sin conexión).
- Tarjetas de estación (Anexo 5), tarjetas de casos, 6 colchonetas, cronómetros o móviles del docente y un metrónomo o lista de canciones a 100-120 pulsaciones por minuto.
- Cada persona con ropa cómoda; el maniquí se limpia con toallitas entre usos.

Si no tienes este material… Sin maniquí: cojín firme o rollo de colchoneta para entrenar el ritmo y la posición de las manos, sin presionar a ninguna persona. Sin DEA de entrenamiento: tarjetas con las indicaciones del aparato y un cartón con parches dibujados sobre un torso impreso. Sin ningún material: simulación secuencial hablada y gestual, sin maniobras físicas, y análisis de vídeos o infografías de organismos sanitarios (112, Cruz Roja, Consejo Español de RCP).

Seguridad y prevención

La RCP se practica únicamente sobre maniquí y el DEA es solo de entrenamiento: nunca se hacen compresiones, insuflaciones, Heimlich ni posiciones forzadas sobre compañeros. La víctima simulada se tumba sin que nadie la manipule. Se vigilan las rodillas y las muñecas (colchonetas y relevos cada 2 minutos), la higiene del maniquí y la carga emocional del alumnado; quien lo necesite puede participar como observador o comunicador. Docente formado y protocolos actualizados del centro.

Interdisciplinariedad: Biología y Geología (aparato circulatorio, corazón y respiración) y Tutoría (gestión de emociones, liderazgo y comunicación en situaciones de estrés).

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

Rol de comunicador/observador, guiones visuales y práctica por etapas.

Ampliación

Anexo 9

Diseñar señalética de emergencia para una instalación deportiva.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 7 · RCP: cada segundo cuenta

ALUMNADO

Imaginad que mañana, en el recreo, un adulto se desploma en la pista. Hay música, gente alrededor y nadie sabe quién debe hacer qué. ¿Qué haríais en los primeros segundos? En el instituto ya tenemos un maniquí y un desfibrilador de entrenamiento, pero falta lo más importante: personas que sepan decidir en orden y sin ponerse en peligro. Vuestro equipo va a diseñar un circuito simulado de emergencia con el que aprenderá toda la clase de 1.º. Antes tendréis que practicar PAS, la llamada al 112, la RCP en maniquí y el DEA. Cada segundo cuenta, pero la calma cuenta todavía más.

> *¿Cómo actuar de forma ordenada ante una emergencia sin ponernos en peligro?*

Vuestro reto

Diseñar, ensayar y dirigir por equipos un circuito simulado de emergencia (PAS, llamada al 112, RCP en maniquí y DEA de entrenamiento) y resolver de forma individual una emergencia nueva con decisiones ordenadas y seguras.

Lo que vais a producir

Circuito simulado de emergencia: PAS, RCP y DEA/DESA.

Seguridad. La RCP se practica únicamente sobre maniquí y el DEA es solo de entrenamiento: nunca se hacen compresiones, insuflaciones, Heimlich ni posiciones forzadas sobre compañeros.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Repasamos PAS y la llamada al 112 en escenas simuladas.
2. Reconocemos una emergencia y la cadena de supervivencia.
3. Practicamos la RCP solo con maniquí.
4. Usamos el DEA de entrenamiento paso a paso.
5. Reconocemos casos de obstrucción e ictus y practicamos qué decir al 112.
6. Dirigimos el circuito de emergencia de nuestro equipo y lo coevaluamos.
7. Cada uno resuelve una emergencia nueva con decisiones justificadas.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Aplicar la conducta PAS y comprobar la seguridad del entorno antes de acercarse a una víctima simulada.
- ✓ Reconocer cuándo hay que pedir ayuda urgente y comunicar al 112 los datos esenciales con claridad.
- ✓ Ejecutar sobre maniquí una secuencia de RCP con la posición, la profundidad, el ritmo y el relevo adecuados.
- ✓ Utilizar un DEA/DESA de entrenamiento siguiendo sus indicaciones y la colocación correcta de los parches.
- ✓ Coordinar roles (llamante, compresor, DEA, observador) en un escenario y dar feedback para mejorar la actuación.

¿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 · RCP: cada segundo cuenta

ALUMNADO

Lo esencial para actuar en pista y en el circuito: el encargo, la cadena de supervivencia, la secuencia PAS, los datos de la RCP, el DEA, el montaje del circuito, el reconocimiento de casos, un guion modelo de llamada al 112 y un glosario.

F1 El encargo del instituto cardioprotegido

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 3.º · **De:** departamento de Educación Física y equipo directivo · **Asunto:** circuito de emergencia para la Semana de la Salud

El jueves, a las 11:00, el grupo de 1.º A pasará por el gimnasio en turnos de 20 minutos. Necesitamos **un circuito simulado de emergencia por equipo**. Cada circuito debe:

- incluir **cuatro estaciones**: escena y PAS, valoración y llamada al 112, RCP en maniquí y DEA de entrenamiento;
- usar **solo el maniquí y el DEA de entrenamiento** para las maniobras; las personas no se manipulan;
- tener **roles claros**: llamante, compresor, DEA y observador, con relevo de compresor cada 2 minutos;
- explicarse a 1.º con **frases cortas y demostración**;
- incluir una **tarjeta de seguridad** (higiene del maniquí y cuidado de rodillas y muñecas);
- poder repetirse hasta que cada grupo de 1.º lo haga bien una vez.

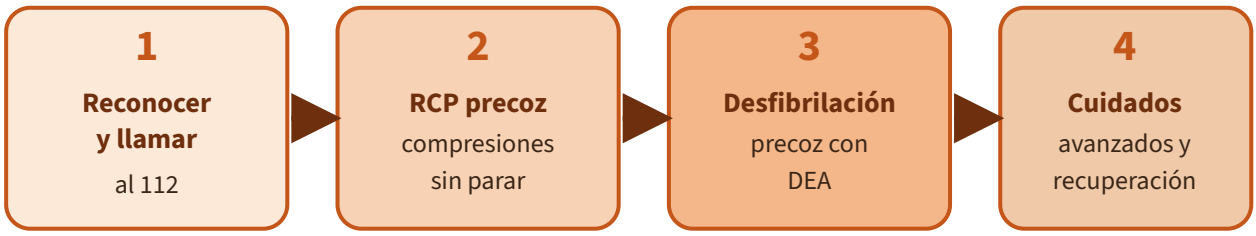
El último día cada equipo dirigirá su circuito y otro equipo lo observará.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué parte del circuito pensáis que es más difícil de explicar a alumnado de 1.º?

F2 La cadena de supervivencia

ESQUEMA



Los tres primeros eslabones los pueden hacer personas sin profesión sanitaria; el cuarto, los servicios de emergencia.

Fuente: Esquema de elaboración propia a partir de la cadena de supervivencia del ERC.

Cuanto antes se activan los eslabones 1, 2 y 3, más posibilidades de supervivencia.

F3 Datos clave de la RCP en adultos

DATOS

Aspecto	Qué hacer	Error frecuente
Posición del cuerpo	Víctima boca arriba sobre una superficie dura; rodillas junto al tórax	Hacerlo sobre una cama o desde lejos
Manos	Talón de una mano en el centro del pecho (mitad inferior del esternón) y la otra encima, dedos entrelazados y brazos rectos	Manos en el abdomen o brazos flexionados
Profundidad	5-6 cm en adultos (hasta donde el maniquí lo permita)	Presionar poco por miedo
Ritmo	100-120 compresiones por minuto: 30 compresiones en unos 15-18 s	Ir demasiado deprisa o muy lento
Recuperación	Dejar que el tórax vuelva a su posición entre compresiones sin separar las manos	Apoyarse en el pecho
Relación	30 compresiones y 2 insuflaciones solo si estás formado y quieres darlas; si no, compresiones continuas	Parar mucho tiempo para insuflar
Relevo	Cambio de compresor cada 2 minutos aproximadamente, en pocos segundos	Seguir hasta el agotamiento

Para ajustar el ritmo se puede contar «uno-y-dos-y…» o usar un metrónomo a 110. Una canción de unos 103-110 pulsaciones por minuto puede servir de guía para el ensayo.

Fuente: Resumen didáctico de las recomendaciones del Consejo Europeo de Resucitación (ERC) y del Consejo Español de RCP; el docente debe verificar que sigue vigente la última guía.

F4 Protocolo de actuación: PAS y secuencia ante una persona inconsciente

PROTOCOLO

Antes: el circuito se hace solo sobre maniquí; la víctima simulada se tumba sin que nadie la toque. Roles: **llamante**, **compresor**, **DEA** y **observador**.

Procedimiento:

1. **Proteger:** mirad alrededor (suelo mojado, material suelto, tráfico) y comprobad que podéis acercaros sin peligro.
2. **¿Responde?** Agachaos y preguntad en voz alta «¿Te encuentras bien?» (en el maniquí, gesto de tocar el hombro).
3. **Si no responde, gritad pidiendo ayuda y abrid la vía aérea** (maniquí: inclinar la cabeza y elevar la barbilla).
4. **¿Respira con normalidad?** Mirar, oír y sentir durante un máximo de 10 segundos.
5. **Avisar:** si no respira con normalidad, llamad al **112** y pedid un DEA (el llamante habla; el resto sigue).
6. **Socorrer:** iniciad compresiones en el centro del pecho y pedid el relevo cada 2 minutos.
7. **Usar el DEA** en cuanto llegue, siguiendo sus indicaciones, sin interrumpir las compresiones más de lo necesario.

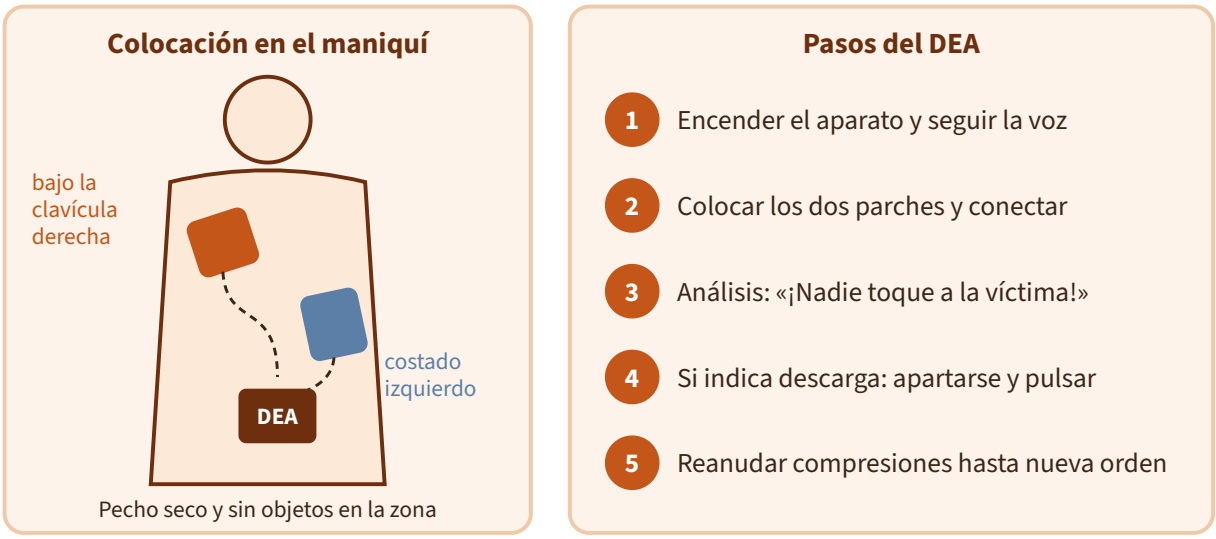
Seguridad: compresiones y DEA solo en maniquí y aparato de entrenamiento; ninguna persona hace de víctima de maniobras.

Cierre: limpiad el maniquí con toallitas, colocad las colchonetas y comentad qué ha ido bien y qué se puede ajustar.

Fuente: Pautas de elaboración propia basadas en las recomendaciones del ERC y del Consejo Español de RCP; el docente comprueba que están actualizadas.

F5 El DEA de entrenamiento: parches y pasos

ESQUEMA

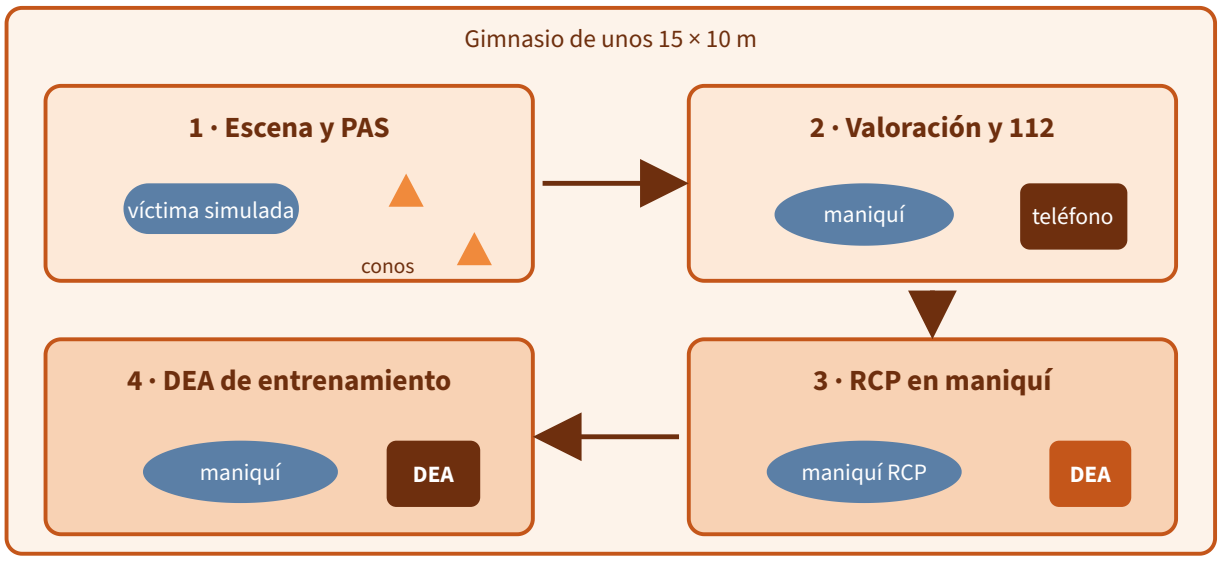


Fuente: Esquema de elaboración propia.

En el entrenamiento no hay descarga real. En una emergencia real, el DEA decide si hace falta la descarga.

F6 Montaje del circuito en el gimnasio

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Cada estación dura unos 4-5 minutos. Los equipos de 1.º rotan en el sentido de las flechas.

F7 Reconocer casos sin practicar maniobras sobre compañeros

DATOS

Caso	Cómo se reconoce	Qué hacemos y comunicamos
Atragantamiento leve	La persona tose con fuerza y puede hablar	Animar a toser; no dar golpes ni dar de beber; vigilar
Atragantamiento grave	No puede hablar ni toser, se lleva las manos al cuello	Llamar al 112 y seguir las indicaciones; maniobras solo con personal formado; en clase se reconocen y se comunican
Ictus	Boca torcida, debilidad en un brazo, dificultad para hablar	Llamar al 112 de inmediato, anotar la hora del inicio y no dar comida ni bebida
Dolor en el pecho	Presión intensa, sudor frío, malestar	Sentar a la persona, llamar al 112, mantener la calma
Sin respuesta ni respiración	No contesta y no respira con normalidad	112, compresiones y DEA (secuencia F4)

Las **maniobras de desobstrucción (Heimlich)** no se practican sobre compañeros en el aula: solo se aprenden con personal formado y en maniquís específicos.

Fuente: Resumen didáctico de elaboración propia a partir de materiales del 112, del Consejo Español de RCP y de Cruz Roja.

F8 Ejemplo resuelto: guion de una llamada al 112

DATOS

Paso	Qué decimos	Por qué
1	«Hola, necesito una ambulancia. Estoy en el polideportivo municipal, calle Real 12.»	Primero dónde y qué necesitamos
2	«Un hombre adulto se ha caído, no responde y no respira con normalidad.»	Lo que ocurre y el estado de la víctima
3	«Somos tres personas. Vamos a empezar las compresiones. Hay un DEA en la entrada.»	Personas, acciones y recursos
4	«Me llamo Sara y mi teléfono es el 6XX XXX XXX.»	Para que puedan volver a llamar
5	«Esperamos sus instrucciones. No cuelgo hasta que me lo digan.»	El 112 puede guiar la RCP

¿Por qué funciona? Es corta, ordenada (dónde, qué, estado, quiénes, contacto) y no cuelga hasta que lo indica la persona que atiende. El número de teléfono se escribe aquí de forma ficticia.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia.

F9 Glosario de primeros auxilios

GLOSARIO

PAS — Proteger, Avisar y Socorrer: orden básico de actuación ante cualquier accidente.

112 — Número único de emergencias en la Unión Europea, gratuito.

RCP — Reanimación cardiopulmonar: compresiones en el pecho (y, si se sabe, insuflaciones) para mantener la circulación.

DEA/DESA — Desfibrilador externo automatizado o semiautomático: aparato que analiza el ritmo del corazón y puede aplicar una descarga.

Cadena de supervivencia — Serie de acciones encadenadas que aumentan las posibilidades de supervivencia ante una parada cardiaca.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 7 · RCP: cada segundo cuenta

ALUMNADO

FICHA 1 PAS y 112: ¿qué sé ya?

SESIÓN 1

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

Rellénala al terminar las escenas simuladas del inicio de la sesión (5 minutos).

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

PAS significa…

◯ Pedir, Atender, Sentar ◯ Preguntar, Ayudar, Seguir ◯ Parar, Aislar, Salir ◯ Proteger, Avisar, Socorrer

Lo primero ante una persona caída es…

◯ empezar las compresiones sin mirar ◯ comprobar que la zona es segura para mí y para ella

◯ irme a buscar a un profesor sin decir nada ◯ mover a la persona

El número de emergencias en España y la Unión Europea es el…

◯ 091 ◯ 061 ◯ 112 ◯ 016

2 **Relaciona cada letra de PAS con su acción (F4).**

1	Proteger	a	Comprobar que no hay peligro para mí ni para la víctima
2	Avisar	b	Llamar al 112 y dar la dirección
3	Socorrer	c	Atender a la persona según lo que sé hacer hasta que llegue la ayuda

3 **Escena: una persona adulta se desploma en la pista. Escribe tus tres primeras acciones, en orden.**

_____

_____

_____

FICHA 2 Reconocer y encadenar

SESIÓN 2

Después de las escenas de reconocimiento de la sesión (F2 y F4).

1 **Completa los eslabones de la cadena de supervivencia (F2).**

1 · Reconocer y llamar al _____ · 2 · RCP _____ · 3 · _____ precoz con DEA · 4 · Cuidados _____ y recuperación.

2 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Si una persona no responde y no respira con normalidad, hay que llamar al 112.	☐	☐
Para comprobar la respiración hay que esperar un minuto entero.	☐	☐
Quien no tiene formación sanitaria no puede hacer nada útil en una parada cardiaca.	☐	☐
Pedir un DEA es parte de lo que decimos al 112.	☐	☐

3 **En la escena 2, ¿qué decidió tu equipo primero? ¿Qué cambiaríais para hacerlo más rápido y seguro?**

FICHA 3 Registro de RCP en maniquí

SESIÓN 3

Trabajad por parejas: una persona hace RCP en el maniquí y la otra observa y anota. Después cambiad (F3).

1 **Anota dos pruebas de 30 compresiones (valores orientativos, sin competir).**

Prueba	Tiempo de 30 compresiones (s)	¿Brazos rectos y manos centradas?	¿Dejo que el tórax suba?
1			
2			

2 **Observa a tu pareja y marca lo que cumple.**

- ☐ Se arrodilla junto al maniquí y coloca las manos en el centro del pecho.
- ☐ Mantiene los brazos rectos y se apoya con el peso del cuerpo.
- ☐ El ritmo es regular (30 compresiones en 15-18 s aproximadamente).
- ☐ Deja subir el tórax entre compresiones.
- ☐ Pide el relevo antes de agotarse.

3 **Escribe un consejo para mejorar tu RCP y comprueba si funciona en la segunda prueba.**

FICHA 4 Ordenamos el DEA

SESIÓN 4

1 **Numera del 1 al 5 los pasos del DEA según F5.**

Paso	Orden (1-5)
Colocar los parches y conectar	
Reanudar las compresiones	
Encender el aparato	
Apartarse y pulsar descarga si lo indica	
Dejar que analice sin tocar a nadie	

2 **En el ensayo con el DEA de entrenamiento, ¿qué error de seguridad has visto o podría ocurrir? ¿Cómo se evita?**

3 **Marca la respuesta correcta.**

Durante el análisis del DEA…

◯ se sacude a la víctima ◯ se sigue comprimiendo ◯ se retira el aparato ◯ nadie toca a la víctima

Los parches se colocan…

◯ uno bajo la clavícula derecha y otro en el costado izquierdo ◯ uno en el cuello ◯ los dos en el abdomen ◯ los dos en la espalda

FICHA 5 Casos y llamada al 112

SESIÓN 5

Trabajo por parejas con las tarjetas de casos (F7 y F8). No se hacen maniobras sobre ninguna persona.

