OBERÓN · MI TICKET EFBoral

1.º Bachillerato · Educación Física · v1.0.0 · Cara 1/2

1. Identificación

Alias: _____ Grupo: _____ N.º lista: _____ Fecha: ____ / ____ / _____

Circuito: [ ] A [ ] B [ ] C [ ] D Modalidad: [ ] Cancha [ ] Porche 2 × 1 m

2. Mi espejo · Autoevaluación

Lo logras cuando… planificas y practicas los circuitos según una necesidad y una meta viable, regulas carga y recuperación con seguridad e incorporas atención corporal, y autoevalúas lo previsto y lo realizado para probar un ajuste fundamentado.

La secuencia: ida + vuelta → 1 lámina; repite con las nueve. En porche: 30 s de marcha en el sitio, ajustables, → 1 lámina. Un circuito por sesión, cuatro sesiones. Dosis inicial propuesta: hasta 20 s por lámina (puedes empezar con 10 s); isometrías 5–10 s. Recupera cuando lo necesites. Prima el control; no se buscan máximos.

A · Empuje / Piernas / Estabilidad · 1.1 → 4.1 → 6.1 → 1.2 → 4.2 → 6.2 → 1.3 → 4.3 → 6.3

B · Core anterior / Coordinación / Cardio · 2.1 → 8.1 → 10.1 → 2.2 → 8.2 → 10.2 → 2.3 → 8.3 → 10.3

C · Core posterior / Metabólico / Tracción prona · 3.1 → 7.1 → 9.1 → 3.2 → 7.2 → 9.2 → 3.3 → 7.3 → 9.3

D · Tríceps / Tracción supina / Reactivo · 5.1 → 11.1 → 12.1 → 5.2 → 11.2 → 12.2 → 5.3 → 11.3 → 12.3

Activa y ensaya; al terminar, marcha suave y 1–2 min de atención a la respiración natural y a los apoyos. Material y espacio seguros; una adaptación se registra como tal. Pide ayuda ante dolor, mareo o pérdida de control. Las cargas de los cromos son referencias, no dosis personales.

Antes: necesidad/meta o elección; dosis, ritmo y recuperación previstos.

Mi mirada (elige una):
[ ] Reconozco una o varias evidencias.
[ ] Aún no reconozco ninguna.
[ ] Necesito ayuda para identificarlas.

Banco previsto: marca solo lo que reconoces y concreta un hecho.

[ ] **E1 · Planificar con fundamento** · ¿Qué necesidad, meta o elección guio tu preparación y cómo se vio en la práctica?

[ ] **E2 · Aplicar el plan con control** · ¿En qué lámina y momento mantuviste o corregiste un gesto y qué observaste?

[ ] **E3 · Autorregular con razones** · ¿Qué señal te hizo cambiar ritmo, dosis, apoyo o recuperación y qué ocurrió después?

[ ] **E4 · Practicar atención corporal** · ¿Cómo hiciste la pausa de respiración natural y qué reconociste de tu recuperación?

[ ] **E5 · Autoevaluar y comprobar** · ¿Qué cambió entre lo previsto y lo realizado y qué comprobaste al repetir?

Un hecho: lámina o situación → mi decisión → efecto observado. Si hubo sustitución, indícala.

[ ] Necesito ayuda para explicarlo. Se admite explicación oral con apoyo; no es necesario marcar todas.

Referente y alcance: 06 PD 1BCH EF 26 27 EFBoral PC.01-POC.0.F2 ·.docx; VIII-a–f; IX-b y Anexo B, MSA1; Anexo A.1, criterio 1.1; Anexo C, matriz 1.1. Concreción departamental 1.1; indicador, E1–E5 y escala son adaptación del reto. Técnica: observación y diálogo; instrumento: actuación y explicación; herramienta: lista de seguridad y registro de decisiones. Papel/PWA son soportes. Son evidencias previstas; el ticket recoge declaraciones, pendientes de contraste docente. Nueva oportunidad: comprobar el ajuste en otra sesión. Instrucciones 06/10/2026, primera.1–4, segunda.6–11 y tercera.

OBERÓN · MI TICKET EFBoral

1.º Bachillerato · Educación Física · v1.0.0 · Cara 2/2

3. Evaluación entre iguales · Coevaluación opcional

[ ] No hubo coevaluación.
[ ] Hubo observación, pero no se reconoció ninguna evidencia del banco.
[ ] Hubo observación y evidencias concretas: [ ] E1 [ ] E2 [ ] E3 [ ] E4 [ ] E5

Alias de quien observó (opcional): _____ [ ] Ayuda para explicar la observación.

