



# EXPERIENCIAS EDUCATIVAS INSPIRADORAS

TOTANA 24 DE ABRIL 2025



## EVALUACIÓN FORMATIVA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PROF. JUANJO PÉREZ SOTO

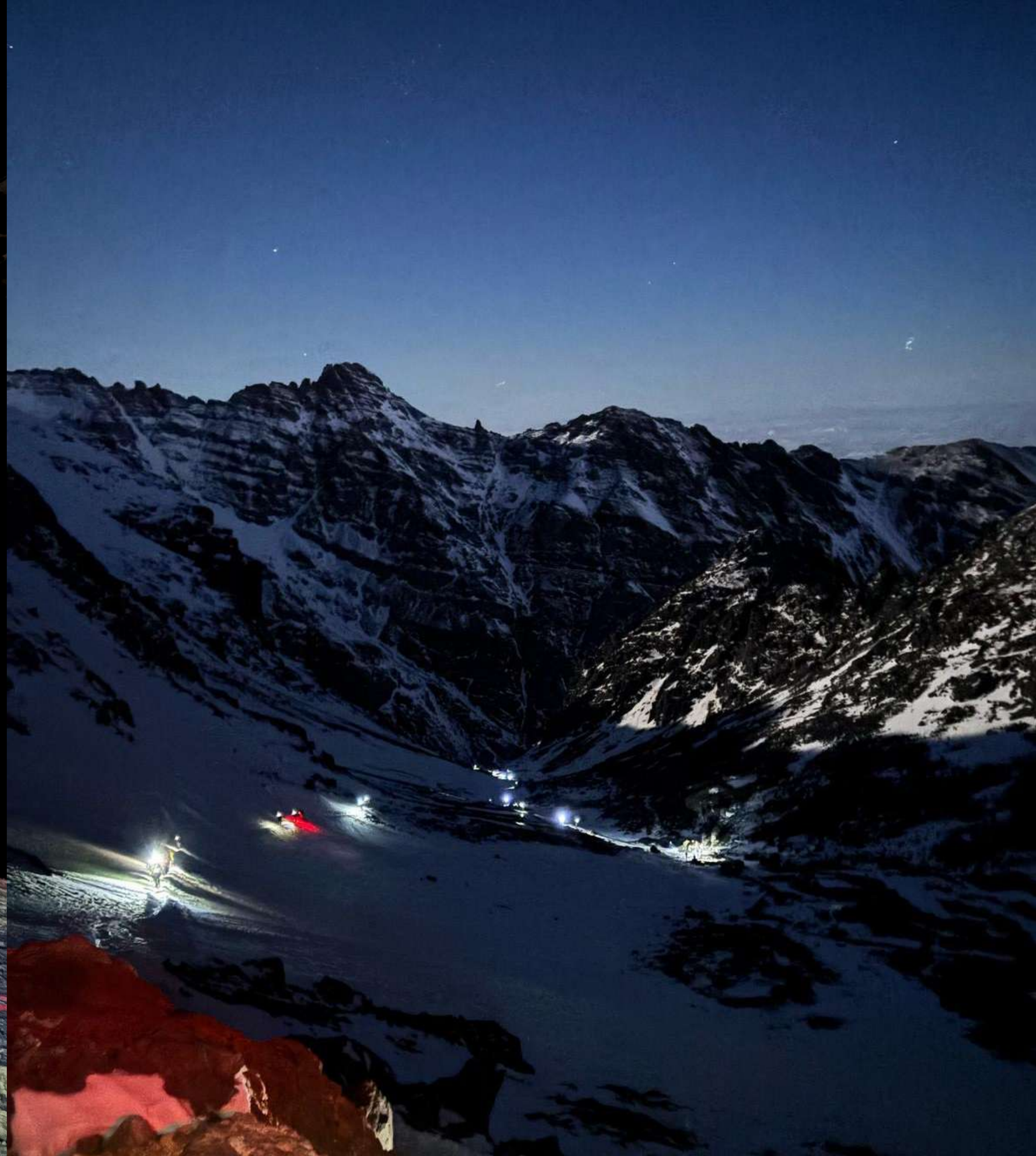


@EDUCACIONFISICACOMPETENCIAL



@\_PROFEJUANJO







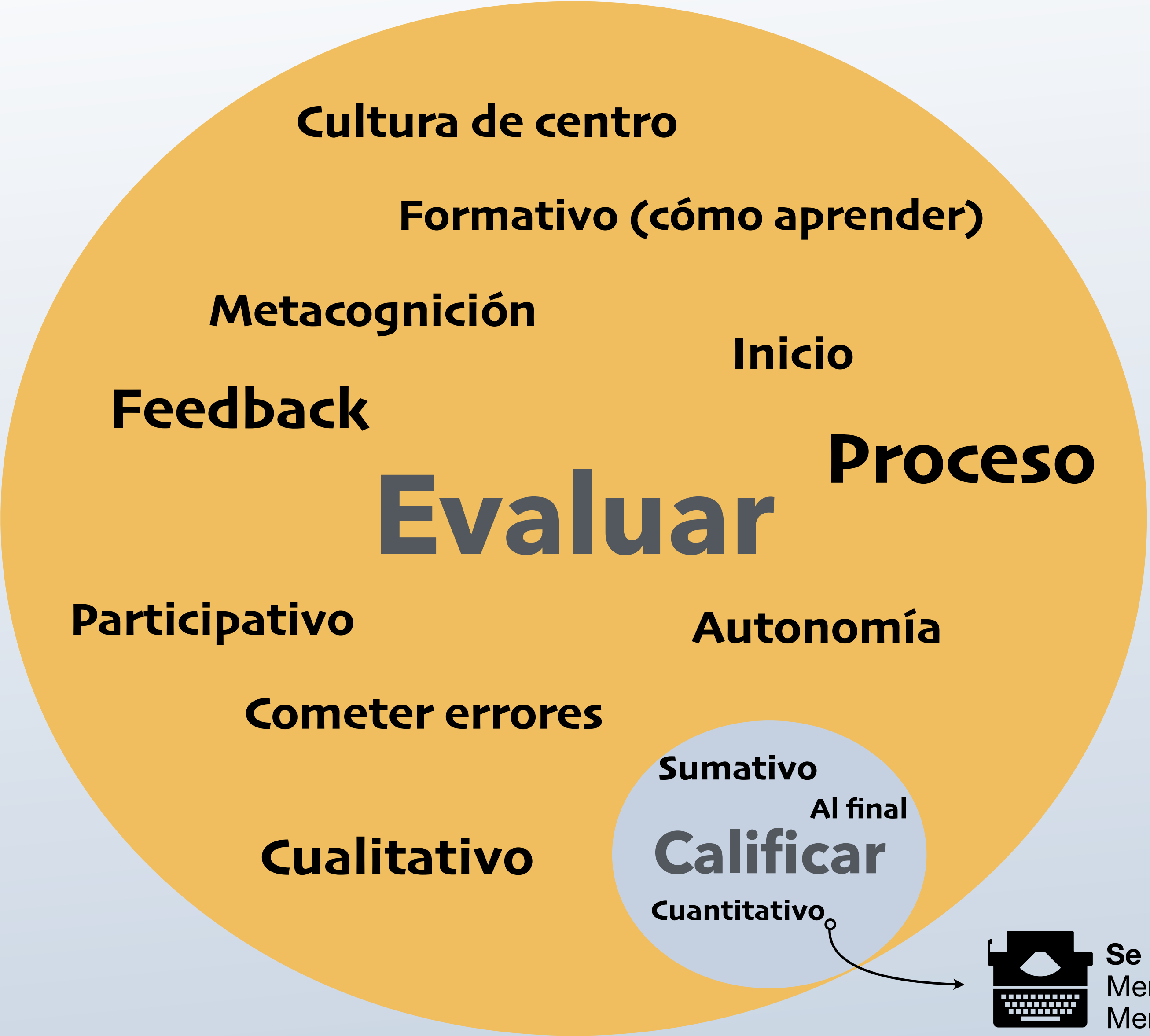


**EVALUAR NO  
(SOLO) ES  
CALIFICAR**



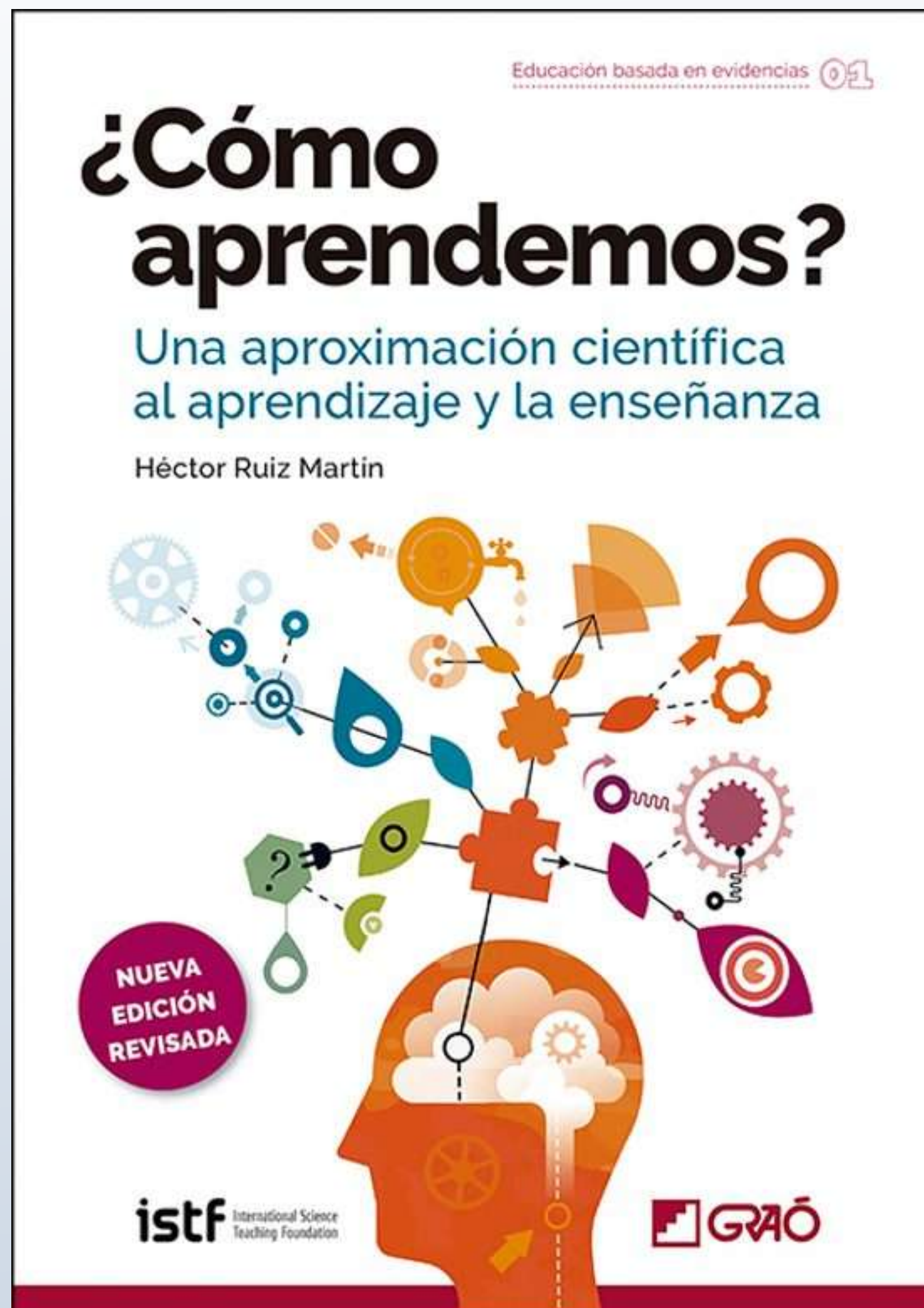
# Evaluar

**Calificar**



**Se suele dar con:**  
Menor participación  
Menor feedback





**Mariana Morales**  
**Juan Fernández**

# La evaluación formativa

Estrategias eficaces  
para regular el aprendizaje

Prólogo de **Neus Sanmartí**

biblioteca  
INNOVACIÓN  
EDUCATIVA





1

# SOBRE EL PROCESO...



1

# SOBRE EL PROCESO...



**METACOGNICIÓN**



**Feedback**



## METACOGNICIÓN

Reflexión sobre habilidad motriz y progreso



Autoevaluación de la participación y esfuerzo en las actividades

Fortalezas y debilidades. Conciencia para mejorar



Planificación y estrategias para progresar (pautas de entrenamiento)

Transferencia del aprendizaje a otros contextos



## Feedback

Es una parte esencial de la evaluación formativa. Puede ser escrito u oral

Factor cognitivo: ¿en qué momento está mi aprendizaje? ¿qué necesito hacer para avanzar?

Puede ser un elemento motivacional o tener el efecto contrario

## El docente puede hacer al alumnado preguntarse sobre...

FB específico, concreto, a la tarea

**¿Cómo puedo  
hacerlo mejor?**

FB específico, reflexivo,  
autorregulación

**¿Cómo puedo gestionarme a mí  
mismo para aprender mejor?**

FB genérico, existencial...

**¿Cómo de bueno soy?**







Nombre: \_\_\_\_\_

**DATCHBALL** FOLLOW-UP TICKET

¿En qué sesión estamos? Marca 

12345678910

Rodea 

1

 Describe lo que te falta por mejorar...



1. Conozco las normas

SÍ /a veces/ Me falta...



2. Respeto las decisiones de los árbitros y a los rivales

SÍ /a veces/ Me falta...



3. Animo y coopero a mi equipo

SÍ /a veces/ Me falta...



4. Lanzo con precisión

SÍ /a veces/ Me falta...



5. Atrapo pelotas (aire) sin que se me escapen

SÍ /a veces/ Me falta...



6. Esquivo los lanzamientos con plena atención y moviéndome

SÍ /a veces/ Me falta...

En mi camino para ser un "jugador total" considero que voy por...

Colorea 



SdA 7: Orientación en el colegio

**ORIENTACIÓN** FOLLOW-UP TICKET

Nombre: \_\_\_\_\_ ¿En qué sesión estamos? Marca: 

123456789

Rodea 

1

 Describe lo que te falta por mejorar...



1. Orientas el mapa al Norte para seguir las trayectorias

Lo Consigo / Me falta...



2. Aciertas los lugares donde tienes que ir a encontrar las balizas.

Lo Consigo / Me falta...



3. Sabes marcar perfectamente en un mapa la posición de las balizas que has puesto por el colegio.

Lo Consigo / Me falta...



4. Planificas la ruta con tu pareja o equipo antes de empezar a correr sin sentido.

Lo Consigo / Me falta...



5. Escuchas y valoras las ideas de los jugadores de tu equipo para tomar la decisión.

Lo Consigo / Me falta...



6. Sigues las reglas, eres honesto/a, animas y apoyas a los compañeros sin recriminar fallos.

Lo Consigo / Me falta...

En mi camino para saber orientarme en el medio que me rodea considero que...

Colorea el nivel que has alcanzado 



**Los sentimientos de los árbitros**

En muchos deportes, los espectadores culpan a los árbitros de todo lo que sucede en el partido, tienen que aguantar a muchas personas cabreadas y gritándoles. Sin embargo, siempre intentan hacerlo lo mejor posible.

**¿CÓMO SE SIENTEN LOS ÁRBITROS DURANTE LOS PARTIDOS?**

- Decepcionados, cuando se equivocan
- Tristes, cuando les insultan
- Estresados, cuando les protestan
- Felices, cuando les tratan bien y les felicitan

**¿POR QUÉ SON MUY IMPORTANTES EN EL DEPORTE?**

- Gracias a ellos podemos realizar competiciones
- Son los que mejor saben reglamento
- Estudian cada año y mejoran sus habilidades