1 **Para cada caso, escribe una señal que lo identifica y lo que comunicarías al 112.**

Caso	Señal	Qué comunico
Atragantamiento grave		
Ictus		
Dolor en el pecho		

2 **Redacta el guion de una llamada al 112 para el caso de ictus de una persona mayor en el gimnasio (F8).**

FICHA 6 Observamos el circuito de otro equipo

SESIÓN 6

Mientras un equipo dirige su circuito, otro lo observa.

1. **Equipo observado: _____. Marca lo que cumple.**
   - ☐ Comprueban la escena antes de acercarse.
   - ☐ Comprueban respuesta y respiración antes de llamar.
   - ☐ El llamante da dónde, qué ocurre y estado de la víctima.
   - ☐ El compresor mantiene posición, ritmo y profundidad.
   - ☐ Relevo del compresor sin parar el ritmo.
   - ☐ Usan el DEA con el orden correcto y con seguridad.
   - ☐ Los roles están claros y las órdenes se entienden.

2. **Tiempo desde que se detecta que la víctima no respira hasta la primera compresión (orientativo): ____ s. Escribid dos ajustes que haréis.**

FICHA 7 Reto individual: una emergencia nueva

SESIÓN 7

Trabajo individual. Escena: en un torneo de baloncesto en el polideportivo, un entrenador de unos 50 años se desploma en el banquillo. No responde. Estás con otras dos personas.

1. **Escribe la secuencia que seguirías, paso a paso, con tus roles (F3 a F5).**

Orden	Qué hago	Quién lo hace

2. **Justifica dos decisiones importantes (por ejemplo, por qué compruebas la escena o por qué relevas cada 2 minutos).**

3. **Escribe qué dirías en la llamada al 112.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 7 · RCP: cada segundo cuenta

ALUMNADO

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

Hoja de diseño del circuito del equipo. Debe permitir que otro equipo lo dirija sin explicaciones extra y con total seguridad.

Equipo y roles

Nombres y quién hace de llamante, compresor, DEA y observador.

Escenario y objetivo

¿Qué emergencia simulamos? ¿Qué debe saber hacer el grupo de 1.º?

Secuencia de actuación

Orden de acciones, qué dice cada rol, tiempo de cada estación y señal de cambio.

Espacio y material

Dibuja las 4 estaciones, el maniquí, el DEA y los recorridos.

Seguridad

Qué NO se hace sobre personas, higiene del maniquí y cuidado de rodillas y muñecas.

Relevos y comunicación

Cuándo se releva y el guion de la llamada al 112.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras el ensayo y por qué.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 7 · RCP: cada segundo cuenta

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 Escena segura y PAS

Montaje. Zona de 6 × 4 m con colchonetas, un maniquí tumbado, un balón suelto y una botella derramada simulada (cartulina azul).

Consigna. Os acercáis a la víctima simulada: nombrad los peligros que veis, retiradlos o evitadlos y decid en voz alta «Protejo, aviso, socorro». 3 minutos por turno.

MÁS FÁCIL
Con las tres letras de PAS escritas en el suelo y un peligro único.

MÁS DIFÍCIL
Con tres peligros ocultos y un compañero que os interrumpe con ruido.

SEÑAL DE SEGURIDAD
No se corre hacia la víctima; se retira el material con calma. Nadie se pone en peligro.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se detectan los peligros antes de acercarse? ¿Se dicen las tres letras de PAS en orden?

ESTACIÓN 2 Valorar y llamar al 112

Montaje. Maniquí tumbado en una colchoneta y un teléfono simulado a 3 m; un compañero atiende como si fuera el 112.

Consigna. Valorad: ¿responde? ¿respira con normalidad (mirar, oír, sentir, máximo 10 s)? Si no, el llamante da el guion del 112 y el resto empieza la secuencia.

MÁS FÁCIL
Con el guion de F8 delante y sin tiempo límite.

MÁS DIFÍCIL
Sin guion, con ruido de fondo y una pregunta inesperada del 112.

SEÑAL DE SEGURIDAD
En el maniquí se simula el gesto de tocar el hombro. No se agita a ningún compañero.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se comprueban respuesta y respiración antes de llamar? ¿El mensaje incluye dónde, qué y estado?

ESTACIÓN 3 RCP en el maniquí

Montaje. Un maniquí por equipo sobre colchoneta; metrónomo o canción a 100-120 pulsaciones por minuto; cronómetro.

Consigna. Compresiones continuas en el centro del pecho durante 2 minutos. Si se practica la secuencia 30:2, solo se interrumpe para las 2 ventilaciones; en caso contrario no se hace pausa cada 30. Relevo aproximadamente cada 2 minutos.

MÁS FÁCIL
Bloques breves para aprender el ritmo con el metrónomo (ejercicio de aprendizaje: no representa el protocolo real, en el que se minimizan las interrupciones).

MÁS DIFÍCIL
Dos minutos seguidos con relevo sin perder el ritmo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Rodillas en colchoneta, brazos rectos y relevo si hay molestia en las muñecas.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Manos centradas, brazos rectos, ritmo regular y tórax que se recupera?

ESTACIÓN 4 DEA de entrenamiento

Montaje. Maniquí con torso descubierto y DEA de entrenamiento (o torso impreso con parches de cartón) sobre colchoneta.

Consigna. Un compresor mantiene las compresiones mientras el responsable del DEA lo enciende y coloca los parches. Durante el análisis, ¡nadie toca!, y se sigue la voz del aparato.

MÁS FÁCIL
Con la tarjeta de pasos de F5 a la vista.

MÁS DIFÍCIL
Sin tarjeta y con relevo del compresor durante la colocación de los parches.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Solo DEA de entrenamiento. Decid «¡Apartaos!» y mirad que nadie toca el maniquí antes de pulsar.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Orden de pasos correcto, parches bien colocados y pausa mínima en las compresiones?

ESTACIÓN 5 Reconocer obstrucción e ictus

Montaje. Seis tarjetas de casos en una mesa; parejas con una hoja de señales y un teléfono simulado.

Consigna. Sacad una tarjeta, leed el caso y decid en voz alta: ¿qué señales veis? ¿Qué hacéis y qué dice vuestro mensaje al 112? Sin ningún tipo de maniobra física.

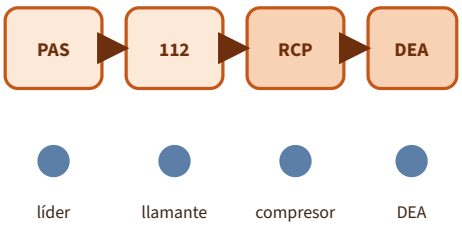
MÁS FÁCIL
Con la tabla de F7 delante.

MÁS DIFÍCIL
Sin tabla y con un caso mixto (dolor en el pecho y sudor frío).

SEÑAL DE SEGURIDAD
Nadie hace de víctima: solo se leen los casos. No se aplican golpes ni maniobras.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se reconoce el caso? ¿El mensaje es breve, claro y con la hora o el estado?

RETO FINAL Mini circuito completo



Montaje. Las cuatro estaciones unidas en un recorrido de 12 m con maniquí, DEA y teléfono; equipo de 4 con un observador.

Consigna. Resolved la emergencia de principio a fin: escena, valoración, 112, compresiones con relevo y DEA. El observador anota el orden. Dos intentos.

MÁS FÁCIL
Con tarjetas de pasos y sin límite de tiempo.

MÁS DIFÍCIL
Con un imprevisto: el compresor se agota o el DEA no está a mano.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Solo maniquí y DEA de entrenamiento; nadie corre por el circuito.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Orden correcto, roles claros y relevo sin perder el ritmo? ¿Qué mejora entre el intento 1 y el 2?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 7 · RCP: cada segundo cuenta

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Circuito simulado de emergencia: PAS, RCP y DEA/DESA**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Sigue la secuencia (seguridad, respuesta, respiración, 112, compresiones, DEA) sin errores de orden, con manos bien colocadas, profundidad y ritmo constantes, y ajusta su actuación al escenario sin ayuda.	Sigue la secuencia con algún fallo puntual de orden, ritmo o colocación que corrige por sí mismo.	Necesita pistas para recordar la secuencia o mantiene un ritmo o una profundidad irregulares.	No consigue seguir la secuencia ni siquiera con apoyo.	
Autorregulación y seguridad	Comprueba la escena antes de actuar, usa el maniquí y el DEA de entrenamiento con total seguridad, pide el relevo a tiempo y mantiene la calma bajo presión.	Mantiene una práctica segura con algún recordatorio puntual (escena, relevo o higiene).	Necesita varios recordatorios para comprobar la escena, relevar o respetar las normas del material.	Ignora la seguridad de la escena o hace maniobras sobre compañeros.	
Cooperación y convivencia	Asigna y cumple los roles, da órdenes claras y respetuosas, comunica bien con el 112 simulado y apoya a quien se bloquea.	Cumple su rol y se coordina con el equipo con voz y gestos comprensibles.	Cumple su rol de forma irregular o las instrucciones son confusas.	No asume su rol o dificulta el trabajo del equipo.	
Mejora y reflexión	Usa la observación del otro equipo y sus registros de RCP para hacer dos o más ajustes justificados y explica qué mejoró.	Aplica un ajuste a partir del feedback y explica por qué.	Acepta el feedback, pero el cambio es mínimo o no lo justifica.	No incorpora ningún cambio a partir del feedback.	
Producto / transferencia	El circuito incluye PAS, 112, RCP y DEA en orden, es claro para otro grupo y, de forma individual, resuelve con acierto una emergencia nueva justificando sus decisiones.	El circuito incluye las cuatro partes y la resolución individual es correcta en lo esencial.	Falta una parte del circuito, hay confusiones en el orden o la resolución individual es incompleta.	El circuito no permite ensayar la conducta ante una emergencia y no hay resolución individual.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 7 · RCP: cada segundo cuenta

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo aplicar PAS y llamar al 112 con los datos esenciales (dónde, qué ocurre y estado de la persona).	○	○	○	○
Puedo hacer RCP en un maniquí con la posición, el ritmo y la profundidad adecuados y pedir el relevo.	○	○	○	○
Puedo seguir los pasos del DEA de entrenamiento sin interrumpir las compresiones más de lo necesario.	○	○	○	○
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 · RCP: cada segundo cuenta

ALUMNADO

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

Apoyos para quien necesita más pasos, pictogramas o un rol con menos carga física o emocional. El objetivo es el mismo: actuar en orden, de forma segura y comunicando bien.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Circuito más corto con las estaciones juntas y una sola zona de maniquí; práctica por etapas (primero PAS, luego 112, luego RCP).
Material	Guion visual con pictogramas de cada paso; cartel de ritmo con metrónomo o canción; tarjetas de rol de colores.
Reglas	Bloques breves de compresiones para aprender el ritmo (ejercicio de aprendizaje, no el protocolo real, que minimiza las interrupciones); el guion de la llamada se puede leer; sin límite de tiempo.
Rol	Comunicador/a (llama al 112 y guía al equipo) u observador/a con lista de comprobación; los roles rotan según la comodidad.
Intensidad	Compresiones por parejas en relevo de 1 minuto; el maniquí se puede subir a una mesa baja si hay dificultad de rodillas.

Guion visual de la actuación

1. ¿Es seguro? (mirar alrededor) _____
2. ¿Responde? _____
3. ¿Respira con normalidad? (10 s) _____
4. Llamar al _____ y pedir un _____
5. Compresiones: _____ cm, _____ por minuto
6. Usar el _____ cuando llegue

1 **Completa el guion visual de arriba y ordena estas tarjetas del 1 al 4: ___ llamar al 112 · ___ comprobar la escena · ___ iniciar compresiones · ___ ver si responde.**

2 **Representa con tu pareja la llamada al 112 usando el guion de F8 y escribe qué dato olvidaste o te costó más.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 7 · RCP: cada segundo cuenta

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Señalética de emergencia para una instalación deportiva

Una buena instalación deportiva ayuda a actuar rápido con **señales claras**: dónde está el DEA, el botiquín, la salida de emergencia y el teléfono. Diseña un plan de señalética para el gimnasio o el polideportivo de tu centro.

Pasos

1. Recorre (o visualiza con un plano) la instalación y marca los puntos donde alguien podría necesitar ayuda.
2. Decide dónde colocar al menos cuatro señales: DEA, botiquín, teléfono/punto de aviso y ruta de salida.
3. Dibuja cada señal con símbolo claro, color y texto corto, pensando en personas con distintas capacidades (visual, auditiva).
4. Escribe una tarjeta de «primeros 60 segundos» para pegar junto al teléfono: qué hacer y qué decir al 112.

Entrega

Un plano esquemático con las señales colocadas, el diseño de cada señal y la tarjeta de los primeros 60 segundos. Puede exponerse en el gimnasio si el equipo directivo lo autoriza.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 7 · RCP: cada segundo cuenta

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: Proteger, Avisar, Socorrer; comprobar que la zona es segura para mí y para ella; 112. Relaciona: Proteger con comprobar que no hay peligro; Avisar con llamar al 112 y dar la dirección; Socorrer con atender según lo que sé hasta que llegue la ayuda.
2. Respuesta modelo: 1) miro si hay peligro y me acerco con calma, 2) compruebo si responde y respira, 3) pido ayuda y llamo al 112 (o hago que alguien llame).

Ficha 2

1. Huecos: 112; precoz; Desfibrilación; avanzados. V, F (máximo 10 segundos), F (las compresiones y el DEA pueden salvar vidas sin formación sanitaria), V.
2. Respuesta abierta: se valora que la primera decisión sea comprobar la escena y que el cambio propuesto sea concreto (repartir la llamada, pedir el DEA antes).

Ficha 3

1. Valores orientativos: 30 compresiones en 15-18 s (100-120 por minuto). Si tardan más de 20 s o menos de 14 s, se trabaja el ritmo con el metrónomo. Se aceptan valores individuales distintos.
2. Observación: se comprueba que el observador marca con criterio y no todo; el consejo de mejora debe ser concreto («colocar las manos más al centro», «brazos más rectos»).

Ficha 4

1. Orden: encender el aparato 1, colocar los parches 2, dejar que analice sin tocar 3, apartarse y pulsar descarga 4, reanudar compresiones 5.
2. Errores posibles: tocar la víctima durante el análisis, parches mal colocados, parar mucho las compresiones. Test: nadie toca a la víctima; uno bajo la clavícula derecha y otro en el costado izquierdo.

Ficha 5

1. Atragantamiento grave: no puede hablar ni toser, se lleva las manos al cuello; se llama al 112 y se sigue lo que indique. Ictus: boca torcida, debilidad en un brazo, dificultad de habla; 112 y hora de inicio. Dolor en el pecho: presión y sudor frío; sentar, 112, calma.
2. Guion: dónde, qué ocurre (posible ictus), estado, personas presentes, nombre y teléfono, y no colgar hasta que lo indiquen.

Ficha 6

1. Tiempo orientativo hasta la primera compresión: entre 15 y 30 s según el escenario. No se compara entre equipos.
2. Se valoran ajustes concretos: «el llamante empieza a hablar mientras se comprueba la respiración», «relevo antes de que baje el ritmo», «tarjeta de parches visible».

Ficha 7

1. Modelo: 1) Compruebo seguridad del banquillo; 2) pregunto si responde; 3) abro vía aérea y miro respiración (10 s); 4) la segunda persona llama al 112 y pide DEA; 5) la tercera comienza las compresiones y relevo cada 2 minutos; 6) usar el DEA al llegar.
2. Justificaciones: comprobar la escena evita nuevos accidentes; el relevo mantiene la calidad de las compresiones; pedir el DEA acelera la descarga.
3. Llamada: dónde (polideportivo), qué ocurre (adulto sin respuesta ni respiración normal), personas, acciones, nombre y teléfono.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Guion: seguro, responde, respira (10 s), 112 y DEA, 5-6 cm y 100-120 por minuto, DEA. Orden de tarjetas: 4 llamar, 1 comprobar escena, 3 iniciar compresiones, 2 ver si responde.
2. Llamada: se valora que no falte dónde ni estado de la víctima.

Ampliación (Anexo 9)

1. Modelo: señal DEA (corazón con rayo, verde), botiquín (cruz blanca sobre verde), teléfono con número 112, salida de emergencia. Tarjeta de 60 s: 1 seguridad, 2 respuesta y respiración, 3 112 y DEA, 4 compresiones. Se valoran la altura visible, el contraste de colores y la accesibilidad.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: gimnasio con 4 estaciones (F6) y equipos de 4-6 personas. En las sesiones 1 y 2 se trabaja por escenas con colchonetas; del 3 al 5, por estaciones con un maniquí por equipo (si solo hay uno, rotar en turnos de 2 minutos y trabajar el ritmo con cojines).
- Temporalización (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5 min de ficha y 5 min de recogida, limpieza del maniquí y reflexión. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad: RCP solo en maniquí y DEA solo de entrenamiento; nunca Heimlich ni compresiones sobre compañeros. Prever un espacio de calma para quien se angustie y ofrecer el rol de comunicador/observador. Actualizar los datos con la guía vigente del ERC y del Consejo Español de RCP.
- Observables para la rúbrica: comprobación de escena, orden de la secuencia, calidad de las compresiones (centrado, brazos rectos, ritmo), uso del DEA, claridad de la llamada, roles y relevos. Progresión posible en 4.º: soporte vital en el deporte (lesiones, golpe de calor) y simulacros de centro.

Errores frecuentes

- Acercarse a la víctima sin mirar la escena, o correr por el circuito.
- Llamar al 112 sin dar la dirección o colgar antes de que lo indiquen.
- Compresiones superficiales, a un ritmo muy rápido o muy lento, o apoyándose en el pecho entre compresiones.
- Manos mal colocadas o brazos flexionados.
- Tocar la víctima durante el análisis del DEA o dejar de comprimir durante mucho tiempo.
- Practicar maniobras sobre compañeros o bromear con la situación.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan secuencias distintas del modelo si respetan el orden proteger, comprobar respuesta y respiración, avisar y pedir DEA, comprimir y usar el DEA.
- Los datos de la RCP deben ser correctos (5-6 cm, 100-120 por minuto, centro del pecho); el valor exacto de los tiempos es orientativo.
- En las respuestas abiertas se valora la justificación (qué riesgo evita cada decisión) más que la longitud de la respuesta.

08

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

El deporte también comunica

PREGUNTA GUÍA

¿Qué mensajes sobre género, éxito y cuerpo transmiten los medios deportivos?

CURSO 3.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** A · E
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE1, CE3, CE4	**PRODUCTO / RETO FINAL** Investigación práctica y campaña de referentes diversos	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 1.5, 3.3, 4.1, 4.2

Contexto, reto y producto

En el IES Cañada Real (centro ficticio) la radio escolar prepara un especial deportivo para el **Día Internacional de la Mujer y la Niña en el Deporte (6 de febrero)**. Al revisar los titulares, las imágenes y los comentarios de los medios que consume el alumnado, el equipo de la radio ha notado que casi siempre aparecen los mismos deportes, los mismos cuerpos y las mismas voces. El departamento de Educación Física lanza un encargo a 3.º: **hacer una pequeña investigación práctica y una campaña de referentes diversos** con la que el centro vea otras formas de ser deportista.

Para conseguirlo, el alumnado juega con **roles rotatorios** (jugar, arbitrar, entrenar, llevar estadísticas, comentar) y comprueba cómo se reparte la participación; analiza **titulares e imágenes seleccionados previamente** por el docente (ficticios, sin comentarios dirigidos a nadie real); descubre la historia del acceso al deporte; diseña por equipos una campaña con un referente diverso y una **práctica asociada** que dirige a la clase; y reflexiona sobre qué ha cambiado en su forma de mirar. La evidencia principal es motriz y comunicativa: jugar sin estereotipos, hablar con lenguaje respetuoso y explicar con datos, nunca generalizando.

Reto

Investigar con datos cómo representan los medios deportivos el género, el éxito y el cuerpo, y diseñar y dirigir en equipo una campaña de referentes diversos con una práctica motriz asociada, evitando generalizar y respetando a todas las personas.

Producto / reto final

Investigación práctica y campaña de referentes diversos.

Lógica motriz predominante. Actividad motriz + análisis de cobertura, lenguaje, roles y referentes en materiales previamente seleccionados.

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 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.

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

Código	Saber básico
A4	Salud social y mental: suplementación y dopaje, riesgos y ética; presiones competitivas, modelos estéticos y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo.
E3	Deporte y perspectiva de género: historia, igualdad de acceso, estereotipos y referentes diversos.
E4	Influencia del deporte en la cultura actual: intereses políticos y económicos.

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

- Perspectiva de género en el deporte: historia del acceso, igualdad de oportunidades, estereotipos sobre qué deportes y roles son «de chicos» o «de chicas» y referentes de distintos géneros y capacidades.
- Salud social y mental: modelos estéticos y presión sobre el cuerpo en los medios deportivos; valor de la diversidad corporal y del rendimiento no estético (sin comparar cuerpos de personas reales del grupo).
- Influencia del deporte en la cultura actual: intereses económicos y políticos que influyen en qué se retransmite, quién aparece y cómo se cuenta.
- Análisis crítico de la información: distinguir hecho y opinión, contrastar fuentes y evitar generalizaciones; lenguaje inclusivo y respetuoso.
- Práctica motriz cooperativa: minipartidos mixtos con roles rotatorios (jugar, arbitrar, entrenar, comentar), juegos de deporte adaptado y deportes mixtos.
- Proyecto de equipo: investigación, diseño de campaña, ensayo, exposición, coevaluación y mejora.