Hecho observado: lámina o situación, decisión y efecto. Si no hubo coevaluación, continúa.

---

4. Contraste Auto–Coevaluación y próximo paso

Sin coevaluación: «No procede contraste: solo consta Mi espejo». Si hubo observación, compara hechos; no reconozcas acuerdos que no consten. Observar sin reconocer evidencia no prueba ausencia de aprendizaje.

Coincidencia o diferencia (si procede):

Próximo paso: qué haré, en qué sesión o situación y qué observaré. También puedes pedir acompañamiento.

---

5. Informe

Reúne ambas caras: identificación, evidencias declaradas, observación o ausencia, contraste y mejora. Puedes corregirlo.
Autoubicación opcional, percepción personal: _____
Hecho que la fundamenta, o «No me sitúo todavía»: _____

Escala EFBoral · adaptación de Oberón para 1.º Bachillerato

Invisible · En oportunidades accesibles y realizadas no se acredita la planificación y puesta en práctica de Oberón y de atención corporal según una meta personal, ni la autorregulación de carga, recuperación y prevención, ni la autoevaluación del progreso con hechos registrados y comparación con el plan. **Para avanzar:** Ensaya una lámina accesible con acompañamiento; observa una pauta de seguridad y cuenta qué hiciste.

Banco Sueco · Con demostración y recordatorios continuos aparecen intentos aislados de la planificación y puesta en práctica de Oberón y de atención corporal según una meta personal; la autorregulación de carga, recuperación y prevención depende de ayuda inmediata y aún no se verifica la autoevaluación del progreso con hechos registrados y comparación con el plan. **Para avanzar:** Antes del siguiente tramo, elige una pauta concreta; comprueba si puedes aplicarla sin recordatorio inmediato.

Cono · Se observa parcialmente la planificación y puesta en práctica de Oberón y de atención corporal según una meta personal, con errores relevantes; la autorregulación de carga, recuperación y prevención es irregular y la autoevaluación del progreso con hechos registrados y comparación con el plan se limita a datos sueltos sin explicar su significado. **Para avanzar:** Mantén una dosis controlable y relaciona una señal corporal con una decisión y su efecto.

Aspirante · Se demuestra la planificación y puesta en práctica de Oberón y de atención corporal según una meta personal en una situación habitual; la autorregulación de carga, recuperación y prevención cubre lo esencial con ayuda puntual y la autoevaluación del progreso con hechos registrados y comparación con el plan identifica una decisión y su consecuencia. **Para avanzar:** Repite tu decisión en la próxima sesión y comprueba si mantienes la seguridad con menos guía sobre esa decisión.

Mutante · Se mantiene la planificación y puesta en práctica de Oberón y de atención corporal según una meta personal con autonomía en situaciones conocidas; la autorregulación de carga, recuperación y prevención es coherente y estable y la autoevaluación del progreso con hechos registrados y comparación con el plan permite identificar y corregir un error con hechos concretos. **Para avanzar:** Cambia solo una variable del plan y compara el control y la recuperación antes y después.

Puntal · Se adapta la planificación y puesta en práctica de Oberón y de atención corporal según una meta personal ante un cambio de circuito o modalidad; la autorregulación de carga, recuperación y prevención se reajusta oportunamente y la autoevaluación del progreso con hechos registrados y comparación con el plan fundamenta una mejora que se pone a prueba. **Para avanzar:** Prueba el ajuste en la otra modalidad y registra qué funciona y qué requiere cambiar.

Crack · Se transfiere la planificación y puesta en práctica de Oberón y de atención corporal según una meta personal a una situación nueva; la autorregulación de carga, recuperación y prevención se reajusta con criterio ante imprevistos y la autoevaluación del progreso con hechos registrados y comparación con el plan verifica los efectos de las mejoras y reconoce sus límites. **Para avanzar:** Verifica la continuidad del ajuste en otro circuito y explica sus límites para tu práctica saludable.

Información, no nota: No valorado y Evidencia insuficiente son estados distintos de Invisible. Pedir ayuda o no ser observado no asigna un nivel. Completar, correr más o hacer más repeticiones no acredita por sí solo aprender; los apoyos de acceso no rebajan automáticamente el nivel.