- Se preocupan por la seguridad de los jugadores

**Y RECUERDA...** "Arbitrar un partido, no es tarea fácil"

<https://efcompetencial.com/wp-content/uploads/2025/04/los-sentimientos-de-un-arbitro-2.pdf>

**LAS ACTITUDES DE EQUIPO**

"Tu contribución individual hará que el equipo funcione mejor"

ACTITUDES QUE SUMAN	ACTITUDES QUE RESTAN
Respetar al árbitro o al rival	Protestar al árbitro o al rival
Seguir la táctica del equipo y cumplir mi rol	No seguir la táctica acordada
Pasar el balón	Ser muy individualista
Animar a los compañeros	Recriminar a los compañeros
Celebrar los logros de equipo	Mostrar apatía

**Y RECUERDA...** cada pequeña actitud cuenta

<https://efcompetencial.com/wp-content/uploads/2025/04/las-actitudes-de-equipo-1.pdf>

**QUÉ DECIR AL QUE...**

"En el deporte, a veces se gana y a veces se pierde"

HA GANADO	HA PERDIDO
Bien jugado	Bien jugado
Enhorabuena, habéis hecho un gran partido	A veces, quizá es mejor no decir nada...
Jugasteis mejor que nosotros. ¡Felicidades!	Habéis competido bien hasta el final, podéis estar contentos
Seguid así	¡Buen esfuerzo! Ha sido un partidazo
Buen Partido	¡Ánimo! Lo importante es participar
Enhorabuena, os lo habéis merecido	A la próxima ¡Seguid así!

**RECUERDA!** SÉ RESPETUOSO CON EL RIVAL EN TU CELEBRACIÓN

<https://efcompetencial.com/wp-content/uploads/2025/03/que-decir-al-que-2.pdf>







Nombre: Hugo **DATCHBALL** FOLLOW-UP TICKET

¿En qué sesión estamos? Marca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodea Describe lo que te falta por mejorar...

1. Conozco las normas Si / a veces / Me falta...

2. Respeto las decisiones de los árbitros y a los rivales Si / a veces / Me falta...

3. Animo y coopero a mi equipo Si / a veces / Me falta...

4. Lanzo con precisión Si / a veces / Me falta... me falta un poco de fuerza.

5. Atrapo pelotas (aire) sin que se me escapen Si / a veces / Me falta... practicar más

6. Esquivo los lanzamientos con plena atención y moviéndome Si / a veces / Me falta...

En mi camino para ser un "jugador total" considero que voy por... Colorea

Nombre: Marta **DATCHBALL** FOLLOW-UP TICKET

¿En qué sesión estamos? Marca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodea Describe lo que te falta por mejorar...

1. Conozco las normas Si / a veces / Me falta...

2. Respeto las decisiones de los árbitros y a los rivales Si / a veces / Me falta...

3. Animo y coopero a mi equipo Si / a veces / Me falta... porque le digo que hagan

4. Lanzo con precisión Si / a veces / Me falta... estoy cansada porque he algunas veces

5. Atrapo pelotas (aire) sin que se me escapen Si / a veces / Me falta... porque tengo que practicar

6. Esquivo los lanzamientos con plena atención y moviéndome Si / a veces / Me falta...

En mi camino para ser un "jugador total" considero que voy por... Colorea

Nombre: Vegari **DATCHBALL** FOLLOW-UP TICKET

¿En qué sesión estamos? Marca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodea Describe lo que te falta por mejorar...

1. Conozco las normas Si / a veces / Me falta...

2. Respeto las decisiones de los árbitros y a los rivales Si / a veces / Me falta...

3. Animo y coopero a mi equipo Si / a veces / Me falta...

4. Lanzo con precisión Si / a veces / Me falta... Porque siempre me da pereza.

5. Atrapo pelotas (aire) sin que se me escapen Si / a veces / Me falta... Porque lo tiran muy fuerte.

6. Esquivo los lanzamientos con plena atención y moviéndome Si / a veces / Me falta...

En mi camino para ser un "jugador total" considero que voy por... Colorea





# 2 SOBRE LA PARTICIPACIÓN...



# 2

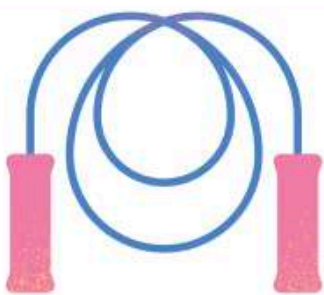
## SOBRE LA PARTICIPACIÓN...



- Autoevaluación
- Evaluación entre iguales
- Heteroevaluación



# ● Autoevaluación



## INTERPRETACIÓN DEL NIVEL EN COMBA LARGA

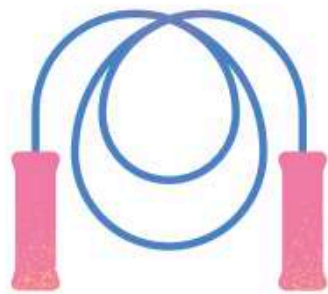
Por grupos de 4 realizaréis los tipos de saltos.  
Alternaréis los que batan la comba y los que saltan.