Objetivos didácticos

- Detectar sesgos y estereotipos de género, éxito y cuerpo en titulares, imágenes y comentarios de medios deportivos seleccionados.
- Relacionar la representación en los medios con la participación y el acceso al deporte, con ayuda de datos y de la historia.
- Practicar deportes y juegos con roles no estereotipados y con reglas que aseguran una participación equilibrada.
- Citar ejemplos concretos sin generalizar, distinguiendo hechos, opiniones y fuentes fiables.
- Difundir referentes diversos con una campaña y una práctica motriz dirigida a la clase, y valorar qué ha cambiado en la propia percepción.

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 referentes inicial: de quién conocemos y qué deportes aparecen, con juegos de movimiento

Evidencia: Ficha 1: mapa personal de referentes (género, deporte, capacidades) y fuentes de información.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Práctica deportiva mixta con rotación de roles: jugar, arbitrar, entrenar, estadísticas y comentar

Evidencia: Ficha 2: registro de roles y de participación equilibrada en el minipartido.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Análisis de titulares e imágenes preparadas por el docente, con carreras de clasificación

Evidencia: Ficha 3: clasificación de sesgos en titulares ficticios y cálculo del reparto del tiempo de un informativo ficticio.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Historia y acceso al deporte: de las primeras pruebas femeninas a los deportes mixtos y adaptados

Evidencia: Ficha 4: relación de hechos de la cronología y causas del acceso desigual.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Diseño de campaña: referente, mensaje, formato y práctica motriz asociada

Evidencia: Plantilla de la campaña (Anexo 4) y Ficha 5: boceto del cartel y comprobación de fuentes.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Exposición de la campaña y práctica asociada dirigida a la clase, con coevaluación

Evidencia: Ficha 6 con observación de otra campaña, rúbrica (Anexo 6) y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Reflexión sobre qué ha cambiado en nuestra percepción y evaluación individual con un caso nuevo

Evidencia: Ficha 7: análisis y reescritura de un titular nuevo y compromiso personal.

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	Contrasta la información de los medios con criterios de fiabilidad, rechaza estereotipos corporales y de género y analiza con autonomía los mensajes sobre éxito y cuerpo.	Fichas 3 y 7 / rúbrica y lista de observación
3.3	Dialoga con el grupo en los minipartidos mixtos, rota roles sin estereotipos, resuelve desacuerdos con respeto y se posiciona ante comentarios discriminatorios.	Ficha 2 y sesión 2 / observación sistemática y coevaluación (Anexo 7)
4.1	Contextualiza la influencia del deporte en la sociedad (historia del acceso, intereses económicos, retransmisión) y practica modalidades mixtas, adaptadas o poco habituales.	Fichas 4 y 5 y tarjetas de estación (Anexo 5) / registro breve y rúbrica
4.2	Identifica los factores que mantienen los estereotipos de género y difunde referentes diversos con una campaña y una práctica asociada dirigida a la clase.	Plantilla (Anexo 4) y Ficha 6 / rúbrica y coevaluación

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Se adapta con soltura a todos los roles y a la práctica asociada (mixta, adaptada o poco habitual), toma buenas decisiones para que juegue todo el equipo y dirige la práctica con claridad.	Participa con control y decisiones adecuadas en la mayoría de roles y dirige la práctica de forma comprensible.	Necesita apoyo para adaptarse a algún rol o para dirigir la práctica asociada.	No se adapta a los roles o a las reglas de participación equilibrada.
Autorregulación y seguridad	Juega sin contacto brusco, respeta los límites propios y ajenos, evita comentarios sobre cuerpos y gestiona su reacción cuando algo le incomoda.	Mantiene un juego seguro y respetuoso con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios para respetar las normas de seguridad o el lenguaje.	Ignora las normas de seguridad o emite comentarios inadecuados.
Cooperación y convivencia	Facilita que todas las personas participen por igual, rota roles sin estereotipos, dialoga ante los desacuerdos y se posiciona con respeto ante comentarios sexistas o discriminatorios.	Coopera, respeta las reglas y acepta los roles asignados.	Coopera de forma irregular o necesita ayuda en los desacuerdos.	Excluye a compañeros o mantiene conductas discriminatorias.
Mejora y reflexión	Usa datos, el feedback de otro equipo y su propia reflexión para mejorar la campaña con dos o más ajustes y explica qué ha cambiado en su percepción con ejemplos concretos.	Aplica un ajuste a partir del feedback y reconoce un cambio personal.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o poco justificado.	No incorpora cambios ni reflexiona sobre su percepción.
Producto / transferencia	La campaña presenta referentes diversos con datos fiables, evita generalizar, incluye una práctica motriz bien dirigida y, de forma individual, analiza con criterio un caso nuevo.	La campaña cumple lo esencial y el análisis individual es correcto.	La campaña tiene carencias (fuentes, mensaje o práctica) o el análisis individual es incompleto.	La campaña no permite evidenciar los aprendizajes esenciales.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Pista o gimnasio con 2-3 zonas de juego, 2 balones blandos o discos (según el deporte), 8 conos, petos de dos colores, 2 pelotas de playa, 4 cestos o aros, colchonetas para el juego sentado.
- Fichas de medios seleccionadas y filtradas por el docente (titulares y datos ficticios), cartulinas, rotuladores y cinta para los carteles; tarjetas de estación (Anexo 5).
- Opcional: tablet o proyector del centro para mostrar los carteles; nunca imágenes de alumnado.

Si no tienes este material… Con un solo deporte y sin material específico: minipartido mixto con balón blando y la misma rotación de roles; el análisis de medios se hace con las fichas impresas y sin dispositivos. Sin espacio para juegos adaptados: se hace la práctica asociada del referente con una versión simplificada (por ejemplo, pases sentados sobre colchoneta).

Seguridad y prevención

Todo el material mediático lo selecciona y filtra antes el docente: no se usan comentarios humillantes reales ni imágenes de personas del centro, y los ejemplos de titulares son ficticios. En la práctica, juego sin contacto brusco, equipos mixtos y equilibrados, calentamiento previo y cuidado con el juego sentado (suelo limpio, sin deslizamientos bruscos). Nadie puede ser señalado por su cuerpo, género o nivel motriz: si sale un comentario inadecuado se para el juego y se reconduce.

Interdisciplinariedad: Lengua Castellana y Literatura (lenguaje periodístico, titulares y argumentación) y Geografía e Historia (acceso de las mujeres al deporte, Juegos Olímpicos y Paralímpicos, deporte y sociedad).

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 de análisis, diseño y participación motriz diversa.

Ampliación

Anexo 9

Comparar cobertura de dos eventos y elaborar indicadores propios.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 8 · El deporte también comunica

ALUMNADO

¿Cuántas deportistas, deportistas con discapacidad o deportes poco habituales habéis visto este mes en los informativos o en vuestras redes? ¿Y cuántos titulares hablan del aspecto de alguien en vez de lo que hace con el balón? En la radio del instituto quieren un especial para el 6 de febrero y necesitan vuestra mirada. Vuestro equipo va a investigar con datos cómo se cuenta el deporte y a diseñar una campaña con referentes diversos y una práctica que toda la clase pueda jugar. Antes toca moverse: jugar con roles que rotan, analizar titulares y descubrir de dónde venimos. ¿Os atrevéis a cambiar el relato?

> *¿Qué mensajes sobre género, éxito y cuerpo transmiten los medios deportivos?*

Vuestro reto

Investigar con datos cómo representan los medios deportivos el género, el éxito y el cuerpo, y diseñar y dirigir en equipo una campaña de referentes diversos con una práctica motriz asociada, evitando generalizar y respetando a todas las personas.

Lo que vais a producir

Investigación práctica y campaña de referentes diversos.

Seguridad. Todo el material mediático lo selecciona y filtra antes el docente: no se usan comentarios humillantes reales ni imágenes de personas del centro, y los ejemplos de titulares son ficticios.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Dibujamos nuestro mapa de referentes y jugamos para calentar la mirada.
2. Jugamos con roles rotatorios y registramos la participación.
3. Analizamos titulares e imágenes seleccionadas y clasificamos sesgos.
4. Viajamos por la historia del acceso al deporte.
5. Diseñamos la campaña y la práctica asociada.
6. Exponemos la campaña y dirigimos la práctica a la clase.
7. Reflexionamos sobre qué ha cambiado en nuestra percepción.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Detectar sesgos y estereotipos de género, éxito y cuerpo en titulares, imágenes y comentarios de medios deportivos seleccionados.
- ✓ Relacionar la representación en los medios con la participación y el acceso al deporte, con ayuda de datos y de la historia.
- ✓ Practicar deportes y juegos con roles no estereotipados y con reglas que aseguran una participación equilibrada.
- ✓ Citar ejemplos concretos sin generalizar, distinguiendo hechos, opiniones y fuentes fiables.
- ✓ Difundir referentes diversos con una campaña y una práctica motriz dirigida a la clase, y valorar qué ha cambiado en la propia percepción.

¿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 · El deporte también comunica

ALUMNADO

Lo esencial para investigar y dirigir la campaña: el encargo, un gráfico de reparto de tiempo, la guía de análisis, un ejemplo resuelto con titulares ficticios, la rotación de roles, la cronología del acceso al deporte, el montaje de la sesión de exposición, las normas de respeto y un glosario.

F1 El encargo de la radio del instituto

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 3.º · **De:** radio escolar y departamento de Educación Física · **Asunto:** campaña «Otro relato deportivo»

El jueves 5 de febrero, a las 11:00, la clase de 3.º presentará en el gimnasio una **campaña de referentes diversos** al resto del centro. Cada equipo debe:

- elegir **un referente** (persona real con fuente fiable, o un perfil ficticio señalado como tal) y explicar **qué hace** y **qué nos enseña**, sin generalizar a todo un colectivo;
- analizar **un titular o imagen** de la ficha de medios (previamente filtrada) y proponer una **reescritura respetuosa**;
- preparar un **cartel** con un lema, un dato y una fuente;
- dirigir una **práctica motriz asociada** de 4 minutos (juego mixto, adaptado o poco habitual) con reglas que aseguren la participación de todas las personas;
- cuidar el lenguaje: ningún comentario sobre el cuerpo de nadie ni burlas.

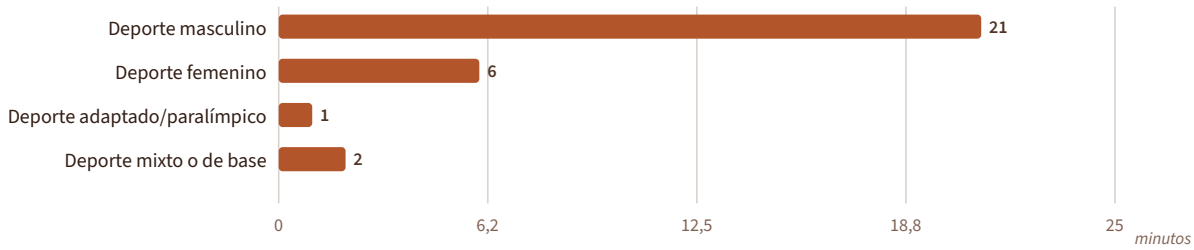
Ese día cada equipo expone y dirige su práctica, y otro equipo lo observa.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué parte de la campaña es un hecho que se puede comprobar y cuál es una opinión?

F2 Reparto del tiempo de un informativo deportivo ficticio

GRÁFICO



En este informativo de 30 minutos, el deporte masculino ocupa 21 minutos (70 %), el femenino 6 (20 %), el adaptado o paralímpico 1 (3,3 %) y el mixto o de base 2 (6,7 %).

Fuente: Datos ficticios creados para el aula; no representan ningún medio real.

F3 Guía de análisis: seis preguntas para mirar un titular o una imagen

DATOS

Indicador	Pregunta	Señal de alerta
Presencia	¿Quién aparece y en qué deportes?	Siempre las mismas personas o los mismos deportes
Voz	¿Quién habla, opina o dirige la información?	Las deportistas casi no se explican a sí mismas
Lenguaje	¿Cómo se nombra a las personas?	Diminutivos, comparaciones con el otro género, «sorprendentemente»
Imagen y cuerpo	¿Se destaca lo que hace o su aspecto?	Comentarios sobre belleza, peso o ropa en lugar del juego
Rol	¿Qué papel tienen: protagonistas, ayudantes, espectadoras?	Siempre apoyando o como pareja o madre de alguien
Éxito	¿Qué se considera un éxito y para quién?	Solo se premian los resultados de un grupo

Usa estas preguntas con **datos concretos** de la ficha de medios. No sirven para juzgar a las personas, sino para analizar **cómo se cuenta**.

Fuente: Guía de elaboración propia para el análisis de medios en clase.

F4 Ejemplo resuelto: seis titulares ficticios, su sesgo y su reescritura

DATOS

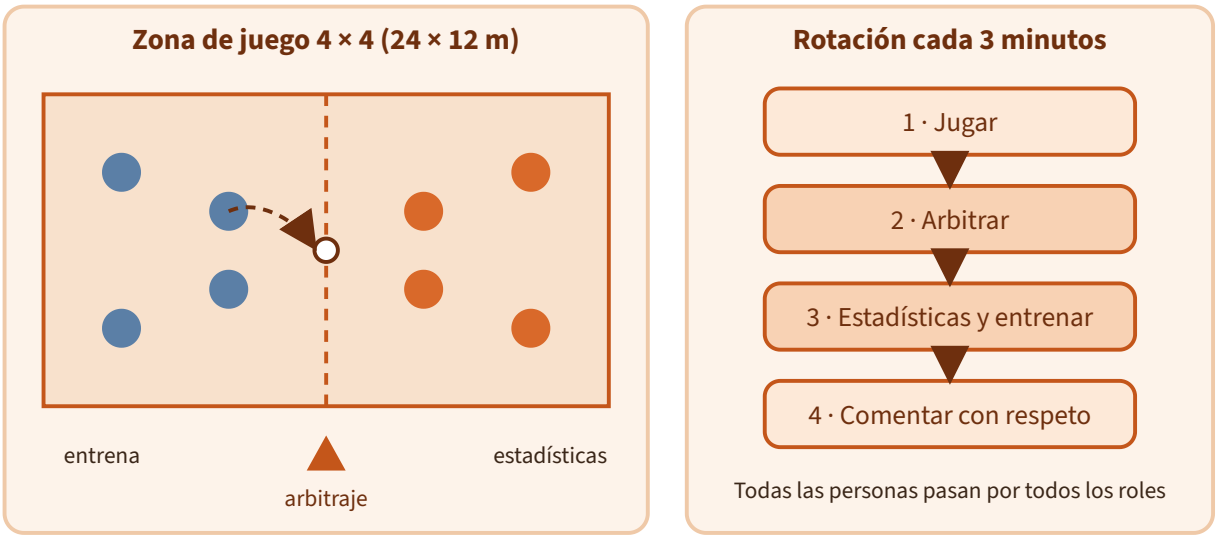
Titular ficticio	Qué transmite (sesgo)	Reescritura respetuosa
«Las chicas del equipo juegan muy bien para ser chicas»	Compara con una norma masculina	«El equipo gana con una defensa muy sólida»
«Los chicos arrasan en la final; las chicas también compiten por la tarde»	Resta importancia al deporte femenino	«Dos finales de alto nivel: masculina a las 11:00 y femenina a las 17:00»
«La estrella del club y su guapísima sonrisa»	Se destaca el aspecto, no el juego	«La capitana del club logra su tercer título de liga»
«¡Una madre sorprendente! Además juega al fútbol»	El rol familiar es lo central	«La delantera del equipo marca dos goles en el derbi»
«El base con discapacidad supera sus limitaciones y se sacrifica por el equipo»	Visión de pena o de heroísmo	«El base de la selección de baloncesto en silla firma 18 puntos»
«Un bailarín de 15 años, valiente por practicar un deporte de chicas»	Estereotipo sobre el género de las modalidades	«Un bailarín de 15 años quedó entre los mejores del campeonato regional»

¿Por qué funciona la reescritura? Habla de lo que la persona hace (resultados, estrategia, esfuerzo), usa un lenguaje neutro y evita comparaciones, diminutivos y compasión.

Fuente: Titulares ficticios de elaboración propia, filtrados para el aula; no corresponden a ningún medio ni persona real.

F5 Minipartido mixto con roles rotatorios

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Azul y naranja: equipos mixtos. Línea discontinua: pase. Un gol vale solo si han tocado el balón al menos tres jugadoras o jugadores distintos.

F6 Cronología del acceso al deporte

CRONOLOGÍA

1896	En los primeros Juegos Olímpicos modernos (Atenas) no compitieron mujeres.
1900	En los Juegos de París compiten por primera vez mujeres, en pocas pruebas como el tenis y el golf.
1960	Se celebran en Roma los primeros Juegos Paralímpicos.
1967	Kathrine Switzer corre el maratón de Boston con dorsal, cuando se consideraba que las mujeres no podían participar.
1972	El maratón de Boston admite oficialmente a mujeres y en Estados Unidos se aprueba una ley contra la discriminación en la educación y el deporte escolar (Title IX).
1984	Se celebra el primer maratón olímpico femenino, en Los Ángeles.
2022	En España se aprueba la Ley 39/2022, del Deporte, con medidas de igualdad.
2023	España gana el Mundial de fútbol femenino en Australia.

Fuente: Selección de hitos de elaboración propia a partir de fuentes históricas generales (Comité Olímpico Internacional, Comité Paralímpico Internacional y BOE); el docente comprueba las fechas con las fuentes oficiales.

F7 Glosario del deporte y la comunicación

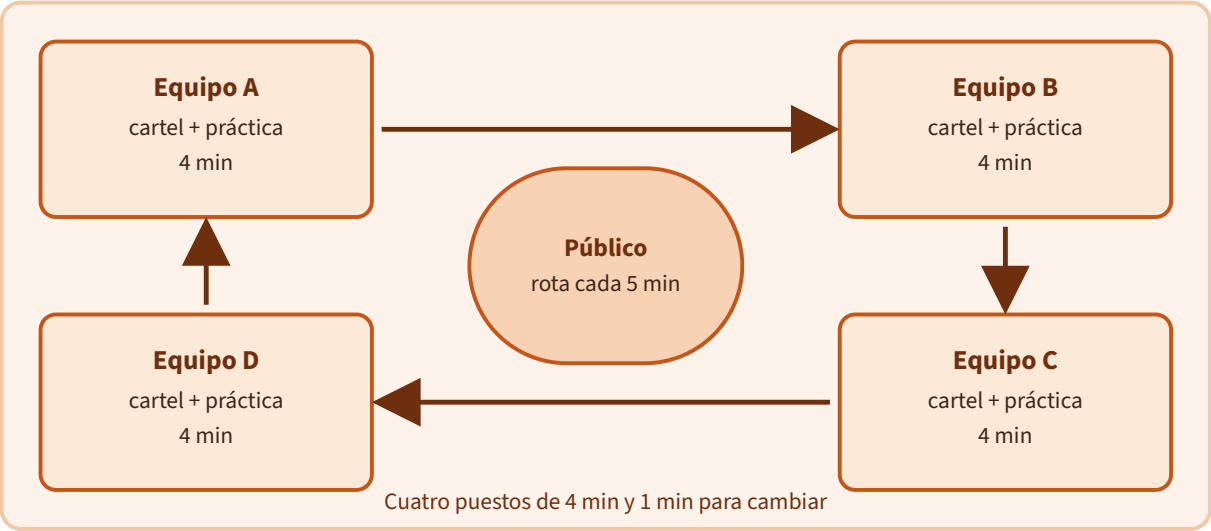
GLOSARIO

Estereotipo	Idea simplificada y repetida sobre cómo son o deben ser las personas de un grupo.
Sesgo	Forma de contar o de mirar que favorece o perjudica a alguien sin justificación.
Referente	Persona cuyo ejemplo inspira a otras a practicar deporte o a creer que pueden hacerlo.
Deporte adaptado	Modalidad con reglas o material modificados para que puedan participar personas con distintas capacidades.
Culto al cuerpo	Presión por conseguir una imagen corporal determinada, que puede dañar la salud física y mental.

Fuente: Elaboración propia.

F8 Sesión de exposición y práctica asociada

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Cada subgrupo del público pasa por los cuatro puestos en el sentido de las flechas; el equipo que dirige no rota.

F9 Protocolo de respeto: analizar medios y dirigir la práctica

PROTOCOLO

Antes: el docente prepara las fichas de medios (titulares y datos ficticios o filtrados, sin comentarios humillantes reales). Cada equipo elige un referente con **fuente fiable** (nombre real solo si hay datos contrastados) o un perfil ficticio señalado como tal. Roles: **coordinador/a**, **investigador/a**, **diseñador/a** y **director/a de la práctica**.

Procedimiento:

1. Observad el titular con la guía de seis preguntas (F3) y anotad **datos concretos**.
2. Distinguid **hecho** (se puede comprobar) y **opinión** (valoración); no generalicéis: «algunos titulares» en lugar de «todos los medios».
3. Reescribid el titular hablando de lo que la persona **hace**.
4. Diseñad el cartel: lema, dato, fuente y referente.
5. Dirigid la práctica con reglas que aseguren la participación: todas las personas tocan el balón, roles rotatorios y variantes fácil y difícil.

Seguridad y respeto: nada de imágenes de personas del centro, de comentarios sobre cuerpos o de burlas. Si aparece un comentario inadecuado, se para y se reconduce. Juego sin contacto brusco y con calentamiento previo.

Cierre: recoged el material y comentad cómo se ha sentido cada rol y qué ha cambiado en vuestra forma de mirar.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 8 · El deporte también comunica

ALUMNADO

FICHA 1 Mi mapa de referentes

SESIÓN 1

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Rellénala después del calentamiento con juegos de movimiento (5 minutos). No pongas nombres de personas de tu centro.

1 **Escribe cinco deportistas o personas del deporte que conozcas (reales, sin personas del centro) y marca sus datos.**

Persona / deporte	Mujer / hombre / otro	¿Deporte adaptado?	¿Dónde la conozco?

2 **Mira tu mapa. ¿Qué patrón ves? Marca lo que se cumple.**

- ☐ Casi todas las personas son del mismo género.
- ☐ Casi todas practican un mismo deporte.
- ☐ Hay alguien que practica deporte adaptado.
- ☐ Las conozco sobre todo por televisión o redes.
- ☐ Conozco a alguien cercano que sea referente.

3 **Con tus palabras: ¿por qué crees que conocemos a unas personas más que a otras?**

_____

_____

FICHA 2 Jugamos con roles rotatorios

SESIÓN 2

Rellénala después del minipartido mixto (F5).

1 **Anota tu rol en cada ronda y una decisión que tomaste.**

Ronda	Mi rol	Una decisión que tomé
1		
2		
3		
4		

2 Participación equilibrada. Anota cuántas veces tocó el balón cada persona de tu equipo en una ronda.

Persona (inicial)	Toques	¿Todas jugaron antes del gol?

3 ¿Qué rol te costó más y por qué? ¿Notaste estereotipos en quién tomó cada rol?

FICHA 3 Analizamos titulares y datos

SESIÓN 3

1 Une cada titular ficticio con el sesgo que transmite (F4).

1	«Juegan muy bien para ser chicas»	a	Resta importancia
2	«La estrella y su guapísima sonrisa»	b	Visión de pena o de heroísmo
3	«Supera sus limitaciones y se sacrifica»	c	Compara con una norma masculina
4	«Las chicas también compiten por la tarde»	d	Se destaca el aspecto

2 Con el gráfico de F2, completa los porcentajes del informativo de 30 minutos.

Tipo de deporte	Minutos	Porcentaje
Masculino	21	
Femenino	6	
Adaptado / paralímpico	1	
Mixto o de base	2	

3 Escribe una conclusión sin generalizar (datos ficticios) y una pregunta para comprobar con un informativo real.

FICHA 4 Viaje por la historia del acceso

SESIÓN 4

Con la cronología de F6 y la tabla de la clase.

1 **Relaciona cada fecha con el hecho.**

1	1896	a	Primeras mujeres en los Juegos de París
2	1900	b	Primer maratón olímpico femenino
3	1960	c	Primeros Juegos Paralímpicos
4	1984	d	Sin mujeres en los Juegos de Atenas

2 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
El acceso de las mujeres al deporte ha sido siempre igual de fácil que el de los hombres.	☐	☐
Las normas, las pioneras y la visibilidad han ayudado a cambiar el acceso.	☐	☐
Hoy ya no existen diferencias de oportunidades en ningún deporte.	☐	☐

3 **Escribe dos factores que han mantenido las diferencias (por ejemplo, normas, dinero, retransmisiones) y un cambio que ayudaría.**

_____

_____

FICHA 5 Diseñamos la campaña

SESIÓN 5

Completad también la plantilla de la campaña (Anexo 4).

1 **Completad la ficha de vuestra campaña.**

Elemento	Nuestra decisión
Referente y fuente	
Lema	
Dato clave	
Práctica asociada	

2 **Boceto del cartel.**

3 **Comprobación de la campaña. Marca lo que cumple.**

- [ ] El referente tiene fuente fiable o está señalado como ficticio.
- [ ] No generaliza sobre todo un colectivo.
- [ ] No habla del cuerpo de nadie.
- [ ] La práctica asegura que todas las personas participan.

FICHA 6 Observamos otra campaña

SESIÓN 6

1 **Equipo observado: _____. Marca lo que cumple.**

- [ ] El referente y el mensaje se entienden en menos de 1 minuto.
- [ ] Cita datos y fuente.
- [ ] Evita generalizar y estereotipos.
- [ ] La práctica es segura y todas las personas participan.
- [ ] Las reglas son claras y tienen variante fácil y difícil.
- [ ] El lenguaje es respetuoso con todas las personas.

2 **Escribid dos ajustes que haréis en vuestra campaña tras la observación.**

FICHA 7 Qué ha cambiado en mi mirada

SESIÓN 7

Trabajo individual con un titular nuevo ficticio.

1 **Analiza el titular «Aunque tiene síndrome de Down, la nadadora consiguió sorprendentemente buenos tiempos». Usa la guía F3 y explica qué sesgo ves.**

2 **Reescríbelo hablando de lo que hace la persona.**

3 **Completa: antes de esta unidad yo pensaba que… y ahora creo que… Mi compromiso para el centro es…**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 8 · El deporte también comunica

ALUMNADO

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

Hoja de diseño de la campaña del equipo. Debe permitir que otro equipo presente la campaña y dirija la práctica sin explicaciones extra.

Equipo y roles

Nombres y quién coordina, investiga, diseña y dirige la práctica.

Referente y mensaje

Quién es, fuente fiable y lema.

Datos y titular reescrito

Un dato con fuente, el titular analizado y su reescritura.

Espacio de la práctica

Dibuja la zona, los equipos y los roles.

Reglas de la práctica

Reglas, participación equilibrada, variante fácil y difícil.

Seguridad y respeto

Riesgos y normas de lenguaje.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras el ensayo y por qué.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 8 · El deporte también comunica

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 Minipartido mixto con roles rotatorios

Montaje. Zona de 24 × 12 m con conos y petos de dos colores; equipos mixtos de 4; 1 balón blando; cada 3 minutos se rota el rol.

Consigna. Jugad 3 minutos; después, el equipo que descansa arbitra, lleva estadísticas, entrena y comenta con respeto. Un gol solo vale si han tocado el balón al menos tres personas distintas.

MÁS FÁCIL
Equipos de 3 en una zona más pequeña y sin límite de pasos.

MÁS DIFÍCIL
Toque obligado de las cuatro personas antes de anotar y un segundo balón en juego.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto brusco; el árbitro corta el juego si hay choque; calentamiento previo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Todas las personas tocan el balón y desempeñan todos los roles?

ESTACIÓN 2 Comentarista respetuoso

Montaje. Un campo de 12 × 8 m, un balón blando, una pareja de comentaristas y una lista de frases inclusivas a la vista.

Consigna. Dos equipos juegan 3 minutos mientras la pareja de comentaristas narra con frases que hablan de lo que se hace (pases, ayudas, estrategia). Los observadores marcan frases acertadas y frases con sesgo.

MÁS FÁCIL
Con la lista de frases ya escritas.

MÁS DIFÍCIL
Narrar sin repetir ningún adjetivo y con una frase de ánimo para cada equipo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Nadie hace comentarios sobre cuerpos o apariencia; si ocurre, se para y se reformula.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La narración habla de acciones y no de aspecto? ¿Se evitan las comparaciones?

ESTACIÓN 3 Carrera de titulares

Montaje. Cinco tarjetas de titulares ficticios en una mesa y dos zonas a 12 m marcadas con conos: «sesgo» y «sin sesgo».

Consigna. Cada persona del equipo, por turnos, corre a por un titular, lo lee, decide en el trayecto y lo coloca en la zona; al volver relevo con palmada. Después se revisan juntos.

MÁS FÁCIL
Caminar rápido y con las categorías de sesgo escritas en la tarjeta.

MÁS DIFÍCIL
Añadir una tercera zona para titulares que se pueden mejorar con una reescritura.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Se corre con espacio libre; sin empujones; recorrido de ida y vuelta por carriles distintos.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Clasifican con argumentos? ¿Distinguen hecho y opinión?

ESTACIÓN 4 Voleibol sentado con balón de playa

Montaje. Dos equipos mixtos de 4 sentados en el suelo en una zona de 6 × 4 m con una red a 1 m de altura (cinta o cuerda) y un balón de playa.

Consigna. Pasad el balón por encima de la red sin levantaros: se puede rodar o arrastrarse sin perder el contacto del glúteo con el suelo. Cada equipo hace tres toques antes de enviar.

MÁS FÁCIL
Reducir la zona a 4 × 3 m y permitir un bote.

MÁS DIFÍCIL
Servir desde el fondo y hacer los tres toques con tres personas distintas.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Suelo limpio y sin deslizamientos bruscos; sin empujones; se cuida a quien tenga dificultad para levantarse.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se comunican y reparten los toques? ¿Qué decisiones toma quien no puede desplazarse como de costumbre?

ESTACIÓN 5 Korfball adaptado: deporte mixto

Montaje. Zona de 20 × 10 m dividida en dos mitades; un cesto o aro a 2 m de altura en cada fondo; equipos de 4 con 2 chicas y 2 chicos obligatorios por zona.

Consigna. Se juega con un balón blando, sin botar y sin contacto: se pasa y se tira a canasta desde cerca. Cada 2 canastas, las parejas cambian de zona. Nadie puede defender a una persona de su mismo género.

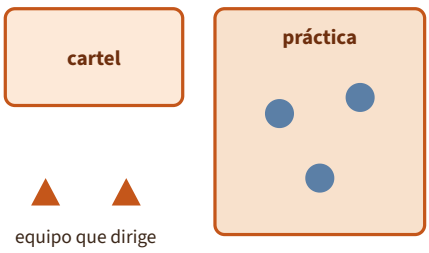
MÁS FÁCIL
Sin defensa: solo pases y tiro libre.

MÁS DIFÍCIL
Tiro tras tres pases y defensa sin contacto.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto; no se tira desde menos de 1 m si hay una persona defendiendo; los aros están bien fijados.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El reparto de tiros es equilibrado? ¿Cómo influye la regla de defensa en las decisiones?

RETO FINAL Presentación y práctica del referente



Montaje. Un puesto con un cartel y una zona de 8 × 6 m; el equipo presenta durante 1 minuto y dirige 4 minutos de práctica; el público rota por puestos.

Consigna. Presentad el referente, su mensaje y la fuente. Después dirigid una práctica con reglas claras y variantes fácil y difícil para que todas las personas participen. Otro equipo observa con la lista de la Ficha 6.

MÁS FÁCIL
Con guion escrito y una sola variante.

MÁS DIFÍCIL
Sin guion, con dos variantes y una pregunta final al público.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Calentamiento breve, juego sin contacto brusco, lenguaje respetuoso y nadie señalado por su nivel o su cuerpo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mensaje claro y con fuente? ¿Práctica segura, inclusiva y bien explicada?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 8 · El deporte también comunica

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Investigación práctica y campaña de referentes diversos**. 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 adapta con soltura a todos los roles y a la práctica asociada (mixta, adaptada o poco habitual), toma buenas decisiones para que juegue todo el equipo y dirige la práctica con claridad.	Participa con control y decisiones adecuadas en la mayoría de roles y dirige la práctica de forma comprensible.	Necesita apoyo para adaptarse a algún rol o para dirigir la práctica asociada.	No se adapta a los roles o a las reglas de participación equilibrada.	
Autorregulación y seguridad	Juega sin contacto brusco, respeta los límites propios y ajenos, evita comentarios sobre cuerpos y gestiona su reacción cuando algo le incomoda.	Mantiene un juego seguro y respetuoso con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios para respetar las normas de seguridad o el lenguaje.	Ignora las normas de seguridad o emite comentarios inadecuados.	
Cooperación y convivencia	Facilita que todas las personas participen por igual, rota roles sin estereotipos, dialoga ante los desacuerdos y se posiciona con respeto ante comentarios sexistas o discriminatorios.	Coopera, respeta las reglas y acepta los roles asignados.	Coopera de forma irregular o necesita ayuda en los desacuerdos.	Excluye a compañeros o mantiene conductas discriminatorias.	
Mejora y reflexión	Usa datos, el feedback de otro equipo y su propia reflexión para mejorar la campaña con dos o más ajustes y explica qué ha cambiado en su percepción con ejemplos concretos.	Aplica un ajuste a partir del feedback y reconoce un cambio personal.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o poco justificado.	No incorpora cambios ni reflexiona sobre su percepción.	
Producto / transferencia	La campaña presenta referentes diversos con datos fiables, evita generalizar, incluye una práctica motriz bien dirigida y, de forma individual, analiza con criterio un caso nuevo.	La campaña cumple lo esencial y el análisis individual es correcto.	La campaña tiene carencias (fuentes, mensaje o práctica) o el análisis individual es incompleto.	La campaña no permite evidenciar los aprendizajes esenciales.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 8 · El deporte también comunica

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo identificar al menos dos sesgos o estereotipos en un titular o una imagen deportiva y reescribirlo con respeto.	○	○	○	○
Puedo jugar y rotar por distintos roles asegurando que todas las personas del equipo participan.	○	○	○	○
Puedo presentar un referente con una fuente fiable y dirigir una práctica motriz asociada sin generalizar.	○	○	○	○
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 · El deporte también comunica

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Opciones de análisis, de diseño y de participación motriz diversa para quien necesita más apoyos o una forma distinta de contribuir. El objetivo es el mismo: mirar con criterio y difundir referentes diversos.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Minipartido en una zona más pequeña y sin cruces; práctica sentada o de pie en un puesto fijo.
Material	Titulares con pictogramas y colores para los sesgos; plantillas de cartel con huecos; balones blandos o globos.
Reglas	Variante sin defensa y con turnos de toque; el titular a analizar viene ya subrayado.
Rol	Investigador/a, diseñador/a del cartel o comentarista; la dirección de la práctica se comparte con una pareja.
Intensidad	Descansos largos entre rondas y práctica de bajo esfuerzo: pases, lanzamientos suaves y relevos.

Plantilla guiada de análisis

Titular: _____

1. ¿Habla de lo que la persona hace o de su aspecto? _____
2. ¿Compara con otro género o con otro grupo? _____
3. ¿Qué dato falta o sobra? _____
4. Reescritura: «_____»

1 **Completa la plantilla con este titular ficticio: «Una madre sorprendente: ¡además juega al fútbol!».**

2 **Dibuja o escribe en tres pasos cómo organizarías una práctica de 4 minutos en la que juegue todo el equipo.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 8 · El deporte también comunica

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Comparar la cobertura de dos eventos con indicadores propios

Una forma de medir la visibilidad es **comparar cuánta atención recibe un evento** con la que recibe otro. Con ayuda del docente, elige dos eventos deportivos (por ejemplo, una final masculina y una femenina, o una competición ordinaria y una paralímpica) y compara cómo los cuentan **fuentes que el docente haya seleccionado**.

Pasos

1. Elige dos eventos comparables (mismo deporte y nivel) y tres fuentes del mismo tipo (por ejemplo, prensa deportiva).
2. Inventa al menos cuatro indicadores (por ejemplo: tamaño del titular, nº de imágenes, tipo de lenguaje, número de menciones al juego frente al aspecto).
3. Rellena una tabla con los datos contados y calcula porcentajes o diferencias.
4. Concluye sin generalizar: qué se puede afirmar con tus datos y qué no, y qué sesgos podría tener tu propia muestra.

Entrega

Una tabla comparativa con tus indicadores, un gráfico sencillo y un párrafo de conclusión de 6-8 líneas. Indica siempre las fuentes y avisa de que son una muestra pequeña.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 8 · El deporte también comunica

DOCENTE

Ficha 1

1. Respuestas personales: se valora que identifiquen patrones (género, deporte, visibilidad) sin culpar. Ejemplo de patrón: «casi todas son deportistas de fútbol masculino».
2. Respuesta modelo: «porque los medios hablan más de unos deportes o de unas personas y eso se repite».

Ficha 2

1. Se valora que los cuatro roles aparezcan y que la decisión sea concreta («pasé a una compañera libre», «paré el juego por un choque»).
2. Participación equilibrada: se espera que todas las personas toquen el balón antes del gol; si hay grandes diferencias, se comenta qué cambio de regla ayuda.
3. Reflexión: se acepta cualquier rol difícil si se explica; si salen estereotipos (por ejemplo, las chicas arbitran), se comenta.

Ficha 3

1. Relaciona: «Juegan muy bien para ser chicas» con comparación con norma masculina; «guapísima sonrisa» con destaca el aspecto; «supera sus limitaciones» con pena o heroísmo; «también compiten por la tarde» con resta importancia.
2. Porcentajes: 70 %, 20 %, 3,3 % y 6,7 %.
3. Conclusión modelo: «en este informativo ficticio el deporte femenino ocupa un 20 % del tiempo; habría que comprobar si ocurre en informativos reales».

Ficha 4

1. Relaciona: 1896 con sin mujeres en Atenas; 1900 con primeras mujeres en París; 1960 con primeros Juegos Paralímpicos; 1984 con primer maratón olímpico femenino.
2. V/F: F, V, F.
3. Factores: normas y reglamentos, falta de financiación, menor presencia en medios, estereotipos; cambio posible: más retransmisiones, equipos mixtos, referentes visibles.

Ficha 5

1. Se valora que el referente tenga fuente o esté señalado como ficticio, que el lema hable de lo que hace la persona y que la práctica asegure la participación.
2. Checks: se comprueba que se cumplen los cuatro; si no, se pide un ajuste.

Ficha 6

1. Se valora que la observación sea específica («la práctica tuvo variante fácil», «la fuente era un periódico oficial») y que los dos ajustes sean concretos.

Ficha 7

1. Análisis modelo: el titular usa «aunque» y «sorprendentemente»: mensaje de sorpresa y compasión; se centra en la discapacidad y no en el rendimiento.
2. Reescritura modelo: «La nadadora logra tiempos de nivel en la competición regional».
3. Reflexión: se acepta cualquier cambio concreto y un compromiso realista («proponer un deporte mixto en el recreo»).

Refuerzo (Anexo 8)

1. Titular: habla de su rol de madre en lugar de su juego; compara con una expectativa; faltan datos deportivos. Reescritura modelo: «La delantera del equipo marca dos goles en el derbi».
2. Práctica en tres pasos: dividir en equipos mixtos, asignar roles, jugar con regla de toque obligado.

Ampliación (Anexo 9)

1. Se valora la elección de indicadores medibles (tamaño del titular, nº de imágenes, menciones al juego), la coherencia de la tabla y que las conclusiones indiquen el límite de la muestra.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: dos zonas de juego de 24 × 12 m o un gimnasio dividido en dos; equipos mixtos de 4-5 personas. En las sesiones 3 a 5 se trabaja con fichas de medios y estaciones; en la 6, cuatro puestos de exposición y práctica (F8).
- Temporalización (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica motriz, 5 min de ficha y 5 min de recogida y reflexión. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad y respeto: todo el material mediático lo prepara y filtra el docente; no se usan comentarios humillantes reales ni imágenes de alumnado. Parar el juego ante cualquier comentario sobre el cuerpo o burla. Si no hay material específico, un solo deporte y fichas impresas.
- Observables para la rúbrica: participación equilibrada, rotación de roles, lenguaje respetuoso, uso de datos y fuentes, ausencia de generalizaciones, claridad de la práctica dirigida y seguridad. Verificar las fechas de la cronología (F6) con fuentes oficiales antes de usarla. Progresión en 4.º: servicio a la comunidad con una acción inclusiva real.

Errores frecuentes

- Generalizar: «todos los medios son sexistas» en lugar de citar ejemplos y fuentes concretas.
- Confundir hecho con opinión y no citar la fuente.
- Reproducir comentarios sobre cuerpos al analizar un titular.
- Roles estereotipados en la práctica (los chicos juegan, las chicas arbitran) y reparto desigual de toques.
- Dirigir una práctica sin reglas de participación ni variantes.
- Convertir la reflexión en un juicio sobre compañeros o personas reales.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan referentes y prácticas distintas si el referente está bien fundamentado o es ficticio señalado, el mensaje evita estereotipos y la práctica asegura participación.
- En las reescrituras se valora que hablen de lo que la persona hace; se aceptan distintas formulaciones.
- En las respuestas abiertas se valora el uso de datos concretos y la ausencia de generalizaciones más que la extensión.

09

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Ciudad activa

PREGUNTA GUÍA

¿Nuestro barrio facilita realmente moverse de forma autónoma, segura y accesible?

CURSO 3.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** C · F
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE1, CE2, CE5	**PRODUCTO / RETO FINAL** Auditoría de accesibilidad y actividad física del entorno	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 1.6, 2.2, 5.1, 5.2

Contexto, reto y producto

El Ayuntamiento de Villanueva del Pinar (municipio ficticio) ha lanzado la consulta **«Ciudad activa»** para que los institutos de la localidad den su opinión sobre cómo es moverse por el barrio. En el IES Parque del Sur (centro ficticio), la concejalía de Movilidad y el departamento de Educación Física hacen un encargo a 3.º: **realizar una auditoría de accesibilidad y actividad física del entorno** y proponer mejoras viables para que cualquier persona pueda ir y venir caminando, en bici o con ayudas a la movilidad de forma autónoma, segura y accesible.

Para lograrlo, el alumnado aprende a **leer un mapa y a medir** con criterios (anchuras, pendientes, tiempos de cruce), practica una auditoría primero dentro del centro y después en un recorrido cercano autorizado o con imágenes preparadas, distingue **observación de opinión**, clasifica **barreras y oportunidades**, diseña una propuesta con una mejora viable y la presenta a la comunidad escolar. Todo con herramientas digitales de uso responsable: **sin geolocalizar al alumnado ni publicar rutas casa-centro**. La práctica motriz (desplazarse, medir, cruzar, transportar, orientarse) es el hilo conductor y se evalúa con una ruta simulada o mejorada.