Cada alumno tiene 2 intentos



@EDUCACIONFISICACOMPETENCIAL

Lo consigo al 1er intento	Lo consigo al 2º intento	No realizo bien ninguno
SIEMPRE 😊	A VECES 😐	TODAVÍA NO 😞



## AUTOEVALUACIÓN - SALTOS DE COMBA LARGA

NOMBRE

CLASE

1º PRIMARIA - ☐ TRIMESTRE MARCA CON UNA ✕

Doy <input type="checkbox"/> saltos seguidos a la barca sin tropezarme	barca		SIEMPRE 😊	A VECES 😐	TODAVÍA NO 😞
Doy <input type="checkbox"/> saltos seguidos a la serpiente sin tropezarme	serpiente		SIEMPRE 😊	A VECES 😐	TODAVÍA NO 😞
Doy <input type="checkbox"/> saltos seguidos a las ondas sin tropezarme	ondas		SIEMPRE 😊	A VECES 😐	TODAVÍA NO 😞
Salto <input type="checkbox"/> veces seguidas de forma individual	individual		SIEMPRE 😊	A VECES 😐	TODAVÍA NO 😞
Saltamos <input type="checkbox"/> veces seguidas en parejas	parejas		SIEMPRE 😊	A VECES 😐	TODAVÍA NO 😞
Realizo <input type="checkbox"/> trayectorias sin tropezarme	trayectoria		SIEMPRE 😊	A VECES 😐	TODAVÍA NO 😞

@EDUCACIONFISICACOMPETENCIAL





# ● Autoevaluación



# ● Autoevaluación





# ● Autoevaluación



*Gonzalo 1º A*

**AUTOEVALUACIÓN - Saltos de Comba Larga**

NOMBRE *Gonzalo* CLASE *1º A*

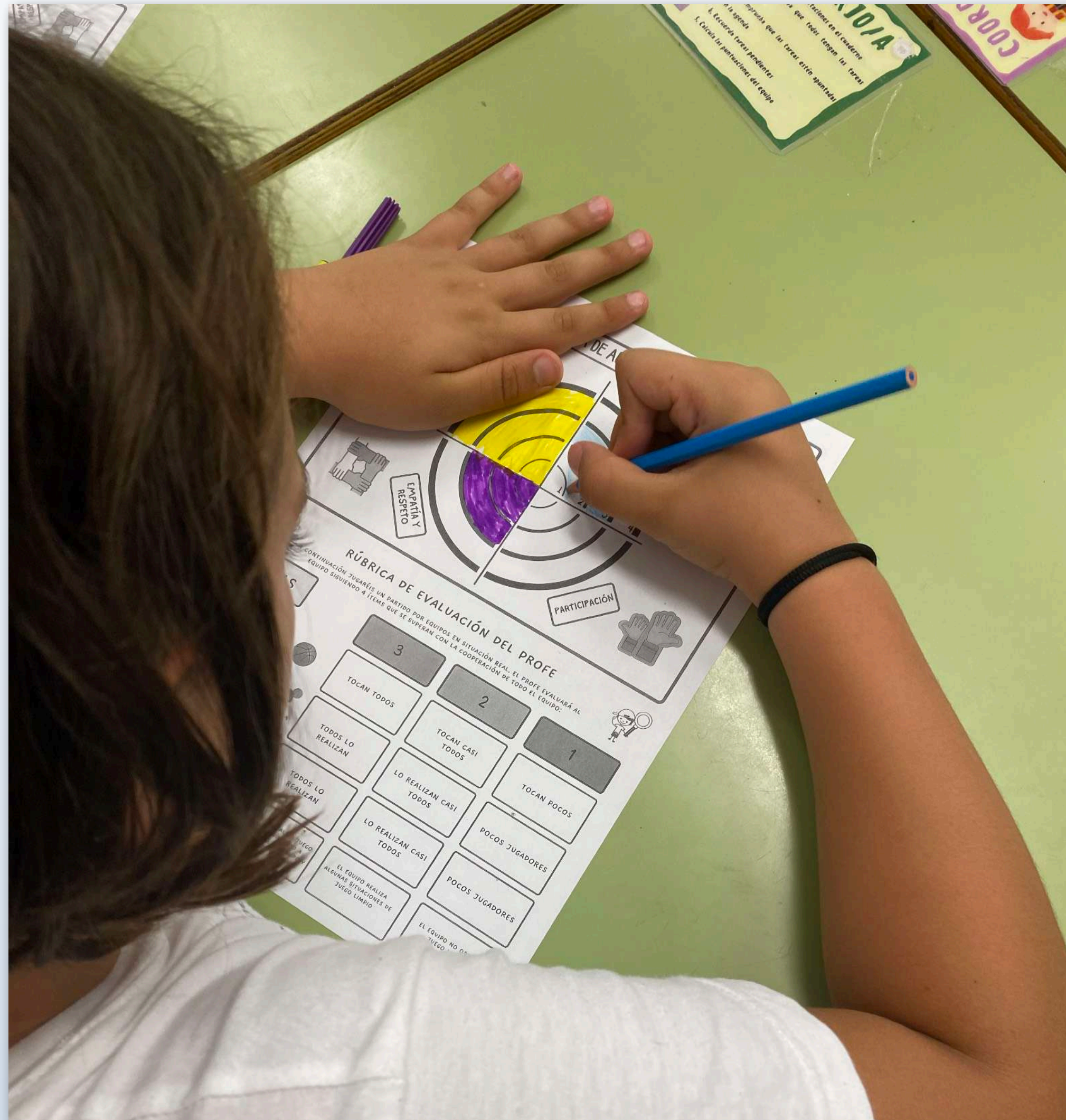
1º PRIMARIA - 3ER BIMESTRE MARCA CON UNA X

Actividad	SIEMPRE	A VECES	TODAVÍA NO
Day 5 saltos seguidos a la barca sin tropezarme	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Day 5 saltos seguidos a la serpiente sin tropezarme	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Day 5 saltos seguidos a las ondas sin tropezarme	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizo 2 trayectorias sin tropezarme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salto 3 veces seguidas de forma individual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saltamos 2 veces seguidas en parejas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>


@EDUCACIONFISICACOMPETENCIAL




# ● Autoevaluación



NOMBRE:	DIANA DE AUTOEVALUACIÓN		RUGBY TAG	
---------	-------------------------	--	-----------	--




**MEJORA TÉCNICA**




**ACTITUD**

**COLOREA SEGÚN CONSIDERES:**

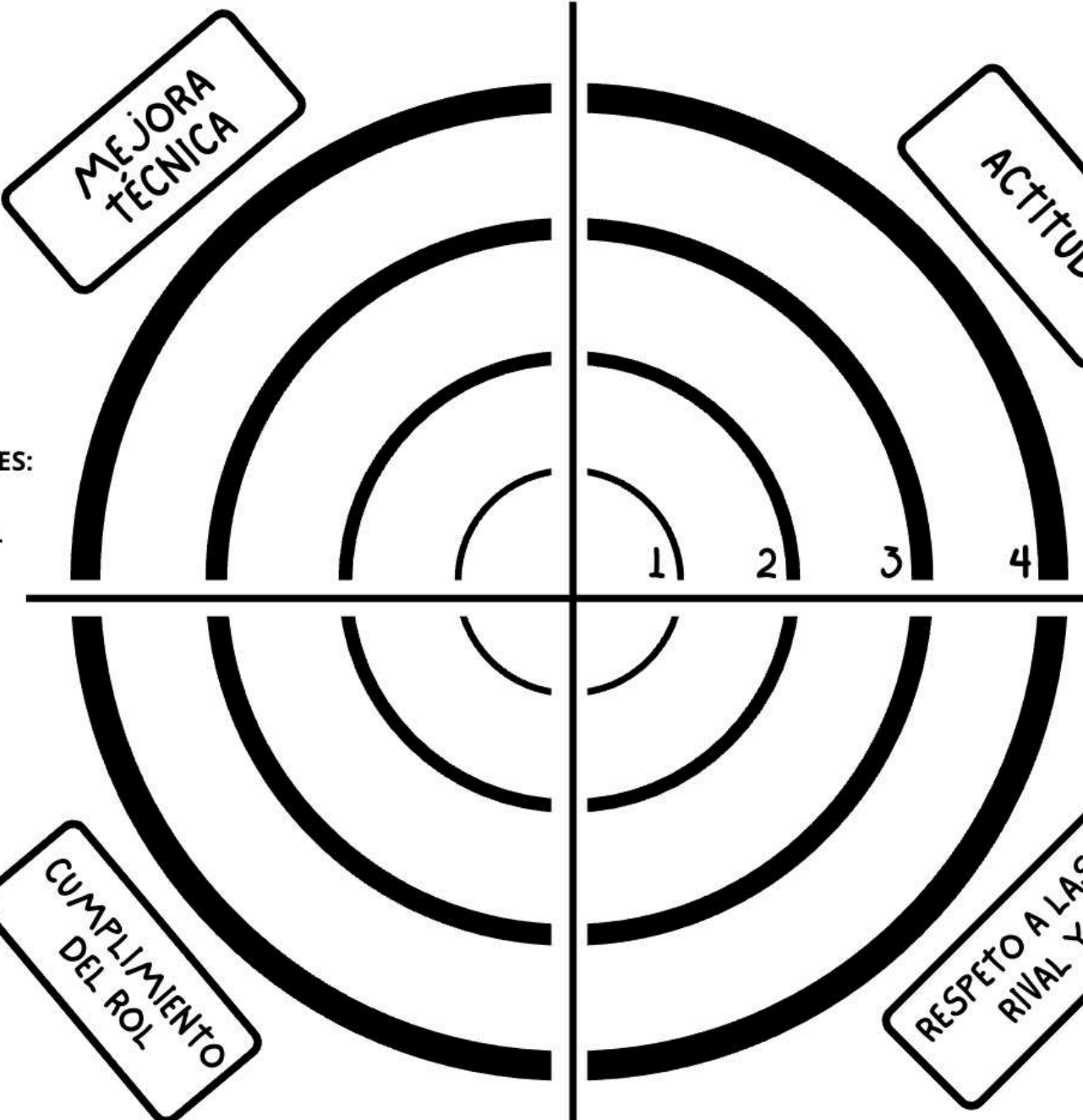
1. Necesito mejorar
2. En ocasiones lo hago bien.
3. Estoy satisfecho
4. Lo hago muy bien



**CUMPLIMIENTO DEL ROL**



**RESPECTO A LAS NORMAS, RIVAL Y ÁRBITRO**







# ● Evaluación entre iguales

Cuenta las  
veces que  
cualquiera de  
las chicas de  
verde da un  
salto

Nº TOTAL DE  
SALTOS








- Evaluación entre iguales

@educacionfisicacompetencial

# COEVALUACIÓN GRUPAL EN ULTIMATE



Nombre del EQUIPO OBSERVADOR: \_\_\_\_\_

Valoración cualitativa:

**3** Siempre   **2** A veces   **1** Nunca

Marca con una X:

**3**

**2**

**1**

**Indicador táctico**

Mantienen la posesión del disco con seguridad (sin pérdidas innecesarias)

Usan desmarques para crear líneas de pase claras

Progresan hacia la zona de anotación con pases útiles y organizados

Se colocan adecuadamente en el campo para abrir espacios

Se comunican verbal o gestualmente para coordinarse como equipo

Recuperan la defensa rápidamente tras pérdida del disco (transición ataque-defensa)

Evitan aglomeraciones y respetan el espacio entre compañeros

Respetan al rival en todo momento (sin contacto físico ni gestos inadecuados)

Autoarbitran los lances del juego de forma correcta (resolución pacífica de conflictos)

Observaciones:

---

---

---

---

---

---

---

---



● Evaluación entre iguales

@educacionfisicacompetencial

### COEVALUACIÓN INDIVIDUAL EN ULTIMATE

Nombre del OBSERVADOR: Javier Valverde

Nombre del COMPAÑERO/A OBSERVADO: Ismael Sánchez

Valoración cualitativa: 3 Siempre 2 A veces 1 Nunca

#### 1. Participación y actitud

Marca con una X:

Indicador	3	2	1
Participa activamente en el juego	X		
Respeto las normas del juego (autoarbitraje)	X		
Mantiene una actitud positiva y de respeto	X		

Consideraciones al punto 1:  
Mantiene una actitud competitiva pero al mismo tiempo positiva

#### 2. Habilidad técnica (Ultimate Frisbee)

Indicador

	3	2	1
Lanza el frisbee con precisión hacia un compañero/a	X		
Realiza recepciones seguras sin dejar caer el frisbee		X	
Se desmarca correctamente para recibir el frisbee	X		
Mantiene el frisbee el tiempo adecuado (máx. 10 segundos)		X	

Consideraciones al punto 2:  
Le falta un poco de confianza, pero tiene un gran talento interno

#### 3. Cooperación en el equipo

Indicador	3	2	1
Se comunica con sus compañeros/as	X		
Respeto las decisiones del equipo		X	
Comparte el frisbee y no acapara el juego	X		

Consideraciones al punto 3:  
Juega con entusiasmo

@educacionfisicacompetencial

### COEVALUACIÓN GRUPAL EN ULTIMATE

Nombre del EQUIPO OBSERVADOR: E2

Nombre del EQUIPO OBSERVADO: E1

Valoración cualitativa: 3 Siempre 2 A veces 1 Nunca

Marca con una X:

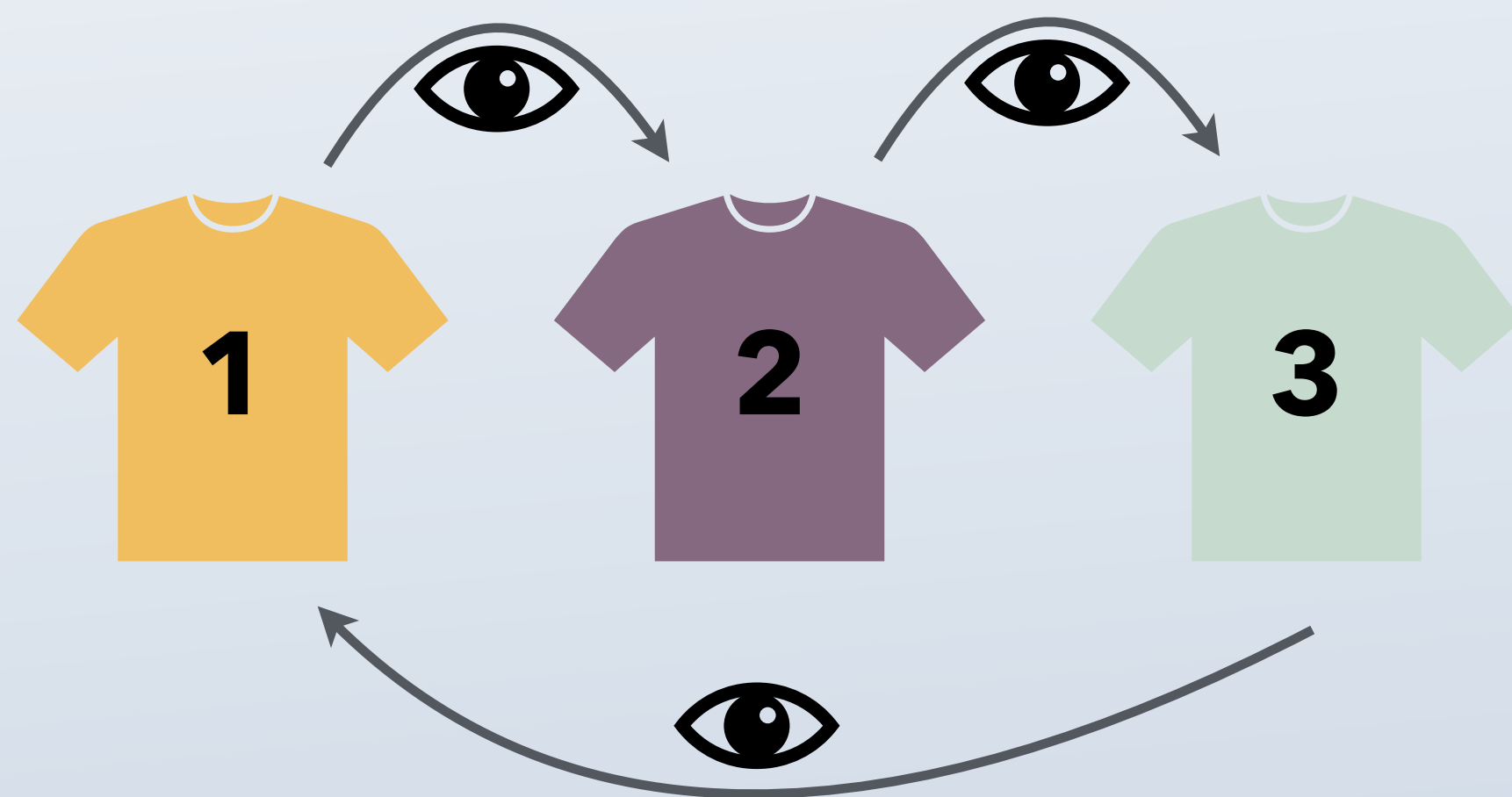
Indicador táctico	3	2	1
Mantienen la posesión del disco con seguridad (sin pérdidas innecesarias)	X		
Usan desmarques para crear líneas de pase claras	X		
Progresan hacia la zona de anotación con pases útiles y organizados	X		
Se colocan adecuadamente en el campo para abrir espacios		X	
Se comunican verbal o gestualmente para coordinarse como equipo			X
Recuperan la defensa rápidamente tras pérdida del disco (transición ataque-defensa)		X	
Evitan aglomeraciones y respetan el espacio entre compañeros		X	
Respetan al rival en todo momento (sin contacto físico ni gestos inadecuados)		X	
Autoarbitran los lances del juego de forma correcta (resolución pacífica de conflictos)	X		

Observaciones:  
Más comunicación, pases y estrategia. Hay cooperación que no respaldan. Más compañeros. Defienden rápido pero no marcan del todo bien al nivel, no están organizados a nivel general.



## ● Evaluación entre iguales

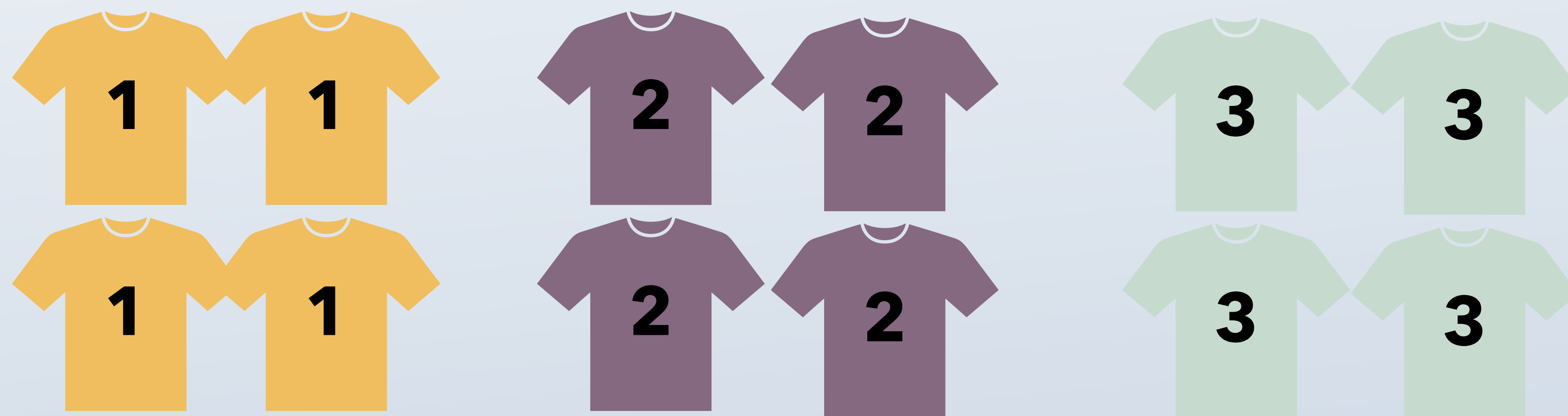
**Paso 1:** forma tríos y lee la hoja con ellos.  
Explica quién evalúa a quién.