Reto

Realizar en equipo una auditoría de accesibilidad y actividad física de un tramo del entorno del centro, proponer una mejora viable basada en datos y demostrar con una ruta simulada que se puede recorrer de forma activa, segura y accesible.

Producto / reto final

Auditoría de accesibilidad y actividad física del entorno.

Lógica motriz predominante. Recorrido escolar o análisis de entorno con mapa, detección de barreras y oportunidades de movilidad activa.

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)

- **1.6** Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.
- **2.2** Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.
- **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, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.
- **5.2** Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

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

Código	Saber básico
C6	Barreras arquitectónicas y obstáculos para la actividad física autónoma y saludable.
F1	Normas viales y desplazamientos activos seguros, saludables y sostenibles; bicicleta.
F2	Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas.
F3	Análisis y gestión del riesgo propio y ajeno en medio natural y urbano; medidas colectivas 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

- Barreras arquitectónicas y obstáculos para la actividad física autónoma: anchura de paso, escalones, pendientes, mobiliario urbano, cruces y señalización.
- Normas viales y desplazamientos activos: peatón, bicicleta y otros vehículos de movilidad personal; casco, visibilidad, prioridades y respeto a los usuarios vulnerables.
- Espacios y prácticas urbanas: zonas verdes, aparcamientos de bicicletas, circuitos saludables y recorridos de actividad física cotidiana en el barrio.
- Análisis y gestión del riesgo propio y ajeno en medio urbano: ratios, chalecos, puntos de encuentro, plan alternativo y medidas colectivas de seguridad.
- Planificación y registro con herramientas digitales: planos, medición con cinta o aplicaciones y fotos de elementos sin personas, con criterios de privacidad.
- Proyecto de equipo: reparto de roles, registro, propuesta, presentación a audiencia escolar, coevaluación y mejora.

Objetivos didácticos

- ✓ Detectar barreras físicas y de seguridad (anchuras, escalones, pendientes, cruces) con instrumentos de medida y criterios de referencia.
- ✓ Diferenciar observación (dato medible) de opinión y justificar cada afirmación de la auditoría con evidencias.
- ✓ Proponer una mejora viable (qué, dónde, quién y qué prioridad) para eliminar una barrera o crear una oportunidad de movimiento.
- ✓ Diseñar y realizar una actividad física urbana de bajo riesgo respetando las normas de circulación, los demás usuarios y el entorno.
- ✓ Usar herramientas digitales (planos, mapas, mediciones) sin geolocalizar al alumnado ni compartir datos personales.

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 del entorno y criterios de auditoría: lectura de plano con orientación en el patio

Evidencia: Ficha 1: croquis del entorno del centro y distinción entre hecho y opinión. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Auditoría dentro del centro: medimos accesos, pasillos y puertas con distintos perfiles de usuario

Evidencia: Ficha 2: registro de medidas frente a los valores de referencia y barreras detectadas. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Recorrido autorizado cercano o simulación con imágenes, con ruta activa y registro de datos

Evidencia: Ficha 3: registro de cinco puntos del recorrido (barrera u oportunidad, dato y hecho u opinión) y cálculo de actividad.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Clasificación de barreras y oportunidades en movimiento y por prioridad

Evidencia: Ficha 4: clasificación por tipo y prioridad (impacto y facilidad). **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Diseño de la propuesta de mejora y de la actividad física urbana asociada

Evidencia: Plantilla de la auditoría (Anexo 4) y Ficha 5: propuesta, viabilidad y cálculo de una rampa. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Presentación a una audiencia escolar con ensayo y coevaluación

Evidencia: Ficha 6 con la observación de otra presentación, rúbrica (Anexo 6) y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Actividad motriz en ruta mejorada o simulada y evaluación con un caso nuevo

Evidencia: Ficha 7: auditoría individual de un tramo nuevo y ruta activa 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
1.6	Planifica, registra y comparte la auditoría con planos, mediciones y herramientas digitales o en papel, sin geolocalizar al alumnado ni publicar datos personales.	Plantilla (Anexo 4) y Fichas 1 y 3 / lista de observación y rúbrica
2.2	Percibe, decide y ejecuta con autonomía en la ruta simulada o real ante imprevistos (obra, acera bloqueada, cruce) y reflexiona sobre las soluciones elegidas.	Ficha 7 y tarjetas de estación (Anexo 5) / observación sistemática y rúbrica
5.1	Practica desplazamientos activos de forma sostenible, cuida el espacio durante el recorrido y propone actuaciones concretas para mejorar el entorno.	Fichas 3 y 5 / registro breve y observación
5.2	Diseña y organiza una actividad física urbana segura con roles, tiempos, normas de circulación y medidas de seguridad individuales y colectivas.	Plantilla (Anexo 4), Ficha 6 y sesión 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	Recorre la ruta con control y autonomía, mide con exactitud, decide con criterio ante imprevistos (obra, obstáculo, cruce) y reajusta su recorrido sin ayuda.	Recorre la ruta con control y toma decisiones adecuadas en la mayoría de situaciones.	Necesita pistas para orientarse, medir o decidir ante un imprevisto.	No consigue orientarse, medir o resolver las situaciones de la ruta ni con apoyo.
Autorregulación y seguridad	Aplica por iniciativa propia las normas viales y de seguridad (pasos, chaleco, casco, distancias), vigila el entorno y protege la privacidad de datos e imágenes.	Aplica las normas de seguridad con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios para cruzar, circular o proteger los datos.	Ignora normas básicas de seguridad o de privacidad.
Cooperación y convivencia	Asigna y cumple roles, escucha todas las opiniones, distingue hecho y opinión en el debate, respeta a todas las personas y facilita la participación equilibrada.	Coopera, cumple su rol y respeta las normas del grupo.	Cumple su rol de forma irregular o necesita apoyo en los desacuerdos.	No asume su rol o dificulta el trabajo del grupo.
Mejora y reflexión	Usa los datos, el feedback de otro equipo y la ruta simulada para hacer dos o más ajustes justificados en la propuesta y explica qué mejoró.	Aplica un ajuste a partir del feedback y lo justifica.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o poco justificado.	No incorpora cambios a partir de los datos o del feedback.
Producto / transferencia	La auditoría tiene medidas, hechos y opiniones diferenciados, propone una mejora viable con prioridad y la ruta simulada la pone en práctica; de forma individual, audita con criterio un tramo nuevo.	La auditoría cumple lo esencial y el análisis individual es correcto.	Faltan datos, la propuesta es poco viable o el análisis individual es incompleto.	La auditoría no permite evidenciar los aprendizajes esenciales.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Patio o pista para el circuito urbano simulado (unos 20 × 15 m), 12 conos, cinta adhesiva de colores o tizas, un banco bajo y 2 colchonetas, cinta métrica o rueda de medición, cronómetros, chalecos si hay salida.
- Planos impresos del centro y de su entorno, fichas de auditoría, imágenes preparadas del entorno (sin personas) y tarjetas de estación (Anexo 5).
- Opcional: tablet o móvil del centro para medir y fotografiar elementos (sin personas ni matrículas) y proyector para la presentación.

Si no tienes este material… Sin salida autorizada o con mal tiempo: auditoría totalmente dentro del centro (accesos, patio, pasillos, escaleras) y análisis de imágenes y planos impresos del entorno. Sin dispositivos: planos en papel, cinta métrica y fichas en papel; la presentación se hace con carteles.

Seguridad y prevención

Salida solo si está autorizada por el centro y las familias, con ratio y normas del centro (1 docente por cada 10-15 alumnos), chalecos, itinerario previamente inspeccionado, cruces solo por pasos señalizados y puntos de encuentro. Nadie circula en bici o patinete en la vía pública sin casco ni autorización. No se comparten ubicaciones personales ni rutas casa-centro, ni se fotografía a personas. En el circuito simulado se respetan distancias, no se corre en los cruces y se coloca el material con estabilidad.

Interdisciplinariedad: Geografía e Historia (el barrio, el mapa y el uso del espacio urbano) y Tecnología y Digitalización (medición, planos y herramientas digitales con uso responsable).

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

Auditoría totalmente dentro del centro, mapa táctil/visual y roles no motores.

Ampliación

Anexo 9

Crear una propuesta con coste estimado y prioridad de intervención.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 9 · Ciudad activa

ALUMNADO

Cuando salís del instituto, ¿podría ir cualquier persona de vuestro barrio andando, en silla de ruedas, con un carrito o en bici con la misma seguridad que vosotros? ¿Hay aceras que se estrechan, pasos sin rebaje, semáforos que duran demasiado poco o parques a los que no hay quien llegue? El Ayuntamiento ha lanzado la consulta «Ciudad activa» y quiere oír a los institutos. Vuestro equipo va a medir, observar y distinguir hechos de opiniones para hacer una auditoría del entorno y una propuesta de mejora realista. Y lo comprobaréis moviéndoos. ¿Os apuntáis a cambiar el barrio?

> *¿Nuestro barrio facilita realmente moverse de forma autónoma, segura y accesible?*

Vuestro reto

Realizar en equipo una auditoría de accesibilidad y actividad física de un tramo del entorno del centro, proponer una mejora viable basada en datos y demostrar con una ruta simulada que se puede recorrer de forma activa, segura y accesible.

Lo que vais a producir

Auditoría de accesibilidad y actividad física del entorno.

Seguridad. Salida solo si está autorizada por el centro y las familias, con ratio y normas del centro (1 docente por cada 10-15 alumnos), chalecos, itinerario previamente inspeccionado, cruces solo por pasos señalizados y puntos de encuentro.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Dibujamos el mapa del entorno del centro y fijamos los criterios de auditoría.
2. Auditamos el centro midiendo accesos y pasillos con distintos perfiles de usuario.
3. Hacemos un recorrido autorizado o una simulación con imágenes.
4. Clasificamos las barreras y las oportunidades por tipo y prioridad.
5. Diseñamos la propuesta de mejora y la actividad física urbana asociada.
6. Presentamos la auditoría a otros grupos y ajustamos.
7. Recorremos la ruta mejorada o simulada y resolvemos un caso nuevo.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Detectar barreras físicas y de seguridad (anchuras, escalones, pendientes, cruces) con instrumentos de medida y criterios de referencia.
- ✓ Diferenciar observación (dato medible) de opinión y justificar cada afirmación de la auditoría con evidencias.
- ✓ Proponer una mejora viable (qué, dónde, quién y qué prioridad) para eliminar una barrera o crear una oportunidad de movimiento.
- ✓ Diseñar y realizar una actividad física urbana de bajo riesgo respetando las normas de circulación, los demás usuarios y el entorno.
- ✓ Usar herramientas digitales (planos, mapas, mediciones) sin geolocalizar al alumnado ni compartir datos personales.

¿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 · Ciudad activa

ALUMNADO

Lo esencial para auditar el entorno: el encargo, un plano con puntos, los criterios de medida, la anchura de una acera, un gráfico de modos de desplazamiento, un circuito urbano simulado, un ejemplo resuelto, el protocolo de salida y herramientas digitales y un glosario.

F1 El encargo del Ayuntamiento: «Ciudad activa»

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 3.º · **De:** concejalía de Movilidad y departamento de Educación Física · **Asunto:** auditoría de accesibilidad y actividad física

El jueves 21 de mayo, a las 11:00, la clase de 3.º presentará en el salón de actos sus conclusiones a la comunidad escolar. Cada equipo debe:

- auditar **un tramo** del entorno del centro (o, si no hay salida, el propio centro) con **medidas y criterios**;
- anotar por separado **hechos** (se pueden medir o comprobar) y **opiniones** (valoraciones);
- clasificar al menos **cinco puntos** como barrera u oportunidad;
- proponer **una mejora viable** (qué, dónde, quién la haría y con qué prioridad);
- diseñar una **actividad física urbana de bajo riesgo** para recorrer la ruta mejorada;
- cuidar la **privacidad**: ninguna ubicación personal, ninguna ruta casa-centro y ninguna persona en las fotos.

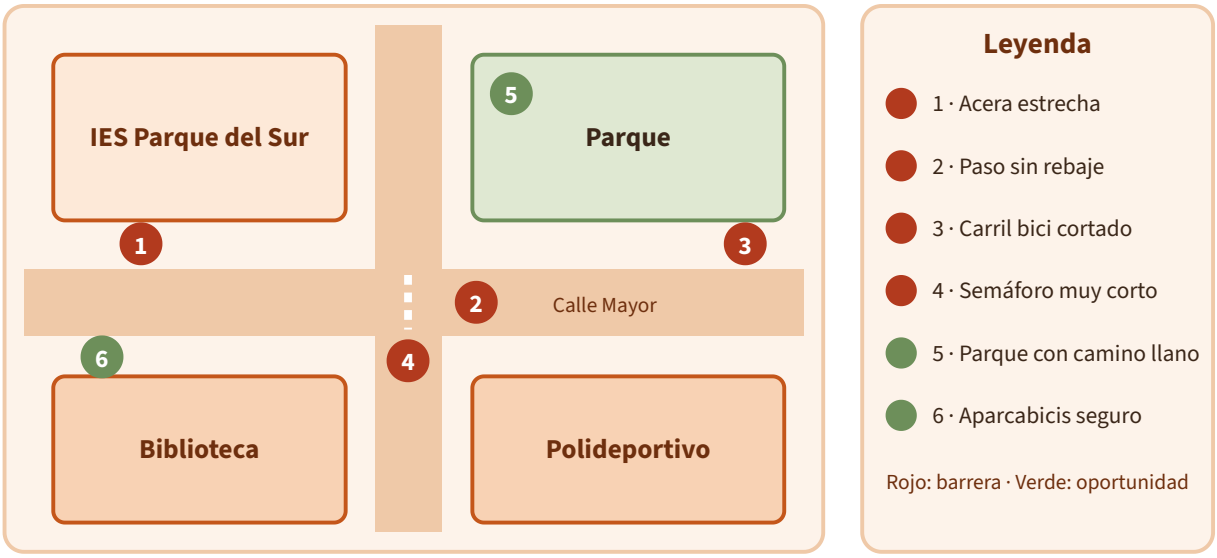
Ese día, cada equipo presentará su auditoría en 4 minutos y otro equipo la observará.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula; el municipio y el centro no existen.

¿Qué parte de la auditoría es un hecho que se puede medir y cuál es una opinión?

F2 Plano de un barrio ficticio con puntos para auditar

ESQUEMA



Fuente: Plano ficticio de elaboración propia.

Barrio ficticio. Se usa para practicar la clasificación antes de auditar el entorno real o el propio centro.

F3 Criterios de auditoría y valores de referencia

DATOS

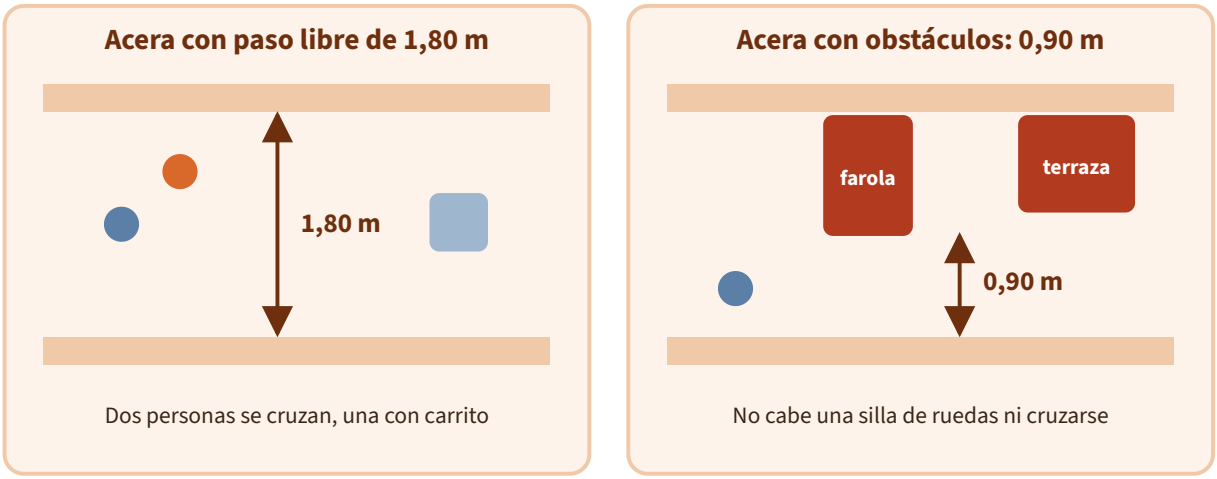
Indicador	Qué miro y cómo lo mido	Valor de referencia
Anchura de paso	Ancho libre de acera o pasillo, entre obstáculos, con cinta métrica	Acera: 1,80 m libres. Pasillo: 1,20 m. Puerta: 0,80 m libres
Escalones y bordillos	Desnivel en cruces y accesos; ¿hay rampa o rebaje?	Sin escalón en el itinerario accesible
Pendiente	Altura salvada ÷ longitud × 100	Hasta un 6 % en tramos largos y hasta un 2 % transversal
Cruce	Ancho de calzada ÷ velocidad lenta de marcha (0,8 m/s)	Tiempo verde suficiente para cruzar sin correr
Obstáculos	Farolas, papeleras, terrazas, contenedores en la zona de paso	Zona de paso libre y continua
Seguridad percibida	Iluminación, visibilidad y vehículos (¿velocidad limitada?)	Calle de 30 km/h, buena visibilidad y paso protegido
Oportunidades de movimiento	Zonas verdes, aparcabicis, carriles bici, circuitos o bancos de descanso	Cerca, continuas y seguras

Los valores son de **referencia**: sirven para comparar y priorizar, no para juzgar a nadie. Anota siempre el dato medido y luego, aparte, tu opinión.

Fuente: Resumen didáctico de la Orden TMA/851/2021 (espacios públicos urbanizados) y del Código Técnico de la Edificación (DB SUA); el docente comprueba los valores vigentes.

F4 La anchura de una acera, medida en planta

ESQUEMA

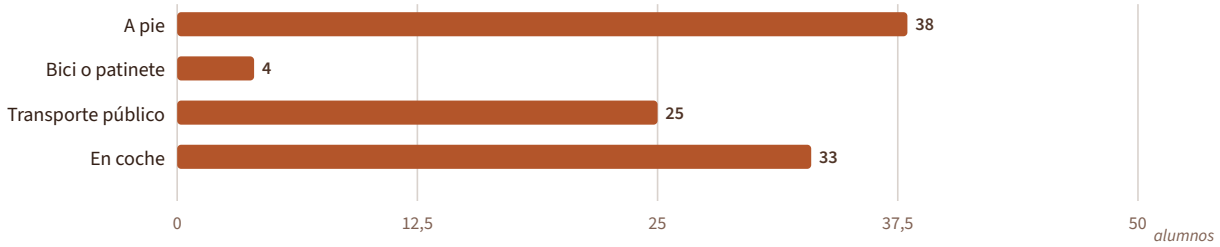


Fuente: Esquema de elaboración propia.

Zona gris: bordillo. Rojo: obstáculos. Medir siempre el ancho libre entre obstáculos, no el ancho de la acera completa.

F5 Cómo llegan al instituto: encuesta ficticia a 100 alumnos

GRÁFICO

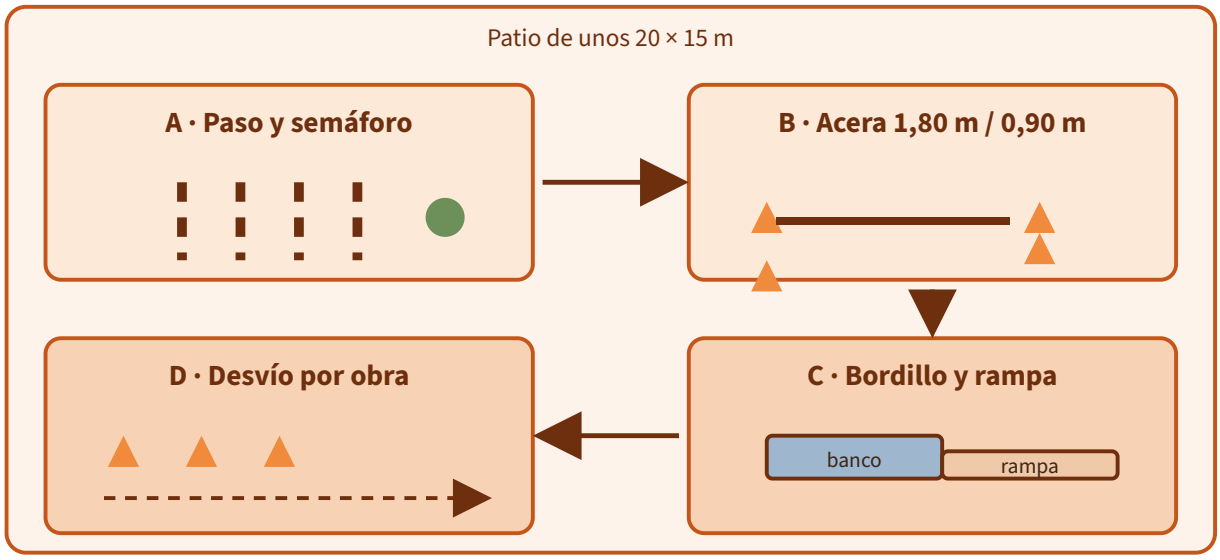


Los modos activos (a pie, en bici o patinete) suman 38 + 4 = 42 alumnos de cada 100 (42 %). Si ir andando dura 12 minutos y se hace ida y vuelta, son **24 minutos** al día, es decir, el 40 % de los 60 minutos de actividad física diaria que recomienda la OMS (2020) para 5-17 años.

Fuente: Datos ficticios creados para el aula; no corresponden a ningún centro real.

F6 Circuito urbano simulado en el patio

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Cada estación dura unos 4-5 minutos. Se circula en el sentido de las flechas y se espera a que la persona anterior termine.

F7 Ejemplo resuelto: ficha de una barrera y su propuesta

DATOS

Apartado	Ejemplo del punto 1 del plano
Dato medido (hecho)	Entre la farola y el muro quedan 0,90 m libres; la acera mide 2,20 m en total
Opinión	«Me parece incómoda y poco segura para circular en grupo»
¿Barrera u oportunidad?	Barrera física: impide cruzarse a dos personas o pasar con carrito o silla
Propuesta viable	Mover la farola al borde de la calzada o ensanchar la acera 0,90 m en ese tramo
Cómo lo comprobaremos	Midiendo de nuevo el ancho libre y recorriendo el tramo con un carrito de material en el patio

¿Por qué funciona? Separa dato y opinión, compara con una referencia, propone algo concreto y asignable y dice cómo se comprobará el resultado.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia sobre el barrio ficticio de F2.

F8 Protocolo de salida, circulación y herramientas digitales

PROTOCOLO

Antes: la salida solo se hace si está autorizada por el centro y las familias. El docente inspecciona el itinerario y fija ratio (1 docente por cada 10-15 alumnos), chalecos, puntos de encuentro y plan B por mal tiempo. Roles: **coordinador/a**, **medidor/a**, **fotógrafo/a de elementos** y **responsable de seguridad**.

Procedimiento:

1. Caminad en grupo por la acera, en fila si es estrecha, y cruzad **solo por los pasos señalizados**, mirando a ambos lados y sin correr.
2. Medid y anotad **primero el dato**; después, la opinión. Fotografiad solo **elementos** (acera, bordillo, señal), sin personas ni matrículas.
3. Usad el mapa digital solo para ver el **plano del centro y su entorno cercano**; no se publican ubicaciones personales ni rutas casa-centro.
4. Normas viales para la actividad urbana: **peatón** por aceras y pasos; **bicicleta** con casco (obligatorio para menores de 16 años), timbre, luces y visibilidad, sin móvil ni auriculares; respeto a los usuarios vulnerables.
5. Ante un imprevisto (obra, obstáculo, tráfico), parad, avisad al docente y elegid la alternativa segura.

Seguridad: nadie se separa del grupo; si alguien se encuentra mal, se avisa y se espera en un punto seguro.

Cierre: recontad al grupo, guardad los datos en el equipo de clase y borrad las fotos del móvil personal.

Fuente: Pautas de elaboración propia; las normas de tráfico deben contrastarse con la DGT y con la normativa vigente, que se está actualizando.

F9 Glosario de movilidad y accesibilidad

GLOSARIO

Accesibilidad	Condición que permite a cualquier persona usar un espacio de forma autónoma, segura y cómoda.
Barrera arquitectónica	Obstáculo físico que impide o dificulta el movimiento de algunas personas (escalón, acera estrecha, falta de rampa).
Pendiente	Inclinación de una superficie: altura que se salva dividida por la longitud, en porcentaje.
Hecho y opinión	Hecho: se puede medir o comprobar. Opinión: valoración personal que debe justificarse.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 9 · Ciudad activa

ALUMNADO

FICHA 1 Mi mapa del entorno

SESIÓN 1

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rellénala tras la lectura de plano en el patio (5 minutos). No dibujes tu casa ni tu ruta casa-centro.

1 **Dibuja un croquis del entorno cercano del instituto (calle, parque, cruces) y marca dos oportunidades y dos posibles barreras.**

2 **Marca H (hecho) o O (opinión) en cada frase.**

	V	F
H: la acera de la puerta del centro mide 1,10 m de ancho libre.	☐	☐
H: el semáforo de la avenida da 8 segundos para cruzar.	☐	☐
O: este cruce es horrible.	☐	☐
O: el parque está muy bien cuidado.	☐	☐

3 **Escribe una pregunta que podríamos responder midiendo algo en el entorno del centro.**

FICHA 2 Auditamos el centro

SESIÓN 2

Anota lo medido en la auditoría dentro del centro y compáralo con F3.

1 **Registra tres medidas y compáralas con el valor de referencia.**

Lugar	Medida (m)	Referencia (m)	¿Cumple?
Puerta de acceso		0,80	
Pasillo		1,20	
Rampa o entrada		sin escalón	

2 **Marca los obstáculos que has detectado.**

- ☐ Escalón o bordillo sin rampa.
- ☐ Puerta pesada o estrecha.
- ☐ Mobiliario que reduce el paso.
- ☐ Falta de señalización.
- ☐ Cambios de nivel en el patio.

3 **Elige un perfil (carrito de bebé, silla de ruedas, persona mayor o bastón) y explica qué barrera le afectaría más.**

FICHA 3 Recorrido y registro

SESIÓN 3

Rellénala durante el recorrido autorizado o con las imágenes preparadas. Sin personas ni datos personales.

1 **Anota cinco puntos del recorrido.**

Punto	Dato medido	Barrera / oportunidad	H / O

2 **Si ir andando al centro dura 12 minutos de ida y 12 de vuelta, ¿qué porcentaje de los 60 minutos diarios recomendados por la OMS supone? Escribe la operación.**

3 **¿Qué hiciste para cuidar el espacio y respetar a otros usuarios durante el recorrido?**

FICHA 4 Clasificamos barreras y oportunidades

SESIÓN 4

1 **Clasifica cada punto de F2 por tipo y prioridad (alta, media o baja según impacto y facilidad).**

Punto	Tipo (física, seguridad, información, social)	Prioridad
1 · Acera estrecha		
2 · Paso sin rebaje		
3 · Carril bici que se acaba		
4 · Semáforo corto		

2 **Si solo se pudiera arreglar una barrera este año, ¿cuál elegirías y por qué?**

FICHA 5 Diseñamos la propuesta

SESIÓN 5

Completad también la plantilla de la auditoría (Anexo 4).

1 **Completad la propuesta de mejora.**

Elemento	Nuestra decisión
Barrera elegida y dato medido	
Mejora propuesta	
Quién la haría	
Viabilidad (alta, media, baja)	

2 **Un bordillo de 12 cm se salva con una rampa del 6 %. ¿Cuántos metros de longitud necesita? Escribe la operación.**

3 **Boceto de la ruta de actividad física que diseñaríais para el tramo mejorado.**

FICHA 6 Observamos otra presentación

SESIÓN 6

1 **Equipo observado: _____. Marca lo que cumple.**

- ☐ Distingue claramente hechos medidos y opiniones.
- ☐ Usa al menos una medida y la compara con una referencia.
- ☐ La mejora es concreta y viable (quién, qué, prioridad).
- ☐ La actividad física propuesta es segura y respeta la circulación.
- ☐ No muestra personas ni datos personales.
- ☐ Habla con claridad y en el tiempo previsto (4 minutos).

2 **Escribid dos ajustes que haréis en vuestra auditoría tras la observación.**

FICHA 7 Reto individual: tramo nuevo

SESIÓN 7

Trabajo individual. Tramo ficticio: una calle de 40 m con una acera de 1,10 m con tres farolas, un paso de peatones sin rebaje y un semáforo de 7 segundos para cruzar 9 m. Al final de la calle hay un parque.

1 **Audita el tramo: escribe dos hechos, una opinión y una oportunidad.**

Tipo	Descripción
Hecho 1	
Hecho 2	
Opinión	
Oportunidad	

2 **¿El semáforo da tiempo para cruzar a 0,8 m/s? Calcula el tiempo necesario (distancia ÷ velocidad) y compáralo con 7 s.**

3 **Propón una mejora viable y una ruta activa segura para recorrer el tramo de forma accesible.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 9 · Ciudad activa

ALUMNADO

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

Hoja de diseño de la auditoría del equipo. Debe permitir que otro equipo repita el recorrido y las mediciones sin explicaciones extra y sin datos personales.

Equipo y roles

Nombres y quién coordina, mide, fotografía elementos y vigila la seguridad.

Tramo y objetivo

Tramo del entorno del centro y qué queremos comprobar.

Indicadores y registro

Qué medimos, con qué material y qué referencia usamos.

Mapa del tramo

Dibuja el tramo, los puntos y la ruta (sin casas ni rutas casa-centro).

Propuesta de mejora

Barrera, mejora, quién, prioridad y viabilidad.

Seguridad y privacidad

Normas de circulación, ratio y datos que no se comparten.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras el ensayo de la ruta y por qué.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 9 · Ciudad activa

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 Lectura de plano en carrera

Montaje. Zona de 20 × 15 m con 6 conos numerados (puntos) y un plano a escala por equipo; equipos de 3.

Consigna. Leed el plano, decidid el orden y recorred andando rápido los puntos para anotar qué hay en cada uno. Un compañero lleva el plano, otro cuenta los pasos y otro anota.

MÁS FÁCIL
Con los puntos señalados en el plano y orden ya marcado.

MÁS DIFÍCIL
Sin orden marcado y con un punto prohibido (obra) que hay que rodear.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Se camina rápido, sin correr; se mira al frente al leer el plano.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se orientan con el plano? ¿Se reparten los roles y deciden la ruta?

ESTACIÓN 2 Medimos como una auditoría

Montaje. Un pasillo de 1,20 m marcado con cinta, una puerta simulada de 0,80 m con conos y cinta métrica; equipos de 3.

Consigna. Medid el ancho libre, comparadlo con la referencia (F3) y registrad el dato antes de escribir vuestra opinión. Luego recolocad el obstáculo para que cumpla.

MÁS FÁCIL
Con la cinta ya extendida y un solo obstáculo.

MÁS DIFÍCIL
Con dos obstáculos y una medida en pendiente (altura ÷ longitud).

SEÑAL DE SEGURIDAD
Cinta métrica extendida a ras de suelo y señalada; nadie tropieza con ella.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Miden bien (entre obstáculos)? ¿Separan dato y opinión?

ESTACIÓN 3 Cruce con semáforo: ¿hay tiempo?

Montaje. Un paso de 8 m marcado con tiza o cinta y un cronómetro; un compañero hace de semáforo con tarjetas verde y roja.

Consigna. Cruzad andando a ritmo lento (0,8 m/s, unos 10 s para 8 m). El semáforo da 6 segundos: ¿llegáis? Decidid cuánto tiempo hace falta y proponed cuánto debería durar.

MÁS FÁCIL
Cruce de 5 m y semáforo de 8 segundos.

MÁS DIFÍCIL
Cruce de 10 m con un carrito de material o el peso de una mochila.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Se camina, no se corre; se mira a ambos lados; el paso queda libre de material.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Calculan el tiempo con distancia ÷ velocidad? ¿Proponen una mejora?

ESTACIÓN 4 Acera estrecha: ¿cabe un carrito?

Montaje. Dos tramos de 6 m con conos: uno de 1,80 m y otro de 0,90 m de ancho libre; una caja con ruedas como carrito.

Consigna. Cruzad el tramo ancho con el carrito y una persona que viene en sentido contrario; repetidlo en el estrecho. Anotad qué pasa y decidid cómo negociar el paso.

MÁS FÁCIL
Sin persona en sentido contrario.

MÁS DIFÍCIL
Con dos carritos y una persona con bastón.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Velocidad lenta; el carrito se maneja con las dos manos; se avisa antes de pasar.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Qué decisiones toman en el paso estrecho? ¿Respetan el turno?

ESTACIÓN 5 Bordillo y rampa

Montaje. Un banco bajo (altura de 12-15 cm si es posible, o una colchoneta gruesa) y un plano inclinado hecho con colchoneta sobre el banco, bien fijados.

Consigna. Con el carrito de material, pasad por el bordillo y por la rampa. Anotad la diferencia: ¿cuánto esfuerzo y cuánto tiempo? Calculad la longitud de rampa necesaria para un bordillo de 12 cm al 6 %.

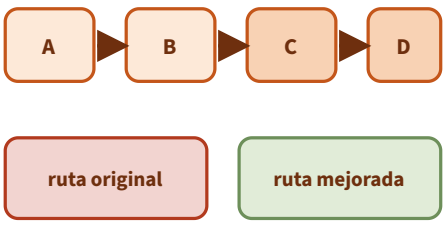
MÁS FÁCIL
Con ayuda de una pareja y solo la rampa.

MÁS DIFÍCIL
Subir y bajar con una caja pesada de forma controlada y por turnos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Banco y colchoneta estables y fijados; sin saltos; se empuja despacio y con ayuda.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Eligen la rampa? ¿Calculan la longitud con altura ÷ pendiente?

RETO FINAL Ruta original frente a ruta mejorada



Montaje. Circuito de 4 estaciones (F6) con dos versiones: la original con barreras y la mejorada con las propuestas del equipo; un cronómetro y una lista de observación.

Consigna. Recorred la ruta original y anotad dificultades; aplicad vuestras mejoras y recorredla de nuevo. Compara el esfuerzo percibido (0-10), el tiempo y las decisiones tomadas; no se trata de ir deprisa.

MÁS FÁCIL
Con una sola barrera y sin límite de tiempo.

MÁS DIFÍCIL
Con un imprevisto: una obra que obliga a desviarse.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Se camina, nadie corre; el material se coloca estable; se respeta el turno.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Qué mejora al aplicar la propuesta? ¿Cómo deciden ante el imprevisto?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 9 · Ciudad activa

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Auditoría de accesibilidad y actividad física del entorno**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Recorre la ruta con control y autonomía, mide con exactitud, decide con criterio ante imprevistos (obra, obstáculo, cruce) y reajusta su recorrido sin ayuda.	Recorre la ruta con control y toma decisiones adecuadas en la mayoría de situaciones.	Necesita pistas para orientarse, medir o decidir ante un imprevisto.	No consigue orientarse, medir o resolver las situaciones de la ruta ni con apoyo.	
Autorregulación y seguridad	Aplica por iniciativa propia las normas viales y de seguridad (pasos, chaleco, casco, distancias), vigila el entorno y protege la privacidad de datos e imágenes.	Aplica las normas de seguridad con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios para cruzar, circular o proteger los datos.	Ignora normas básicas de seguridad o de privacidad.	
Cooperación y convivencia	Asigna y cumple roles, escucha todas las opiniones, distingue hecho y opinión en el debate, respeta a todas las personas y facilita la participación equilibrada.	Coopera, cumple su rol y respeta las normas del grupo.	Cumple su rol de forma irregular o necesita apoyo en los desacuerdos.	No asume su rol o dificulta el trabajo del grupo.	
Mejora y reflexión	Usa los datos, el feedback de otro equipo y la ruta simulada para hacer dos o más ajustes justificados en la propuesta y explica qué mejoró.	Aplica un ajuste a partir del feedback y lo justifica.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o poco justificado.	No incorpora cambios a partir de los datos o del feedback.	
Producto / transferencia	La auditoría tiene medidas, hechos y opiniones diferenciados, propone una mejora viable con prioridad y la ruta simulada la pone en práctica; de forma individual, audita con criterio un tramo nuevo.	La auditoría cumple lo esencial y el análisis individual es correcto.	Faltan datos, la propuesta es poco viable o el análisis individual es incompleto.	La auditoría no permite evidenciar los aprendizajes esenciales.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 9 · Ciudad activa

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo medir un elemento del entorno, compararlo con una referencia y separar el dato de mi opinión.	○	○	○	○
Puedo recorrer una ruta urbana simulada respetando las normas de circulación y decidiendo ante un imprevisto.	○	○	○	○
Puedo proponer una mejora viable (qué, quién y prioridad) y usar herramientas digitales sin compartir datos personales.	○	○	○	○
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 · Ciudad activa

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Opciones para auditar con apoyos: dentro del centro, con mapa visual o táctil y con roles que no exigen desplazarse largas distancias. El objetivo es el mismo: detectar barreras con datos y proponer una mejora.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Auditoría totalmente dentro del centro (accesos, pasillos, patio) y circuito simulado en un espacio reducido.
Material	Mapa visual con colores y símbolos grandes o mapa táctil; fichas con pictogramas; cinta métrica con marcas de colores.
Reglas	Se mide un solo indicador por persona; la ficha viene con la medida de referencia ya escrita.
Rol	Cartógrafo/a, anotador/a, coordinador/a o responsable de seguridad sin desplazamientos largos; presentación por parejas.
Intensidad	Recorrido corto con pausas; ritmo propio; versión sentada de la clasificación de barreras con tarjetas.

Ficha guiada de una barrera

Lugar: _____ Dato medido (hecho): _____ m Referencia: _____ m ¿Cumple? (sí / no): _____ Mejora propuesta: _____

1. **Completa la ficha guiada con una barrera del centro que hayas medido. Después marca H (hecho) u O (opinión) en: «La puerta mide 0,75 m» ___ · «Es una puerta feísima» ___.**

2. **Explica con tus palabras por qué una acera de 0,90 m libres no es accesible.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 9 · Ciudad activa

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Propuesta con coste estimado y prioridad de intervención

Los ayuntamientos no pueden arreglarlo todo a la vez: **eligen según el coste y la prioridad**. Elige una de tus barreras y prepara una propuesta técnica con un coste estimado y un orden de actuación.

Pasos

1. Elige la barrera y describe con medidas qué habría que cambiar (por ejemplo, rebajar un bordillo en un paso de 2 m).
2. Busca precios orientativos (por ejemplo, de una rampa, un reductor de velocidad o un aparcabicis) en fuentes fiables o pregunta al docente por los datos preparados.
3. Calcula un coste estimado total y explica qué has incluido y qué no.
4. Ordena al menos tres barreras por prioridad (impacto y coste) y justifica el orden.

Entrega

Una tabla con las tres barreras, la mejora, el coste estimado y la prioridad, y un párrafo de 5-6 líneas con la justificación. Indica de dónde proceden los precios y que son estimaciones.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 9 · Ciudad activa

DOCENTE

Ficha 1

1. Croquis: se valora que incluya la calle, el parque o los cruces, con dos oportunidades y dos barreras, y que no haya casas ni rutas personales.
2. H, H, O, O (las dos primeras son datos comprobables; las otras, valoraciones).
3. Preguntas modelo: «¿Cuánto mide la acera de la puerta?», «¿Cuántos segundos dura el semáforo?».

Ficha 2

1. Valores de referencia: puerta 0,80 m; pasillo 1,20 m; entrada sin escalón. Se acepta cualquier medida real si se compara bien con la referencia (cumple o no cumple).
2. Perfil modelo: silla de ruedas, afectada por un escalón o una puerta estrecha; o carrito de bebé, afectado por la acera estrecha.

Ficha 3

1. Se valora que cada punto tenga un dato medido y que se separe hecho y opinión; cualquier punto razonable es válido.
2. 24 ÷ 60 = 0,40, es decir, el 40 % de los 60 minutos recomendados por la OMS.
3. Cuidado del espacio y respeto: caminar por la acera, cruzar por los pasos, no dejar residuos y ceder el paso.

Ficha 4

1. Clasificación orientativa: 1 física, prioridad alta; 2 física, prioridad alta; 3 seguridad, prioridad media; 4 seguridad, prioridad alta. Se acepta otra clasificación si se justifica con impacto y facilidad.
2. La elección se valora por su argumento (a cuánta gente afecta y qué tan fácil es arreglarlo).

Ficha 5

1. Propuesta: se valora la concreción (qué, dónde, quién), la medida y la viabilidad.
2. Rampa: 0,12 ÷ 0,06 = 2 m de longitud.
3. Boceto: ruta con paso señalizado, acera libre y puntos de descanso.

Ficha 6

1. Se valora que la observación sea específica («usaron la medida de 1,10 m y la compararon con 1,80 m») y que los ajustes sean concretos.

Ficha 7

1. Hechos: la acera mide 1,10 m (referencia 1,80 m); el semáforo dura 7 s; hay tres farolas; el paso no tiene rebaje. Opinión: «es una calle incómoda». Oportunidad: parque al final de la calle.
2. Tiempo para cruzar: 9 ÷ 0,8 = 11,25 s, es decir, unos 11 s; con 7 s no hay tiempo suficiente.
3. Mejora viable: rebajar el bordillo, mover una farola y ampliar el semáforo a unos 12 s. Ruta: caminar por el paso rebajado, esperar al verde, cruzar sin correr y llegar al parque.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Ficha guiada: se valora que dato y referencia sean coherentes; H: «La puerta mide 0,75 m»; O: «Es una puerta feísima».
2. Una acera de 0,90 m no permite que una silla de ruedas (que necesita al menos unos 0,80-0,90 m solo para pasar) se cruce con otra persona; la referencia es 1,80 m.