## ● Evaluación entre iguales

**Paso 2:** se da la indicación de que se asocien por número formando un equipo.

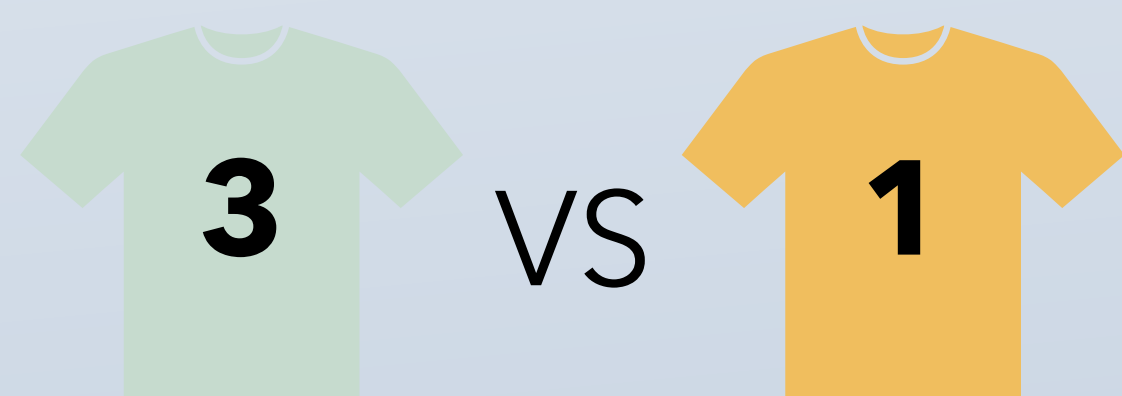
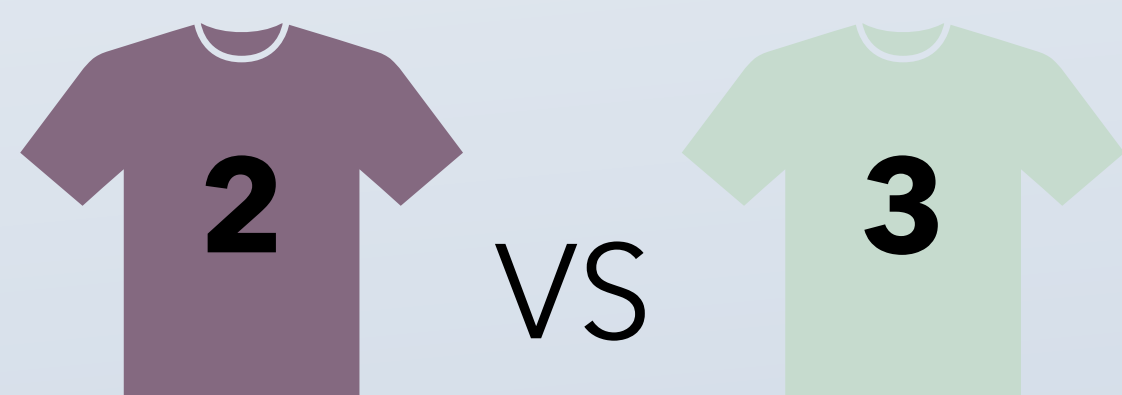
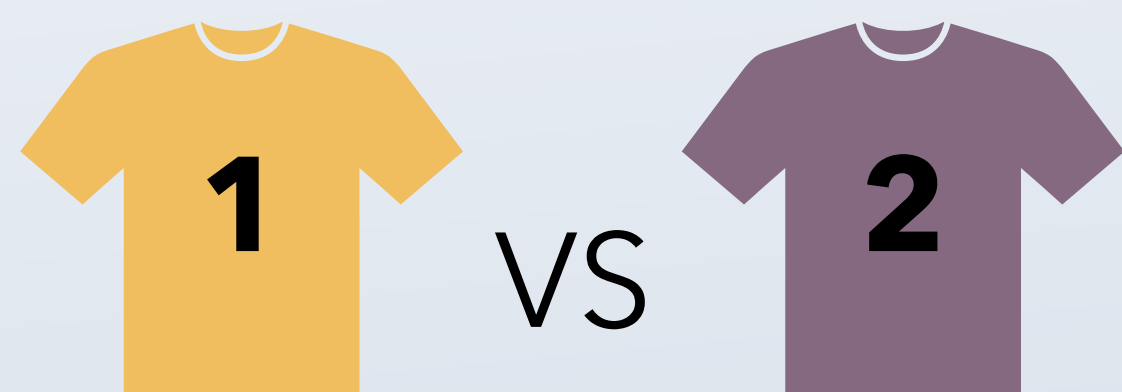




## ● Evaluación entre iguales

**Paso 3:** se inician los partidos con roles de jugadores y evaluadores

PARTIDO



EVALUADOR







# ● Heteroevaluación



# ● Heteroevaluación

**El salto a la  
calificación**





# ● Heteroevaluación

**El salto a la  
calificación**

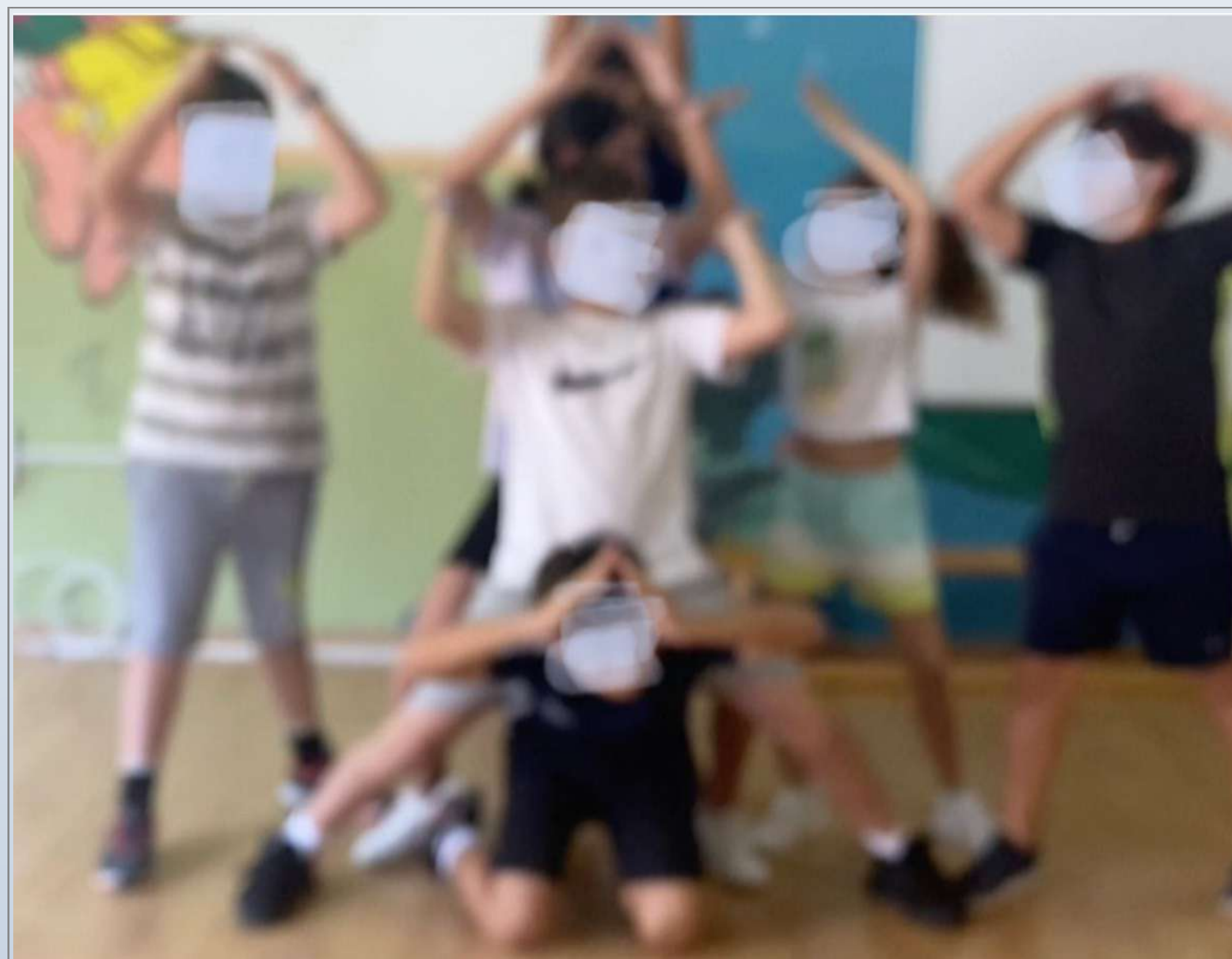


Red Interuniversitaria de Evaluación Formativa y Compartida en Docencia Universitaria  
*REPERTORIO DE “BUENAS PRÁCTICAS” EN DOCENCIA UNIVERSITARIA*

## **LA COEVALUACIÓN INTRAGRUPAL Y EL REPARTO DE NOTAS BAJO UN PROCESO DE EVALUACIÓN FORMATIVA**

Pérez-Pueyo, A. et al. (2013)

<https://www.researchgate.net/publication/281006568> La coevaluacion intragrupal y el reparto de notas

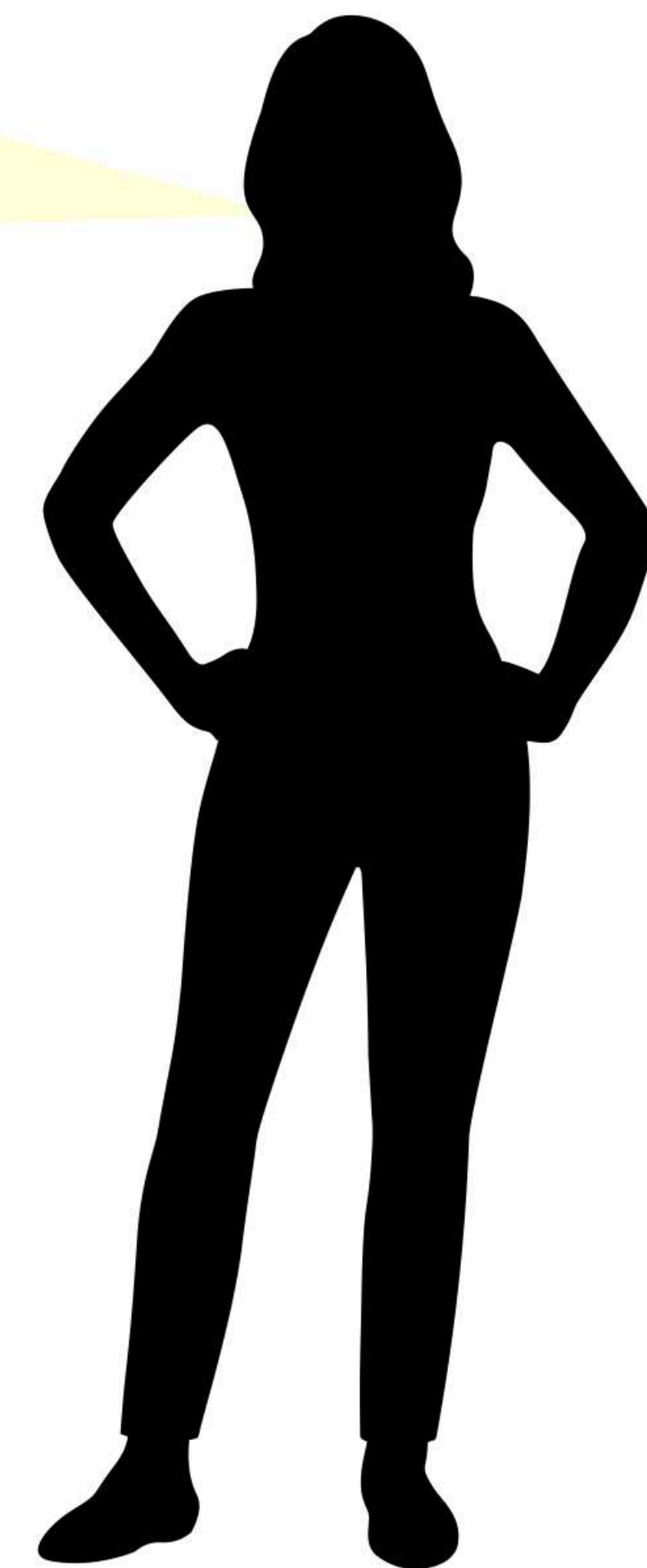




# ● Heteroevaluación

**El salto a la  
calificación**

Tras aplicar los criterios, mediante el instrumento, considero que vuestra calificación es un 6, pero os voy a dar 2 puntos para que vosotros ajustéis





# ● Heteroevaluación

## El salto a la calificación

Tras aplicar los criterios, mediante el instrumento, considero que vuestra calificación es un 6, pero os voy a dar 2 puntos para que vosotros ajustéis

**Paso 1.** Nota del docente + 2 puntos a repartir entre los componentes

**Paso 2.** Mirad a los registros de coevaluaciones intragrupalas que habéis hecho en las 2-3 sesiones de preparación del producto final. De esa forma podréis reflexionar.