Ampliación (Anexo 9)

1. Se valora que el coste sea coherente con las medidas, que cite las fuentes de los precios y que la prioridad combine impacto y coste. Cualquier orden se acepta si se justifica.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: patio dividido en 4 estaciones (F6) con equipos de 4-5 personas; en la sesión 3, recorrido autorizado en grupos de 10-15 con un docente o, si no hay salida, trabajo con imágenes y planos impresos. En la sesión 7, circuito urbano simulado con dos versiones (original y mejorada).
- Temporalización (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica motriz (recorrido, medición, circuito), 5 min de ficha y 5 min de recogida. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad y privacidad: salida solo con autorización; cruces por pasos; chalecos y puntos de encuentro; no se geolocaliza al alumnado ni se publican rutas casa-centro; fotos solo de elementos. Contrastar las normas de tráfico con la DGT (normativa vigente) antes de usarlas.
- Observables para la rúbrica: separación de hecho y opinión, calidad de las mediciones, decisiones ante imprevistos en la ruta, cumplimiento de normas de circulación, propuesta concreta y viable, privacidad y presentación. Progresión en 4.º: servicio a la comunidad y propuestas ante el Ayuntamiento.

Errores frecuentes

- Mezclar hecho y opinión («es horrible») sin ningún dato.
- Medir el ancho de toda la acera en lugar del ancho libre entre obstáculos.
- Confundir pendiente (porcentaje) con ángulo, o dividir al revés.
- Proponer mejoras vagas o inviables («arreglar todo») sin quién ni prioridad.
- Compartir ubicaciones, rutas casa-centro o fotos con personas.
- Correr en el circuito o cruzar fuera de los pasos.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan otras clasificaciones y propuestas si se apoyan en un dato medido, una referencia y una justificación de prioridad.
- Los cálculos (tiempo de cruce, rampa, porcentaje) deben ser correctos; se aceptan redondeos razonables.
- En las respuestas abiertas se valora la separación entre dato y opinión y el respeto a la privacidad más que la extensión.

10

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Aventura sostenible

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo podemos vivir una aventura sin dejar una huella innecesaria?

CURSO
3.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
B · F

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE2, CE3, CE5

PRODUCTO / RETO FINAL
Ruta/orientación sostenible diseñada y realizada

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2.1, 2.2, 3.2, 5.1, 5.2

Contexto, reto y producto

El IES Sierra Azul (centro ficticio) celebra cada otoño la **Jornada de Orientación Sostenible** con el alumnado de 1.º y 2.º. Este año, el departamento de Educación Física y la asociación de vecinos del Parque de la Dehesa (ficticio) encargan a 3.º algo más ambicioso: **diseñar y realizar una ruta de orientación sostenible**, con balizas, tiempos estimados, plan de seguridad y una **acción de cuidado del entorno**. El parque es de uso público y frágil, así que la ruta tiene que dejar el espacio igual o mejor de lo que estaba.

Para conseguirlo, el alumnado practica la **lectura avanzada del mapa** (escala, curvas de nivel, rumbo), aprende a **estimar distancia y tiempo**, construye una **matriz de riesgo**, diseña la ruta por equipos, la **valida y la presenta en un briefing**, la realiza (en el recinto escolar o en el parque si hay autorización) y termina con una **evaluación ambiental y una acción de mejora**. Cada persona tiene un rol y responsabilidad en la seguridad del grupo; la evidencia principal es motriz y de decisión, no de velocidad.

Reto

Diseñar, validar y realizar en equipo una ruta de orientación con balizas, tiempos estimados, matriz de riesgo y plan alternativo, aplicando principios de mínimo impacto y llevando a cabo una acción concreta de cuidado del entorno.

Producto / reto final

Ruta/orientación sostenible diseñada y realizada.

Lógica motriz predominante. Orientación, planificación de ruta, reparto de roles, matriz de riesgo, mínimo impacto y acción de mejora.

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 y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

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, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y 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, registro de aportaciones y herramientas digitales.
F3	Análisis y gestión del riesgo propio y ajeno en medio natural y urbano; medidas colectivas de seguridad.
F4	Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales.
F5	Diseño y organización de actividades físicas en medio natural/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

- Orientación y planificación: lectura de mapa a escala 1:2000, símbolos y curvas de nivel; rumbo con brújula opcional; cálculo de distancia con regla de tres y estimación de tiempos.
- Gestión del riesgo en medio natural y urbano: matriz de riesgo (probabilidad por gravedad), medidas preventivas, meteorología, hidratación, protección solar y plan alternativo.
- Uso sostenible de los espacios: siete principios de mínimo impacto, residuos y respeto a la fauna y a otros usuarios; sin actividades técnicas de escalada ni rápel.
- Diseño y organización de actividades: balizado, briefing, control de grupos y acción de cuidado del entorno como servicio a la comunidad.
- Proyecto motor: planificación, registro de aportaciones, ajustes tras la validación y coevaluación; roles de navegante, cronometrador, seguridad y cuidador del entorno.

Objetivos didácticos

- Diseñar un recorrido con puntos de control a partir de un mapa a escala, calculando distancias y tiempos estimados.
- Identificar los riesgos de la ruta, valorarlos con una matriz de probabilidad y gravedad y decidir medidas preventivas.
- Planificar material, roles, señales y contingencias (plan B, hora tope y punto de encuentro) y comunicarlo en un briefing.
- Aplicar los principios de mínimo impacto durante la actividad y registrar el estado del entorno.
- Realizar una acción de cuidado del entorno y valorar con datos qué ha mejorado y qué se puede mejorar.

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

Lectura avanzada de mapa: leyenda, escala 1:2000, curvas de nivel y rumbo, con mini recorrido de orientación en el patio

Evidencia: Ficha 1: símbolos, escala y rumbo aplicados a un mapa del patio. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Estimación de tiempo y distancia: calibramos nuestro paso y comparamos estimación con realidad

Evidencia: Ficha 2: tabla de tramos con distancia, tiempo estimado y tiempo real. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Matriz de riesgo de la ruta: recorrido de observación y valoración de probabilidad y gravedad

Evidencia: Ficha 3: matriz de riesgo con medidas preventivas. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Diseño de la ruta del equipo: balizas, tramos, tiempos, roles y plan B

Evidencia: Plantilla de la ruta (Anexo 4) y Ficha 4: balizas, distancias y tiempos. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Validación de la ruta por otro equipo y briefing: señales, hora tope y mínimo impacto

Evidencia: Ficha 5: lista de validación y dos ajustes tras el briefing. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Realización de la ruta de orientación con coevaluación

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

7

SESIÓN 7

Evaluación ambiental y acción de mejora del entorno, con evaluación individual

Evidencia: Ficha 7: análisis de datos de residuos, acción de mejora y planificación de una mini ruta nueva.

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 el proyecto de ruta en equipo con la plantilla, incorpora la validación de otro equipo y aplica al menos dos ajustes; se autoevalúa y coevalúa el proceso y el resultado.	Plantilla (Anexo 4) y Ficha 5 / rúbrica y autoevaluación (Anexo 7)
2.2	Se orienta con el mapa y decide ante la incertidumbre (cambio de ruta, tiempo, meteorología o imprevisto) reflexionando sobre las soluciones adoptadas.	Ficha 6 y tarjetas de estación (Anexo 5) / observación sistemática y rúbrica
3.2	Asume un rol (navegante, cronometrador, seguridad, cuidador del entorno), participa en la gestión del tiempo y en las decisiones del grupo y optimiza el resultado final.	Sesión 6 / observación y coevaluación (Anexo 7)
5.1	Realiza la ruta sin dejar rastro, aplica los principios de mínimo impacto, registra el estado del entorno y lleva a cabo una acción concreta de cuidado.	Ficha 7 y sesión 7 / registro breve y observación
5.2	Diseña y organiza la ruta con balizas, matriz de riesgo, plan B, señales y briefing, asumiendo responsabilidades y normas de seguridad individuales y colectivas.	Plantilla (Anexo 4) y Fichas 3 y 5 / rúbrica y lista de observación

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Se orienta con el mapa sin ayuda, estima distancias y tiempos con precisión razonable, decide ante imprevistos y ajusta el rumbo o el ritmo del grupo.	Se orienta con el mapa en la mayoría de tramos y decide adecuadamente ante los imprevistos.	Necesita pistas para leer el mapa, estimar o decidir ante un imprevisto.	No consigue orientarse ni siquiera con apoyo.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Autorregulación y seguridad	Aplica la matriz de riesgo, vigila al grupo, respeta señales y hora tope, regula su esfuerzo e hidratación y avisa ante un peligro sin que se lo recuerden.	Aplica las medidas de seguridad con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios para mantener al grupo unido o respetar las normas.	Ignora normas de seguridad o se separa del grupo.
Cooperación y convivencia	Asume su rol, reparte tareas, escucha a todo el equipo, resuelve desacuerdos con diálogo y cuida del grupo y del resto de usuarios del espacio.	Cumple su rol y colabora con respeto.	Cumple su rol de forma irregular o necesita apoyo ante desacuerdos.	No asume su rol o dificulta el trabajo del grupo.
Mejora y reflexión	Usa la validación de otro equipo, los tiempos reales y los datos ambientales para hacer dos o más ajustes justificados y explica qué mejoró.	Aplica un ajuste a partir del feedback y lo justifica.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o poco justificado.	No incorpora cambios ni analiza los datos.
Producto / transferencia	La ruta tiene balizas coherentes, tiempos, matriz de riesgo, plan B y mínimo impacto, se realiza sin dejar rastro y, de forma individual, planifica con criterio una ruta nueva.	La ruta cumple lo esencial y la planificación individual es correcta.	Faltan elementos (riesgos, tiempos o plan B) o la planificación individual es incompleta.	La ruta no permite evidenciar los aprendizajes esenciales.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Recinto escolar o parque autorizado; mapas a escala 1:2000 impresos (uno por equipo), 8-10 balizas de cartulina o conos numerados, brújulas opcionales (una por equipo), cronómetros, silbatos y 4 chalecos.
- Botiquín del docente, bolsas de basura y guantes para la acción de limpieza, pinzas, cinta métrica de 10 m, hojas de registro y tarjetas de estación (Anexo 5).
- Cada persona con calzado cerrado, gorra, protección solar y botella de agua.

Si no tienes este material… Sin salida o sin parque: se usa el plano del centro y balizas de papel colocadas en el patio, los pasillos y las zonas verdes del recinto, con la misma escala y los mismos roles. Sin brújulas: se orienta el mapa con referencias del terreno. Sin balizas: carteles de papel numerados.

Seguridad y prevención

Ruta inspeccionada por el docente y autorizada por el centro y las familias; grupos de 3-4 personas nunca solos, hora tope de regreso y punto de encuentro, silbato (tres pitidos largos: emergencia y regreso inmediato). Se vigilan la meteorología, el calor, la hidratación, la protección solar, el calzado y los cruces de vías. No se tocan vidrios, jeringuillas ni objetos cortantes: se avisa al docente. Sin escalada ni rápel. Botiquín y teléfono del docente.

Interdisciplinariedad: Geografía e Historia (mapas, escala, relieve y paisaje) y Matemáticas (proporcionalidad, escala, velocidad y tiempo).

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

Ruta corta, balizas accesibles, acompañamiento y versión en recinto escolar.

Ampliación

Anexo 9

Planificar logística de una salida real incluyendo permisos, material y plan B, sin ejecutarla si no se autoriza.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 10 · Aventura sostenible

ALUMNADO

El Parque de la Dehesa es de todos, pero cada fin de semana aparece más basura, más atajos pisados y más gente que se pierde. La asociación de vecinos quiere que el alumnado de 1.º y 2.º lo conozca de otra forma: con una ruta de orientación bien pensada, segura y sin dejar huella. El reto es vuestro: diseñar la ruta con balizas, calcular cuánto se tarda, anticipar los riesgos, explicar el plan en un briefing y comprobar sobre el terreno que funciona. Al acabar, el parque tendrá que estar mejor que cuando llegasteis. ¿Os atrevéis a vivir una aventura sin dejar una huella innecesaria?

> *¿Cómo podemos vivir una aventura sin dejar una huella innecesaria?*

Vuestro reto

Diseñar, validar y realizar en equipo una ruta de orientación con balizas, tiempos estimados, matriz de riesgo y plan alternativo, aplicando principios de mínimo impacto y llevando a cabo una acción concreta de cuidado del entorno.

Lo que vais a producir

Ruta/orientación sostenible diseñada y realizada.

Seguridad. Ruta inspeccionada por el docente y autorizada por el centro y las familias; grupos de 3-4 personas nunca solos, hora tope de regreso y punto de encuentro, silbato (tres pitidos largos: emergencia y regreso inmediato).

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Leemos el mapa: leyenda, escala, relieve y rumbo.
2. Estimamos distancias y tiempos y calibramos nuestro paso.
3. Construimos la matriz de riesgo de la ruta.
4. Diseñamos la ruta del equipo con balizas, tiempos y plan B.
5. Validamos la ruta con otro equipo y preparamos el briefing.
6. Realizamos la ruta con roles y coevaluación.
7. Evaluamos el impacto y hacemos una acción de mejora del entorno.

Al terminar seré capaz de…

- Diseñar un recorrido con puntos de control a partir de un mapa a escala, calculando distancias y tiempos estimados.
- Identificar los riesgos de la ruta, valorarlos con una matriz de probabilidad y gravedad y decidir medidas preventivas.
- Planificar material, roles, señales y contingencias (plan B, hora tope y punto de encuentro) y comunicarlo en un briefing.
- Aplicar los principios de mínimo impacto durante la actividad y registrar el estado del entorno.
- Realizar una acción de cuidado del entorno y valorar con datos qué ha mejorado y qué se puede mejorar.

¿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 · Aventura sostenible

ALUMNADO

Lo esencial para planificar y realizar la ruta: el encargo, un mapa de orientación, los símbolos y la escala, la matriz de riesgo, los principios de mínimo impacto, un ejemplo resuelto con cálculos, datos de residuos, el protocolo del briefing y un glosario.

F1 El encargo de la asociación de vecinos

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 3.º · **De:** asociación de vecinos del Parque de la Dehesa y departamento de Educación Física · **Asunto:** ruta de orientación sostenible

El jueves 19 de noviembre, a las 10:00, cada equipo realizará su ruta con otro grupo. Cada ruta debe:

- tener **entre 6 y 8 balizas** y durar **entre 20 y 30 minutos** a paso de grupo;
- incluir un **mapa a escala 1:2000**, la **distancia total** y el **tiempo estimado** de cada tramo;
- llevar una **matriz de riesgo** con medidas preventivas, un **plan B** y una **hora tope**;
- explicarse en un **briefing de 3 minutos** con roles y señales;
- aplicar el **mínimo impacto**: sin salirse de los caminos, sin dejar nada y respetando a otros usuarios;
- terminar con una **acción de cuidado del entorno** (recogida de residuos con guantes, siempre bajo supervisión).

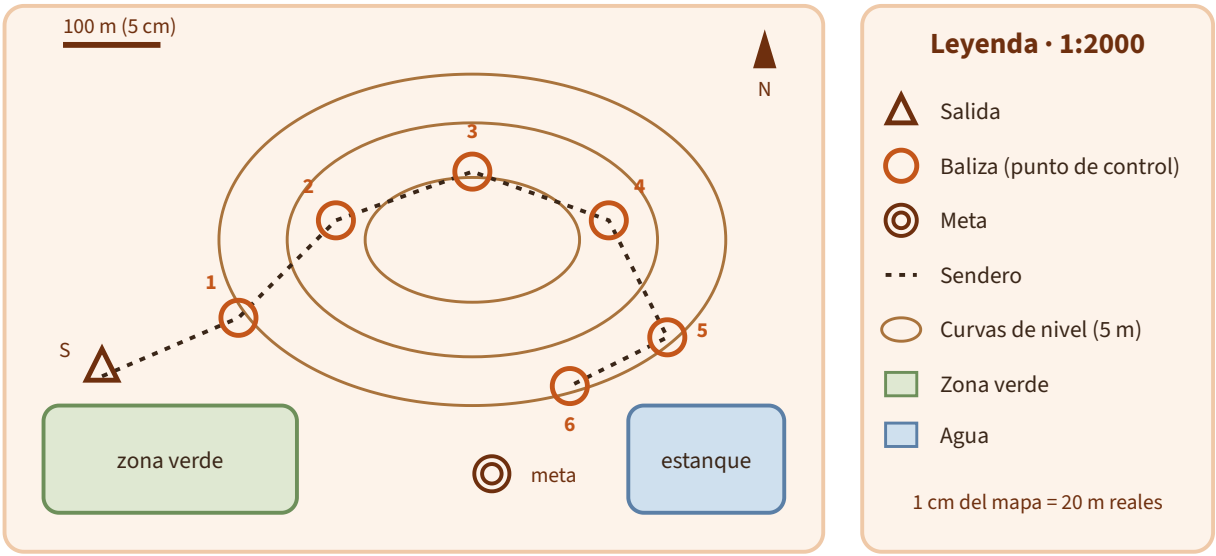
Cada equipo validará la ruta de otro antes de realizarla.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula; el parque y la asociación no existen.

¿Qué parte del encargo se puede comprobar con un cronómetro y cuál con una lista de observación?

F2 Mapa de orientación ficticio del parque

ESQUEMA



Fuente: Mapa ficticio de elaboración propia.

Mapa ficticio. Las curvas de nivel marcan el relieve: cuanto más juntas, más pendiente.

F3 Escala, símbolos y regla de tiempo del aula

DATOS

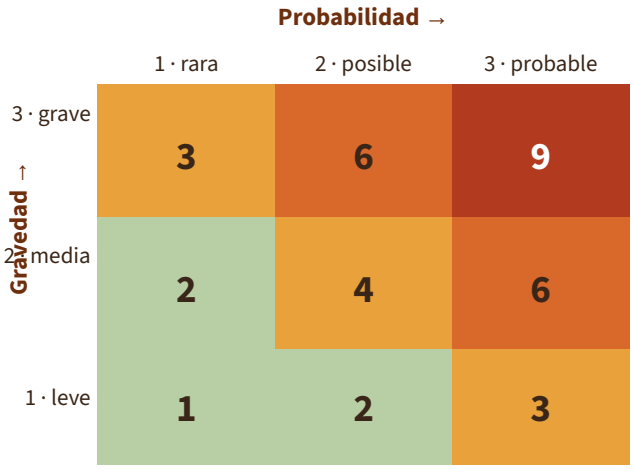
Concepto	Qué significa	Ejemplo
Escala 1:2000	1 cm del mapa equivale a 2000 cm (20 m) reales	6 cm en el mapa son 120 m reales
Distancia real	cm medidos × 20 = metros reales	9 cm × 20 = 180 m
Curvas de nivel	Líneas que unen puntos con la misma altura; aquí cada 5 m	Dos curvas subidas = 10 m de desnivel
Rumbo	Dirección respecto al norte (brújula opcional) o referencia del terreno	Orientar el mapa para que su norte coincida con el real
Ritmo de grupo	Aproximadamente 3 km/h, es decir, unos 50 m por minuto	120 m ÷ 50 m/min = 2,4 min
Regla de aula	Sumar 1 minuto por cada 10 m de subida y las pausas de decisión	Tramo de 120 m con 10 m de subida: 2,4 + 1 = 3,4 min

Estima **antes** y mide **después**: la diferencia entre tu estimación y el tiempo real te ayuda a ajustar la ruta.

Fuente: Resumen didáctico de elaboración propia; la regla de tiempo es una simplificación para clase, no una norma.

F4 Matriz de riesgo: probabilidad por gravedad

ESQUEMA



Nivel = probabilidad × gravedad

1-2 · riesgo bajo (vigilar)

3-4 · riesgo medio (medida preventiva)

6-9 · riesgo alto (cambiar la ruta)

Ejemplo: cruce de calle sin semáforo

probabilidad 1 × gravedad 3 = 3 (medio)

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Verde claro: bajo. Amarillo: medio. Naranja y rojo: alto. Un riesgo alto exige cambiar la ruta o añadir medidas.

F5 Siete principios de mínimo impacto

DATOS

Principio	En nuestra ruta
1 · Planifica y prepara	Mapa, hora tope, meteorología y plan B
2 · Usa superficies resistentes	Ir por caminos y no pisar plantas ni atajar
3 · Gestiona bien los residuos	Lo que llevamos, lo traemos de vuelta; recoger lo que encontremos con guantes
4 · Deja lo que encuentras	No arrancar plantas ni llevarse piedras o ramas
5 · Minimiza el uso del fuego	Sin fuego ni objetos con llama
6 · Respeta la fauna	No molestar ni alimentar a los animales
7 · Respeta a otros visitantes	Cuidar el ruido, ceder el paso y compartir el espacio

Fuente: Adaptación didáctica de los principios internacionales de «No dejar rastro» (Leave No Trace).

F6 Glosario de orientación y sostenibilidad

GLOSARIO

Baliza Punto de control marcado en el terreno y en el mapa.

Escala Relación entre la distancia en el mapa y la distancia real.

Curva de nivel Línea del mapa que une puntos de la misma altura.

Matriz de riesgo Tabla que valora un riesgo según su probabilidad y su gravedad.

Briefing Explicación breve y clara del plan, los roles, las señales y las normas antes de empezar.

Fuente: Elaboración propia.

F7 Ejemplo resuelto: ruta modelo con distancias y tiempos

DATOS

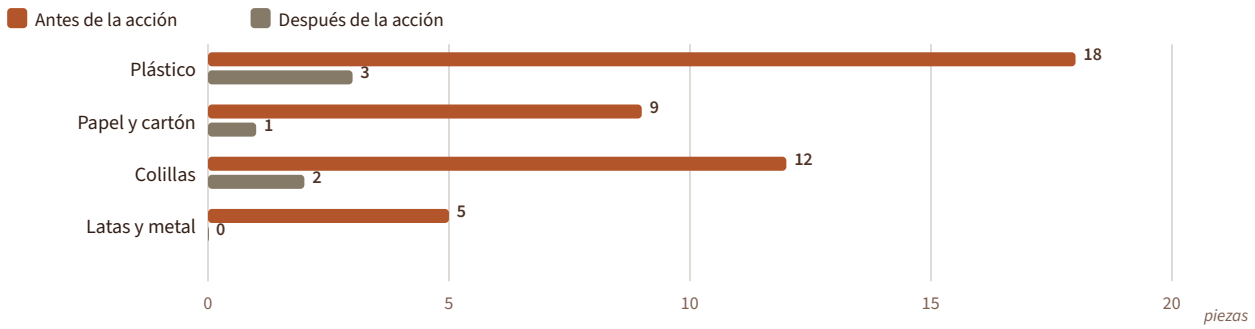
Tramo	Distancia en el mapa (cm)	Distancia real (m)	Tiempo estimado (min)
Salida → 1	6	120	2,4
1 → 2	9	180	3,6
2 → 3	5	100	2,0
3 → 4	8	160	3,2
4 → 5	7	140	2,8
5 → 6 → meta	5	100	2,0
Total	40	800	16,0

¿Por qué funciona? Convierte cm en metros con la escala (× 20) y metros en minutos con el ritmo (÷ 50). Con pausas de decisión y la subida de 10 m del tramo 1 → 2, el tiempo total ronda los **20 minutos**, dentro del objetivo del encargo. **Riesgo más alto:** el cruce del estanque (probabilidad 2 × gravedad 3 = 6): se desvía la ruta por el sendero lejano y se coloca una persona de seguridad.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia sobre el mapa ficticio de F2 (escala 1:2000, ritmo de grupo de 50 m/min).

F8 Residuos encontrados en una zona del parque (datos ficticios)

GRÁFICO



Antes de la acción había 18 + 9 + 12 + 5 = 44 piezas; después quedaron 3 + 1 + 2 + 0 = 6. Se retiraron 38 piezas, es decir, el **86 %** del total (38 ÷ 44 ≈ 0,86).

Fuente: Datos ficticios creados para el aula; no proceden de ninguna medición real.

F9 Protocolo del briefing y de la realización de la ruta

PROTOCOLO

Antes: el docente inspecciona la ruta, comprueba la meteorología y la autorización, y fija hora tope y punto de encuentro. Roles: **navegante**, **cronometrador/a**, **responsable de seguridad** y **cuidador/a del entorno**; los roles rotan en los tramos.

Procedimiento:

1. **Briefing de 3 minutos:** objetivo, ruta, riesgos principales y medidas, señales (tres pitidos largos = emergencia y regreso) y hora tope.
2. Repartid el material: mapa, cronómetro, botiquín del docente, bolsas y guantes.
3. Salid en grupos de 3-4 personas, **siempre juntos**, con intervalos de 2 minutos.
4. Orientad el mapa, elegid el rumbo, anotad el tiempo en cada baliza y decidid con el grupo si hay un imprevisto.
5. Mínimo impacto: por los caminos, sin dejar nada y recogiendo con guantes solo residuos seguros.

Seguridad: nadie se separa del grupo; con vidrio, jeringuillas u objetos cortantes se avisa al docente; ante calor o malestar se para, se bebe y se avisa.

Cierre: reunión en el punto de encuentro, recuento, recogida de balizas y residuos, y comentario de qué ha funcionado y qué cambiaríais.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 10 · Aventura sostenible

ALUMNADO

FICHA 1 Leemos el mapa

SESIÓN 1

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

Rellénala después del mini recorrido en el patio (5 minutos). Usa el mapa de F2 y la escala 1:2000.

1 **Relaciona cada símbolo con su significado.**

1	Triángulo	a	Salida
2	Círculo	b	Baliza
3	Doble círculo	c	Relieve
4	Curvas de nivel	d	Sendero
5	Línea discontinua	e	Meta

2 **Calcula las distancias reales con la escala (cm × 20).**

Tramo	Mapa (cm)	Real (m)
Salida → 1	6	
2 → 3	5	
Tu tramo favorito del patio		

3 **¿Cómo orientaste el mapa en el patio? Describe en una frase qué referencia usaste.**

_____

_____

FICHA 2 Estimamos y comprobamos

SESIÓN 2

Anota tus estimaciones antes de recorrer cada tramo y el tiempo real después. Ritmo orientativo: 50 m/min.

1 **Completa la tabla.**

Tramo	Distancia (m)	Tiempo estimado (min)	Tiempo real (min)	Diferencia
A	100			
B	140			
C	180			

2 **Calibra tu paso: cuenta tus pasos en 10 m y escribe cuántos metros mide cada paso (10 ÷ número de pasos).**

Intento	Pasos en 10 m	Longitud de un paso (m)
1		
2		

3 **¿En qué tramos te equivocaste más en la estimación y por qué? ¿Qué corregirías?**

FICHA 3 Matriz de riesgo

SESIÓN 3

Con el recorrido de observación de la sesión (F4).

1 **Valora cuatro riesgos de la ruta: probabilidad (1-3), gravedad (1-3), nivel (producto) y medida preventiva.**

Riesgo	Prob.	Grav.	Nivel	Medida
Torcedura de tobillo				
Perderse				
Calor y deshidratación				
Cruce de calle o estanque				

2 **Marca los riesgos altos (6-9) y decide si cambiarías la ruta.**

FICHA 4 Diseñamos la ruta

SESIÓN 4

Completad también la plantilla de la ruta (Anexo 4).

1 **Tabla de balizas de vuestra ruta.**

Baliza	Lugar	Distancia (cm)	Real (m)	Tiempo (min)

2 **Boceto de la ruta con salida, balizas y meta.**

FICHA 5 Validamos y hacemos el briefing — SESIÓN 5

1 **Equipo validado: _____. Marca lo que cumple.**

- ☐ Entre 6 y 8 balizas y entre 20 y 30 minutos de duración.
- ☐ Las distancias y los tiempos se calculan con la escala.
- ☐ La matriz de riesgo tiene medidas para los riesgos altos.
- ☐ Hay plan B, hora tope y punto de encuentro.
- ☐ El briefing dura unos 3 minutos y se entiende.
- ☐ Se aplican los siete principios de mínimo impacto.

2 **Escribid dos ajustes que haréis en vuestra ruta tras la validación.**

FICHA 6 Registro de la ruta — SESIÓN 6

1 **Anotad el tiempo estimado y el real de cada tramo.**

Tramo	Estimado (min)	Real (min)	Diferencia

2 **Un imprevisto o decisión importante que tomamos y por qué.**

3 **Roles: ¿quién fue navegante, cronometrador, seguridad y cuidador del entorno en cada tramo?**

FICHA 7 Reto individual: evaluación ambiental y mini ruta

SESIÓN 7

Trabajo individual. Datos ficticios de residuos de F8.

1 **Con F8, calcula cuántas piezas se retiraron y qué porcentaje del total inicial. Escribe las operaciones.**

2 **Propón dos acciones de mejora concretas para el parque (una de cuidado y una de información) y cómo comprobarías su efecto.**

3 **Planifica una mini ruta de 3 balizas con tramos de 4, 6 y 5 cm en un mapa 1:2000: distancia real total y tiempo estimado a 50 m/min, y un riesgo con su medida.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 10 · Aventura sostenible

ALUMNADO

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

Hoja de diseño de la ruta del equipo. Debe permitir que otro equipo la realice con seguridad y sin explicaciones extra.

Equipo y roles

Nombres y quién navega, cronometra, vigila la seguridad y cuida el entorno.

Objetivo y público

Para quién es la ruta y qué debe descubrir.

Balizas, distancias y tiempos

Número, lugar, distancia en el mapa y real, y tiempo estimado de cada tramo.

Mapa de la ruta

Dibuja salida, balizas, meta y puntos de riesgo.

Riesgos y medidas

Matriz resumida (riesgo, nivel, medida) y señales.

Material, plan B y briefing

Material, hora tope, punto de encuentro y alternativa.

Mínimo impacto y acción

Principios aplicados y acción de cuidado del entorno.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 10 · Aventura sostenible

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 Orientar el mapa

Montaje. Mapa a 1:2000 del patio por equipo, una brújula opcional y 4 conos de referencia (norte, sur, este y oeste).

Consigna. Girad el mapa hasta que coincida con el terreno (o con la brújula). Señalad tres elementos reales en el mapa y nombradlos en voz alta. 3 minutos.

MÁS FÁCIL
Con el norte señalado en el suelo.

MÁS DIFÍCIL
Sin brújula y con un punto de referencia oculto.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Se camina sin correr y se mira al frente al leer el mapa.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Orientan bien el mapa? ¿Relacionan símbolos y terreno?

ESTACIÓN 2 Medimos y estimamos

Montaje. Un tramo de 40 m marcado con conos, cinta métrica y cronómetro; equipos de 3.

Consigna. Estimad cuánto tiempo y cuántos pasos necesitáis, recorredlo andando y comparad. Calculad la longitud de vuestro paso (distancia ÷ pasos).

MÁS FÁCIL
Tramo de 20 m.

MÁS DIFÍCIL
Tramo de 60 m con una pequeña cuesta y cálculo de la regla de aula.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Recorrido por zona libre; sin obstáculos; sin correr.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La estimación se acerca a la medida real? ¿Corrigen su estimación?

ESTACIÓN 3 Matriz de riesgo en movimiento

Montaje. Cinco tarjetas de riesgos colocadas en el recinto y una matriz impresa por equipo.

Consigna. Pasad por cada tarjeta, decidid probabilidad y gravedad, calculad el nivel y escribid una medida. Cambiad la ruta si el nivel es alto.

MÁS FÁCIL
Con ejemplos ya valorados.

MÁS DIFÍCIL
Con dos riesgos que se combinan (calor y cruce) y discusión de cambios.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Se camina en grupo y se respeta la zona delimitada.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Argumentan la probabilidad y la gravedad? ¿Proponen medidas viables?

ESTACIÓN 4 Mini orientación por puntos

Montaje. 8 balizas de papel con letras repartidas por el recinto; equipos de 3 con mapa y cronómetro; 10 minutos.

Consigna. Elegid el orden y visitad el máximo de balizas en 10 minutos, anotando la letra. Volved en el tiempo: pasarse resta puntos. Decidid con el grupo qué balizas dejar.

MÁS FÁCIL
Con 5 balizas y 15 minutos.

MÁS DIFÍCIL
Con balizas lejanas de más puntos y una zona prohibida.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Siempre en grupo, sin correr, con una zona limitada y hora tope.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Planifican el orden? ¿Deciden ante la falta de tiempo sin dividirse?

ESTACIÓN 5 Mínimo impacto: recogida segura

Montaje. Una zona de 15 × 15 m del recinto con residuos simulados (papeles y envases limpios), bolsas, guantes y pinzas; 2 contenedores.

Consigna. Recoged con guantes y por equipos los residuos seguros, separadlos en plástico, papel y otros, contadlos y anotadlos. Dejad la zona mejor de lo que la encontrasteis.

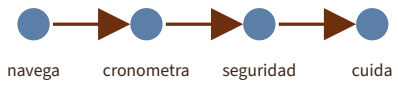
MÁS FÁCIL
Con recogida en parejas y menos piezas.

MÁS DIFÍCIL
Con residuos pequeños y un tiempo limitado, pero sin pisar zonas verdes.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Solo residuos seguros; con vidrio, jeringuillas u objetos cortantes se avisa y no se tocan; guantes siempre.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Separan y cuentan? ¿Evitan pisar zonas protegidas?

RETO FINAL Nuestra ruta en marcha



los roles rotan en cada tramo

Montaje. La ruta del equipo balizada con 6-8 puntos, mapa, cronómetro, botiquín del docente y punto de encuentro; salidas cada 2 minutos.

Consigna. Recorred la ruta con roles que rotan, anotad el tiempo en cada baliza y comparadlo con lo estimado. Tomad una decisión de grupo ante el imprevisto que prepara el docente.

MÁS FÁCIL
Ruta corta con 5 balizas y sin imprevisto.

MÁS DIFÍCIL
Ruta con plan B por cambio meteorológico y una baliza movida.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Grupo siempre unido, silbato para emergencias, hora tope y mínimo impacto.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se orientan y deciden ante el imprevisto? ¿Cumplen las medidas del briefing?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 10 · Aventura sostenible

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Ruta/orientación sostenible diseñada y realizada**. 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 orienta con el mapa sin ayuda, estima distancias y tiempos con precisión razonable, decide ante imprevistos y ajusta el rumbo o el ritmo del grupo.	Se orienta con el mapa en la mayoría de tramos y decide adecuadamente ante los imprevistos.	Necesita pistas para leer el mapa, estimar o decidir ante un imprevisto.	No consigue orientarse ni siquiera con apoyo.	
Autorregulación y seguridad	Aplica la matriz de riesgo, vigila al grupo, respeta señales y hora tope, regula su esfuerzo e hidratación y avisa ante un peligro sin que se lo recuerden.	Aplica las medidas de seguridad con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios para mantener al grupo unido o respetar las normas.	Ignora normas de seguridad o se separa del grupo.	
Cooperación y convivencia	Asume su rol, reparte tareas, escucha a todo el equipo, resuelve desacuerdos con diálogo y cuida del grupo y del resto de usuarios del espacio.	Cumple su rol y colabora con respeto.	Cumple su rol de forma irregular o necesita apoyo ante desacuerdos.	No asume su rol o dificulta el trabajo del grupo.	
Mejora y reflexión	Usa la validación de otro equipo, los tiempos reales y los datos ambientales para hacer dos o más ajustes justificados y explica qué mejoró.	Aplica un ajuste a partir del feedback y lo justifica.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o poco justificado.	No incorpora cambios ni analiza los datos.	
Producto / transferencia	La ruta tiene balizas coherentes, tiempos, matriz de riesgo, plan B y mínimo impacto, se realiza sin dejar rastro y, de forma individual, planifica con criterio una ruta nueva.	La ruta cumple lo esencial y la planificación individual es correcta.	Faltan elementos (riesgos, tiempos o plan B) o la planificación individual es incompleta.	La ruta no permite evidenciar los aprendizajes esenciales.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 10 · Aventura sostenible

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo leer un mapa a escala, calcular distancias reales y estimar el tiempo de un recorrido.	○	○	○	○
Puedo valorar un riesgo con la matriz de probabilidad y gravedad y proponer una medida preventiva.	○	○	○	○
Puedo recorrer una ruta de orientación en grupo, aplicar el mínimo impacto y cuidar del 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 · Aventura sostenible

ALUMNADO

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

Apoyos para una ruta corta, con balizas accesibles, acompañamiento y versión en el recinto escolar. El objetivo es el mismo: orientarse, decidir y cuidar el entorno.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Ruta corta por el recinto escolar, con caminos llanos y sin cruces; menos balizas.
Material	Balizas grandes y de colores, mapa ampliado con pictogramas y marcadores táctiles; tablillas con la ruta en pasos.
Reglas	Con el orden de las balizas ya marcado y tiempo ampliado; acompañamiento de un adulto o una pareja guía.
Rol	Cronometrador/a, responsable del material o cuidador/a del entorno; el navegante se comparte con una pareja.
Intensidad	Ritmo propio, pausas y puntos de descanso; recorrido que se puede hacer sentado o con ayudas a la movilidad.

Ruta guiada con huecos

1. Salida → baliza 1: _____ cm × 20 = _____ m
2. Tiempo: _____ m ÷ 50 = _____ min
3. Riesgo principal: _____ · medida: _____
4. Plan B: _____

1 **Completa la ruta guiada con un tramo de 5 cm y un riesgo de tu elección.**

2 **Escribe tres cosas que harías para no dejar huella en la ruta.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 10 · Aventura sostenible

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Logística de una salida real con permisos, material y plan B

Organizar una salida real es mucho más que elegir la ruta: hay **permisos, material, horarios, ratios y un plan alternativo**. Prepara el dossier logístico de una salida al parque como si fuera a realizarse, **sin ejecutarla si no está autorizada**.

Pasos

1. Define fecha, horario, número de alumnos y adultos necesarios (ratio) y punto de encuentro.
2. Lista los permisos y autorizaciones (centro y familias) y el material (botiquín, agua, mapas, silbatos, bolsas).
3. Escribe el plan B para mal tiempo, calor extremo, imprevisto de salud o ruta cortada.
4. Prepara el mensaje de comunicación a las familias y el protocolo de emergencia (a quién llamar y qué decir al 112).

Entrega

Un dossier de una a dos páginas con cronograma, lista de material, permisos y plan B, y una tabla de riesgos con medidas. Entrégalo al docente para su revisión; no se organiza la salida real salvo autorización.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 10 · Aventura sostenible

DOCENTE

Ficha 1

1. Triángulo: salida; círculo: baliza; doble círculo: meta; curvas de nivel: relieve; línea discontinua: sendero.
2. Salida → 1: 6 × 20 = 120 m; 2 → 3: 5 × 20 = 100 m; el tercero depende del mapa del patio (cm × 20).
3. Referencia modelo: orientar el mapa con un edificio o con el norte marcado en el suelo.

Ficha 2

1. Tiempos estimados: A 100 ÷ 50 = 2 min; B 140 ÷ 50 = 2,8 min; C 180 ÷ 50 = 3,6 min. Los tiempos reales son personales; se valora que calculen la diferencia y la expliquen.
2. Longitud del paso: 10 ÷ número de pasos (por ejemplo, 10 ÷ 14 ≈ 0,71 m).
3. Respuesta modelo: «me equivoqué en el tramo con cuesta porque no sumé tiempo de subida».

Ficha 3

1. Valores orientativos: torcedura 2 × 2 = 4; perderse 2 × 3 = 6; calor 2 × 2 = 4 (o 2 × 3 = 6 en verano); cruce 1 × 3 = 3. Medidas: calzado y paso atento; grupo unido y mapa; agua, gorra y paradas; un adulto en el cruce o desvío.
2. Riesgo alto: perderse (6). Medida: grupo siempre unido, silbato y hora tope.

Ficha 4

1. Se valora que haya 6-8 balizas, que cm × 20 sea correcto y que el tiempo total esté entre 20 y 30 minutos con las pausas.
2. Boceto: salida, balizas numeradas, meta y puntos de riesgo señalados.

Ficha 5

1. Se valora que la validación sea específica (qué falta y por qué) y que los dos ajustes sean concretos: añadir plan B, recalcular un tiempo o simplificar el briefing.

Ficha 6

1. Diferencia = real − estimado. Se valora la explicación de las diferencias (ritmo, cuesta, decisión) y no el tiempo absoluto.
2. Imprevisto modelo: baliza desplazada; el grupo decidió consultar el mapa y volver al último punto seguro.

Ficha 7

1. Retiradas: 44 − 6 = 38 piezas; 38 ÷ 44 ≈ 0,86, es decir, el 86 %.
2. Acciones modelo: recogida mensual con voluntarios y papeleras de reciclaje (cuidado); cartel con los siete principios (información). Comprobación: contar piezas antes y después.
3. Mini ruta: 4 + 6 + 5 = 15 cm × 20 = 300 m; 300 ÷ 50 = 6 min. Riesgo modelo: cruce de camino, probabilidad 1 × gravedad 3 = 3, con una persona de seguridad.

Refuerzo (Anexo 8)

1. 5 × 20 = 100 m; 100 ÷ 50 = 2 min; riesgo y plan B libres si son coherentes.
2. No dejar huella: llevar de vuelta los residuos, ir por los caminos, no arrancar plantas, respetar a la fauna.

Ampliación (Anexo 9)

1. Se valora un cronograma realista, ratio adecuada (1 adulto por cada 10-15 alumnos), permisos completos, material suficiente, plan B por meteorología y protocolo de emergencia (112, punto de encuentro).

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: recinto escolar o parque autorizado con 4-5 zonas; equipos de 3-4 personas, con salidas espaciadas 2 minutos. En las sesiones 1 a 3 se trabaja en el patio con mapa a escala; la sesión 6 se realiza en el recinto o en el parque si está autorizada.
- Temporalización (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica motriz, 5 min de ficha y 5 min de recogida. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad: ruta inspeccionada, autorización, control de grupos (nunca solos), meteorología y plan alternativo; sin escalada ni rápel; guantes y solo residuos seguros. Si no hay salida, usar el plano del centro y balizas de papel.
- Observables para la rúbrica: lectura del mapa, cálculo de distancia y tiempo, decisiones ante imprevistos, aplicación de la matriz de riesgo, cuidado del entorno y cumplimiento de roles. Progresión en 4.º: servicio a la comunidad con una ruta para otro público.

Errores frecuentes

- Olvidar la escala (medir en cm y llamarlo metros) o dividir y multiplicar al revés.
- Estimar el tiempo sin contar subidas y pausas.
- Valorar el riesgo solo por su gravedad o solo por su probabilidad.
- Separarse del grupo para ir más rápido o atajar por zonas protegidas.
- Recoger residuos peligrosos (vidrio, jeringuillas) sin avisar.
- Un briefing largo y poco claro, sin señales de emergencia ni hora tope.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan rutas y valoraciones de riesgo distintas si los cálculos con la escala son correctos y las medidas son coherentes con el nivel de riesgo.
- Los tiempos reales no puntúan por rapidez: se valora la comparación con la estimación y el ajuste posterior.
- En las respuestas abiertas se valoran la concreción, la seguridad y el cuidado del entorno más que la extensión.

Créditos, fuentes y condiciones de uso

Edición revisada: octubre de 2026

Situaciones de aprendizaje · Educación Física · 3.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.