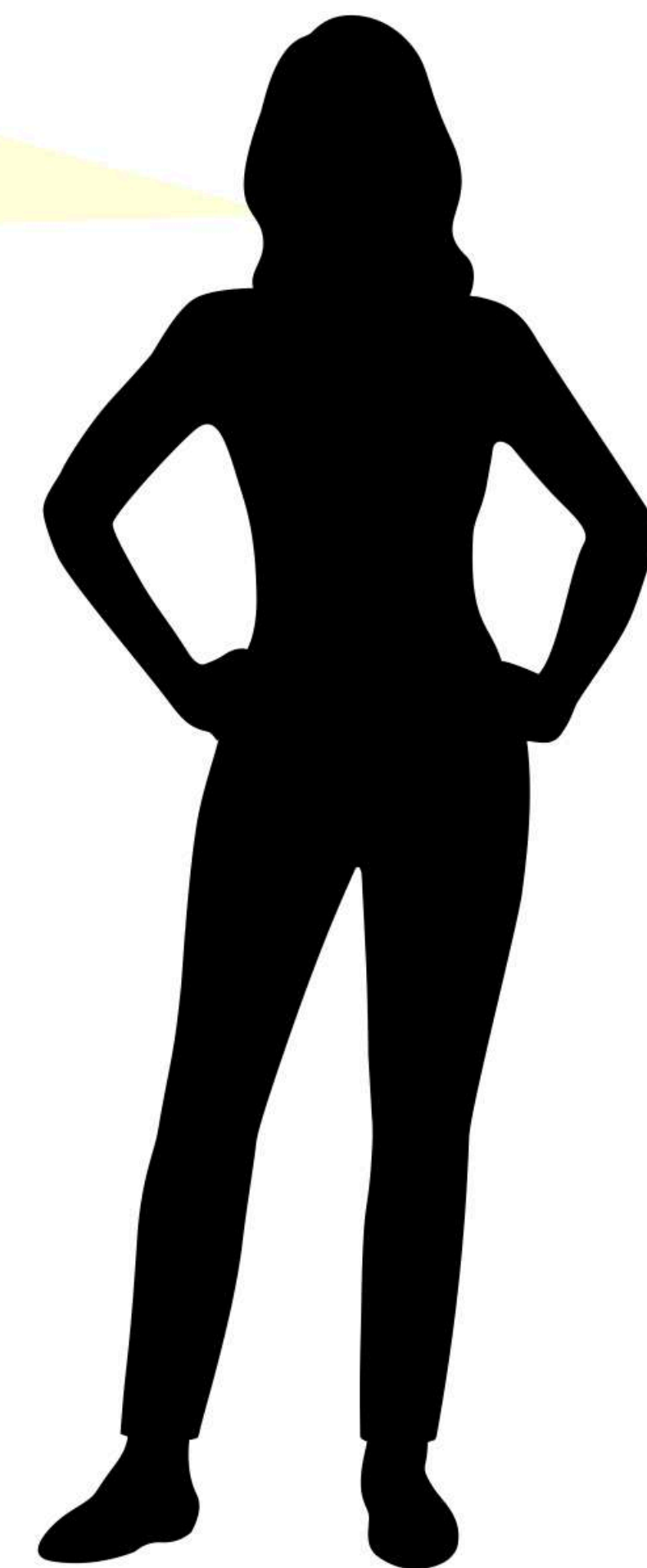
**Paso 3.** Repartid de forma justa los 2 puntos entre los 4.  
Devolved al docente la calificación exacta que tenéis.

*Ejemplo:*

**Paso 1:** 6 puntos

**Paso 2:** revisión de coevaluaciones por persona y toma grupal de decisiones para repartir los 2 puntos extra.

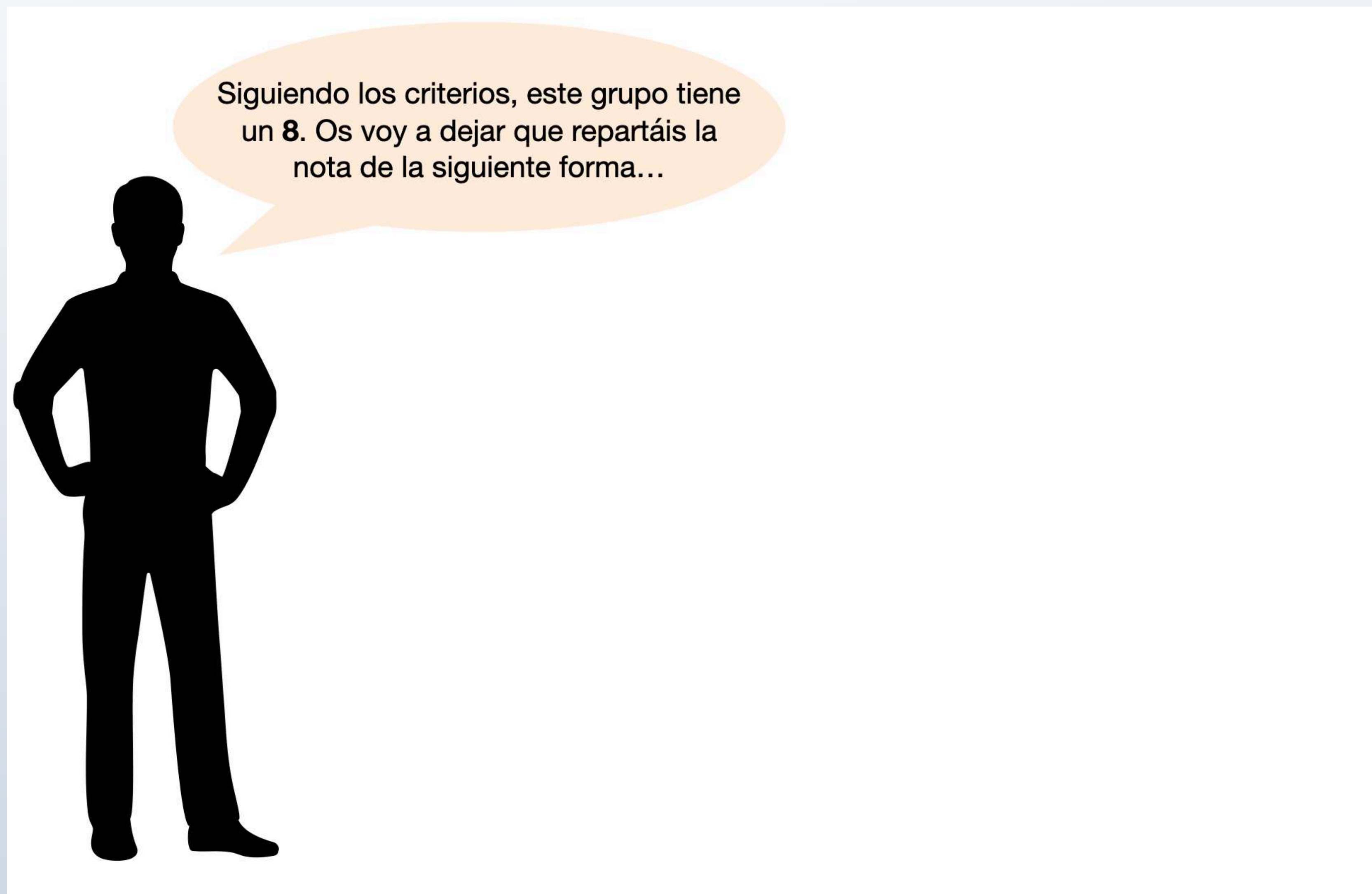
**Paso 3:** María 6.7, Juan 6.2, Paco 6.3 y Lola 6.8.





# ● Heteroevaluación

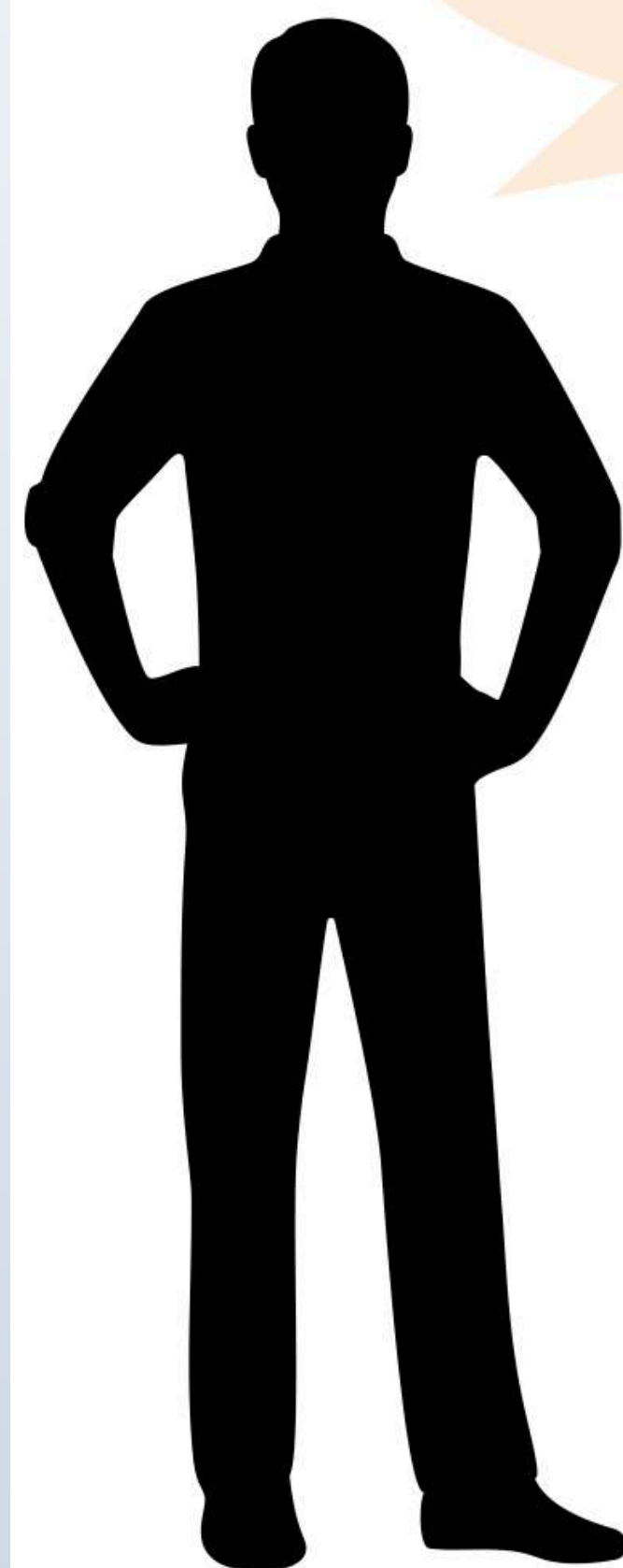
**El salto a la  
calificación**





# • Heteroevaluación

## El salto a la calificación



Siguiendo los criterios, este grupo tiene un **8**. Os voy a dejar que repartáis la nota de la siguiente forma...

**Paso 1.** Nota del docente x nº componentes del grupo

**Paso 2.** Mirad a los registros de coevaluaciones intragrupalas que habéis hecho en las 2-3 sesiones de preparación del producto final. De esa forma podréis reflexionar.

**Paso 3.** Repartid de forma justa el número entre los 4.  
Devolved al docente la calificación exacta que tenéis.

*Ejemplo:*

**Paso 1:**  $8 \times 4 = 32$  puntos

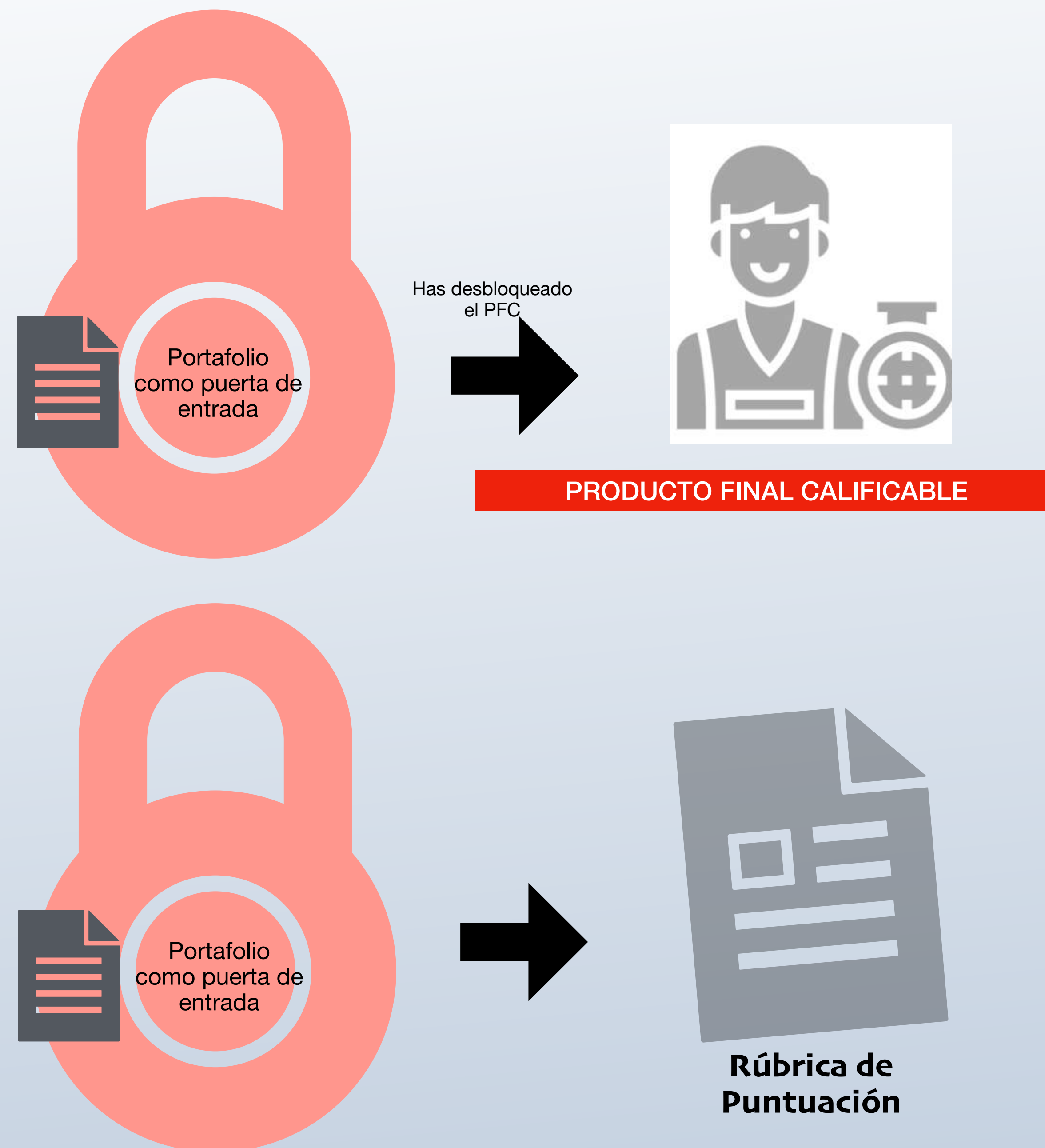
**Paso 2:** revisión de coevaluaciones por persona y toma grupal de decisiones.

**Paso 3:** María 8.5, Juan 7, Paco 7.5 y Lola 9.



- Heteroevaluación

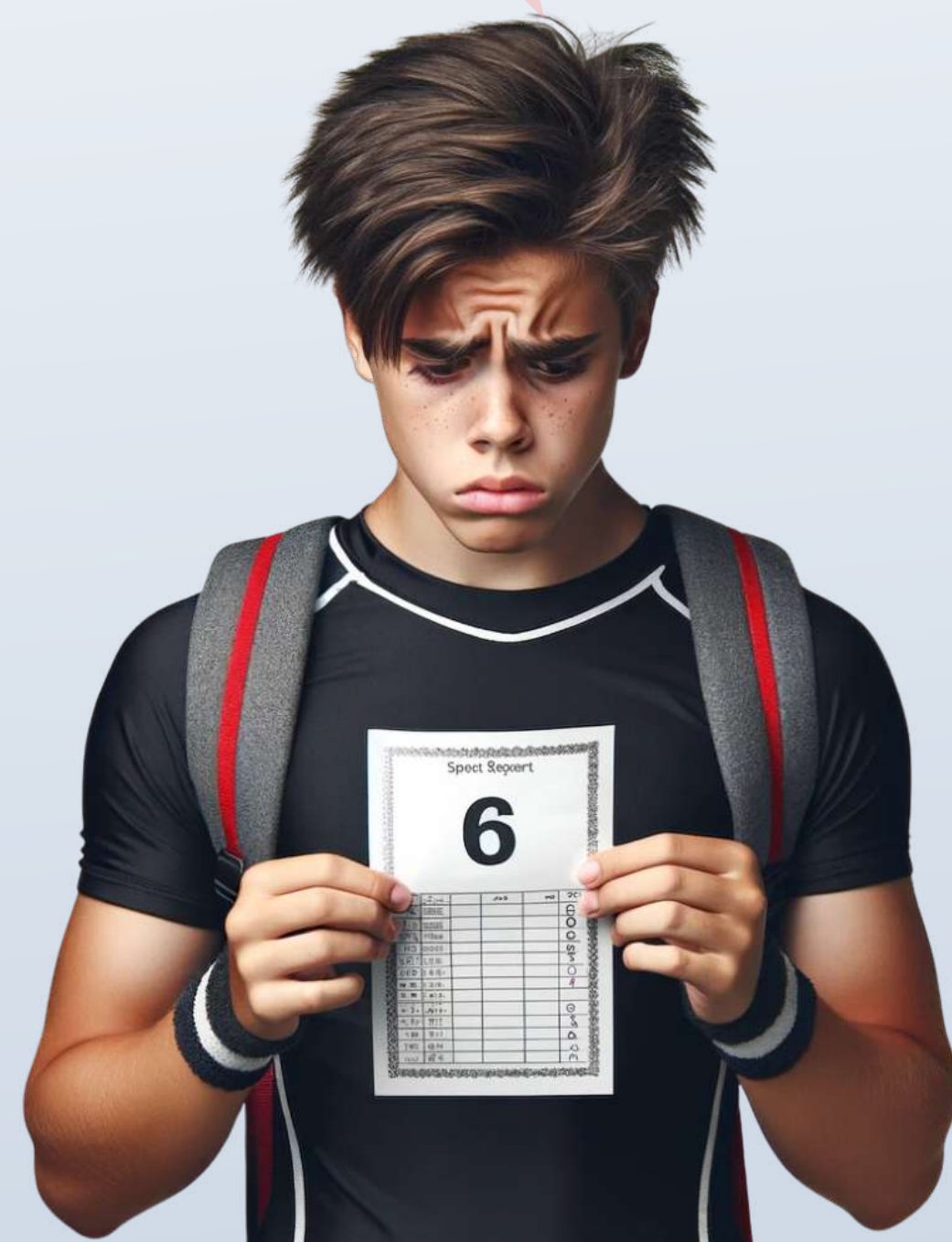
¿Y si no tienen interés por los procesos de auto y coevaluación?





# PARA TERMINAR...SOBRE LA EVALUACIÓN FORMATIVA

¡Me han  
puesto un 6!



He sacado  
un 6 porque...



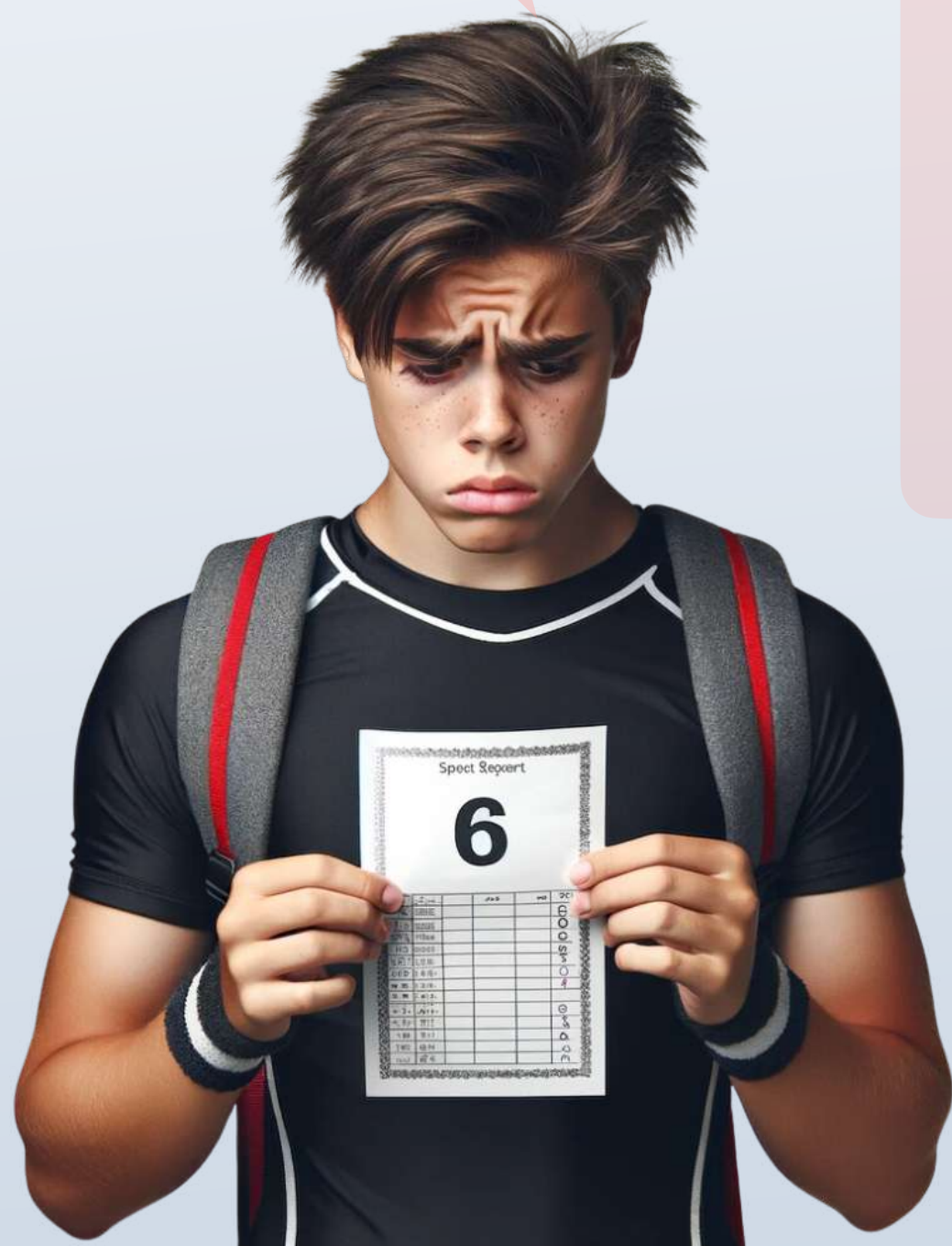


# PARA TERMINAR...SOBRE LA EVALUACIÓN FORMATIVA

¡Me han puesto un 6!

## Cultura de evaluación...

- Clima de rendición de cuentas.
- Centro con visión conductista (control del alumno).
- Éxito o fracaso individual.
- Colaboración inexistente.
- Discutir por la nota



He sacado un 6 porque...

## Cultura de evaluación...

- Clima de confianza
- Centro con vida democrática
- **Evaluación formativa con énfasis en feedback cualitativo.**
- Conversar sobre el aprendizaje.
- Colaboración en su calificación







# 3 NO TE QUEDES CON LO ÚLTIMO...

¿PODRÍAN CREAR ELLOS SU PROPIA  
CHECK-LIST PARA  
AUTOEVALUACIÓN?



# ¿PODRÍAN CREAR ELLOS SU PROPIA CHECK-LIST PARA AUTOEVALUACIÓN?

## NIVELES DE RESPONSABILIDAD EN EF

MRPS en Educación Física

**NIVEL 1: RESPETO**

Por los derechos y sentimientos de los demás

@educacionfisicacompetencial

Hago sentir valorados y respetados a los compañeros

Respeto las opiniones de los demás

Tengo autocontrol. No falto al respeto a los compañeros. Controló mis emociones.

MRPS en Educación Física

**NIVEL 2: PARTICIPACIÓN Y ESFUERZO**

@educacionfisicacompetencial

Muestro perseverancia hacia el objetivo

No importa quién gane, lo que importa es pasarlo bien y participar

Aunque no se me da bien al principio, sigo intentándolo, con esfuerzo puedo mejorar

MRPS en Educación Física

**NIVEL 3: AUTONOMÍA Y LIDERAZGO**

@educacionfisicacompetencial

Realizo las actividades sin necesidad de que esté el profesor mirando

Tengo fortaleza mental para hacer las actividades pese a que el grupo me diga lo contrario

Tomo decisiones, aunque me equivoque. Aprendo de los errores.

MRPS en Educación Física

**NIVEL 4: AYUDA A LOS DEMÁS**

@educacionfisicacompetencial

Ayudo a quién lo necesite. Empatía.

Asumo responsabilidades con autonomía y liderazgo

Intercambio de información con diálogo y respeto

MRPS en Educación Física

**NIVEL 5: TRANSFERENCIA**

@educacionfisicacompetencial

Pongo en práctica lo aprendido fuera del colegio

Aplico a otros ámbitos de la vida

Soy un modelo a seguir bajo los valores de respeto, esfuerzo, autonomía y liderazgo





## Check-list Mi Responsabilidad

- ① Valor y respeto ✓ x
- ② Respeto las opiniones ✓ x
- ③ Tengo autocontrol ✓ x

## Che-list Mi Responsabilidad

- ① Valor y respeto ✓ x
- ② Respeto las opiniones ✓ x
- ③ Tengo autocontrol ✓ x

Manuel 2º A

## Check-list - Mi responsabilidad

- ① Valor y respeto ✓ x
- ② Respeto las opiniones ✓ x
- ③ Tengo autocontrol ✓ x









Checklist Breve – Ascensión al Toubkal

LUNES (Imlil - Refugio)

- ☐ Camiseta térmica manga larga
- ☐ Forro polar o softshell
- ☐ Pantalón largo de trekking
- ☐ Ropa interior térmica (si frío)
- ☐ Calcetines de montaña
- ☐ Chaqueta impermeable/cortaviento
- ☐ Gorro o buff
- ☐ Gafas de sol

MARTES (refugio - cima - Imlil)

- ☐ Capa extra de abrigo (plumas o primaloft)
- ☐ Guantes finos + guantes gruesos
- ☐ Mallas térmicas si eres friolero
- ☐ Polainas (opcional, si hay nieve blanda)
- ☐ Calcetines de repuesto
- ☐ Braga de cuello / pasamontañas

PARA EL REFUGIO

- ☐ Camiseta seca para cambiarse
- ☐ Pantalón cómodo o mallas
- ☐ Ropa interior limpia
- ☐ Zapatillas ligeras o sandalias (opcional)

CALZADO Y MATERIAL TÉCNICO

- ☐ Botas de montaña impermeables
- ☐ Bastones telescópicos
- ☐ Crampones (si no los tienes, alquilar en Im
- ☐ Frontal con pilas cargadas
- ☐ Piolet (opcional según nieve)
- ☐ Gafas de sol categoría 3 o 4
- ☐ Mochila 25-30 L





Checklist Breve – Ascensión al Toubkal

LUNES (Imlil - Refugio)

- ☐ Camiseta térmica manga larga
- ☐ Forro polar o softshell
- ☐ Pantalón largo de trekking
- ☐ Ropa interior térmica (si frío)
- ☐ Calcetines de montaña
- ☐ Chaqueta impermeable/cortaviento
- ☐ Gorro o buff
- ☐ Gafas de sol

MARTES (refugio - cima - Imlil)

- ☐ Capa extra de abrigo (plumas o primaloft)
- ☐ Guantes finos + guantes gruesos
- ☐ Mallas térmicas si eres friolero
- ☐ Polainas (opcional, si hay nieve blanda)
- ☐ Calcetines de repuesto
- ☐ Braga de cuello / pasamontañas

PARA EL REFUGIO

- ☐ Camiseta seca para cambiarse
- ☐ Pantalón cómodo o mallas
- ☐ Ropa interior limpia
- ☐ Zapatillas ligeras o sandalias (opcional)

CALZADO Y MATERIAL TÉCNICO

- ☐ Botas de montaña impermeables
- ☐ Bastones telescópicos
- ☐ Crampones (si no los tienes, alquilar en Im
- ☐ Frontal con pilas cargadas
- ☐ Piolet (opcional según nieve)
- ☐ Gafas de sol categoría 3 o 4
- ☐ Mochila 25-30 L

Martes 15 de abril – Ascenso a la cima y regreso a Imlil

- **Condiciones generales:** Parcialmente soleado con algunas nubes. Meteo Consult
- **Temperaturas:** En la cima, mínimas de -10 °C y máximas de 1°C.
- **Viento:** Ráfagas fuertes, especialmente en la cima, con velocidades entre 20 y 77 km/h

Checklist Rápida: Mal de Altura

- ☐ Síntomas comunes:
- ☐ Dolor de cabeza.
- ☐ Náuseas o vómitos.
- ☐ Mareos o vértigo.
- ☐ Fatiga o debilidad

Checklist Rápida – Síntomas de Congelación

- **Etapas iniciales (congelación superficial):**
- Piel pálida, blanca o grisácea
- Entumecimiento o pérdida de sensibilidad
- Hormigueo o picazón
- Dolor o ardor leve

“La evaluación (de riesgos) formativa que realicé, me hizo ser competente en la actividad y con ello llevarme un gran aprendizaje de la montaña”





# EXPERIENCIAS EDUCATIVAS INSPIRADORAS

TOTANA 24 DE ABRIL 2025



## EVALUACIÓN FORMATIVA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PROF. JUANJO PÉREZ SOTO



@EDUCACIONFISICACOMPETENCIAL



@\_PROFEJUANJO