



EXPERIENCIAS EDUCATIVAS INSPIRADORAS

TOTANA 24 DE ABRIL 2025



EVALUACIÓN FORMATIVA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PROF. JUANJO PÉREZ SOTO

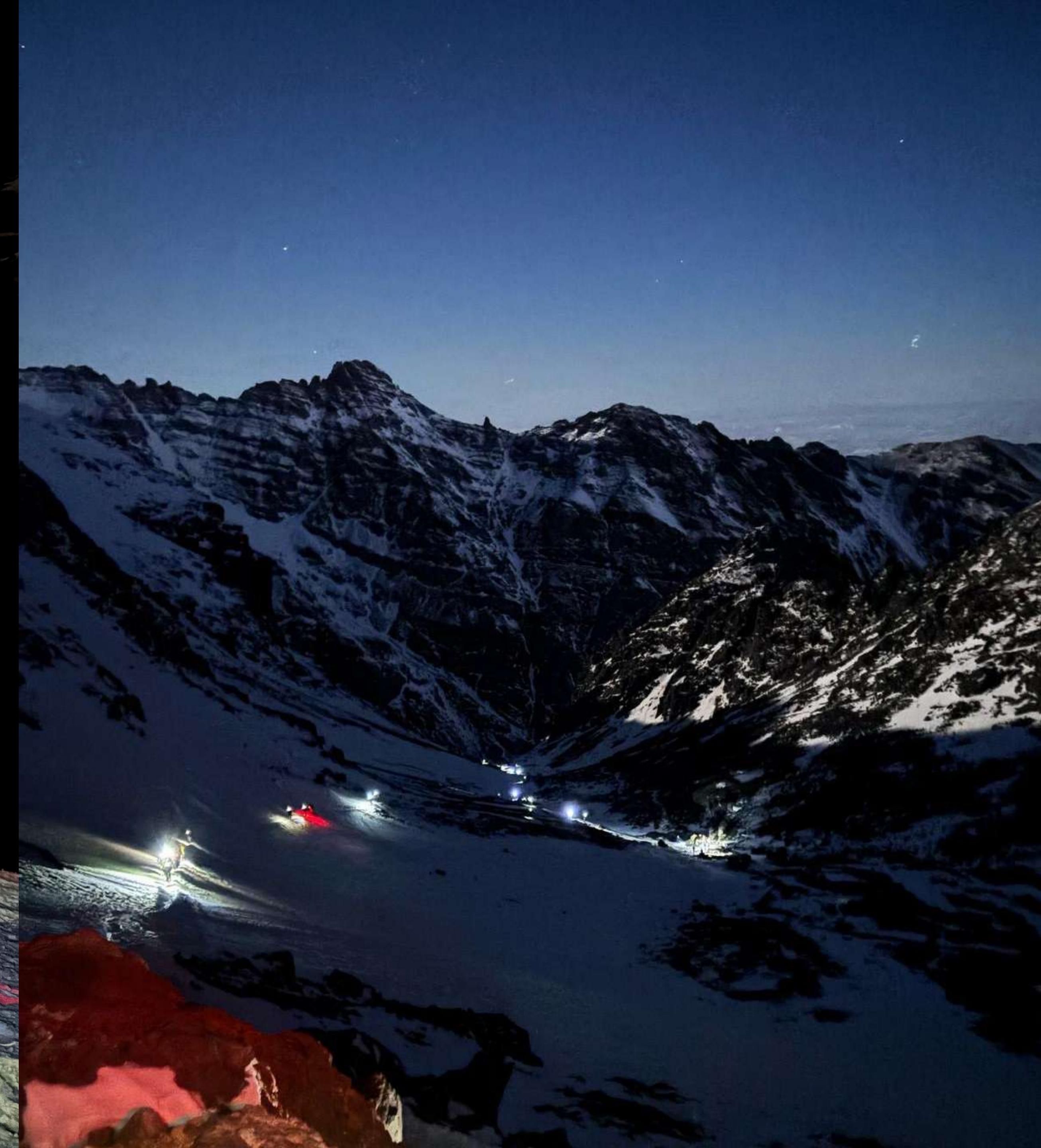


@EDUCACIONFISICACOMPETENCIAL



@_PROFEJUANJO

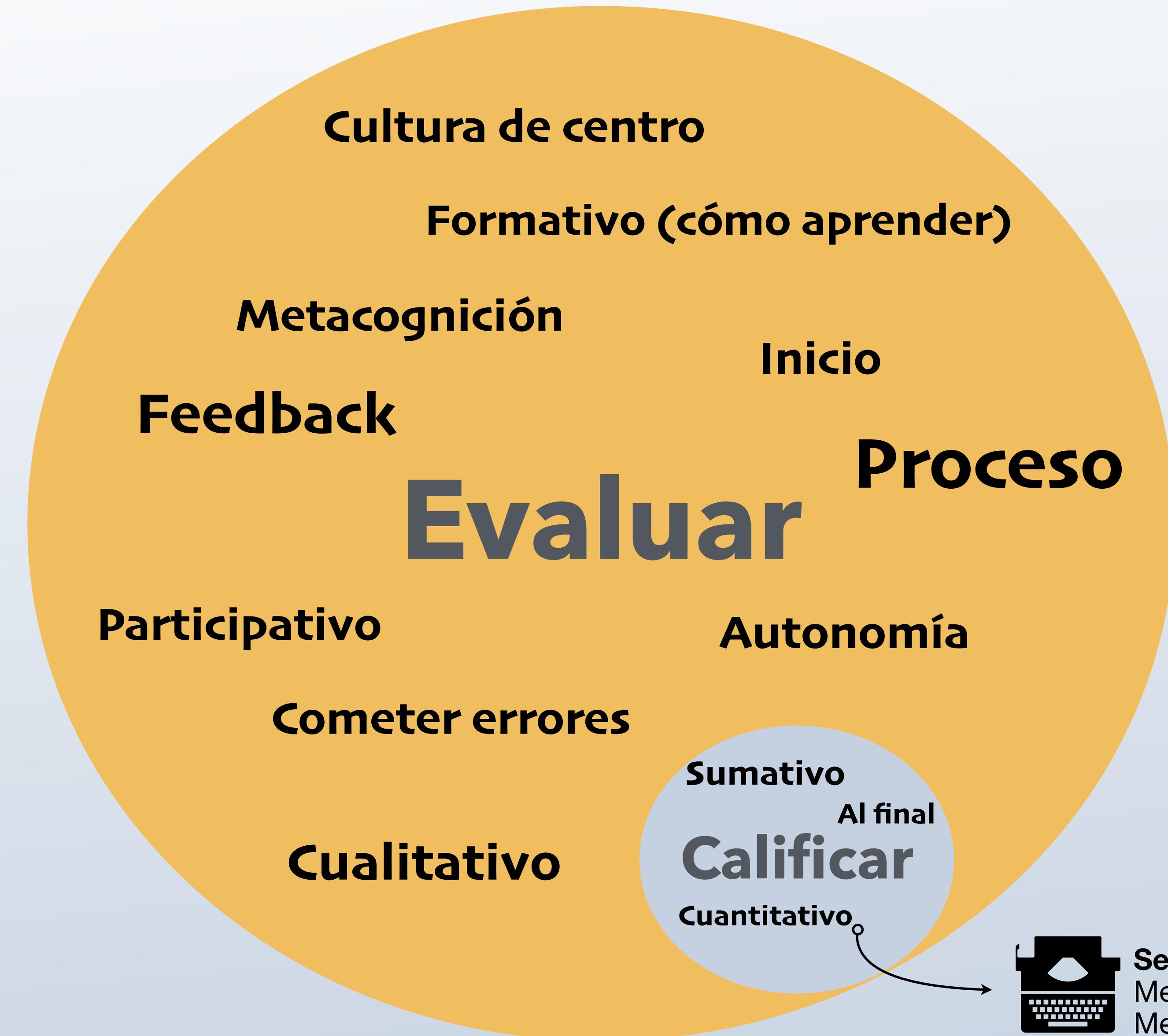
Subida al Toubkal 4167m.



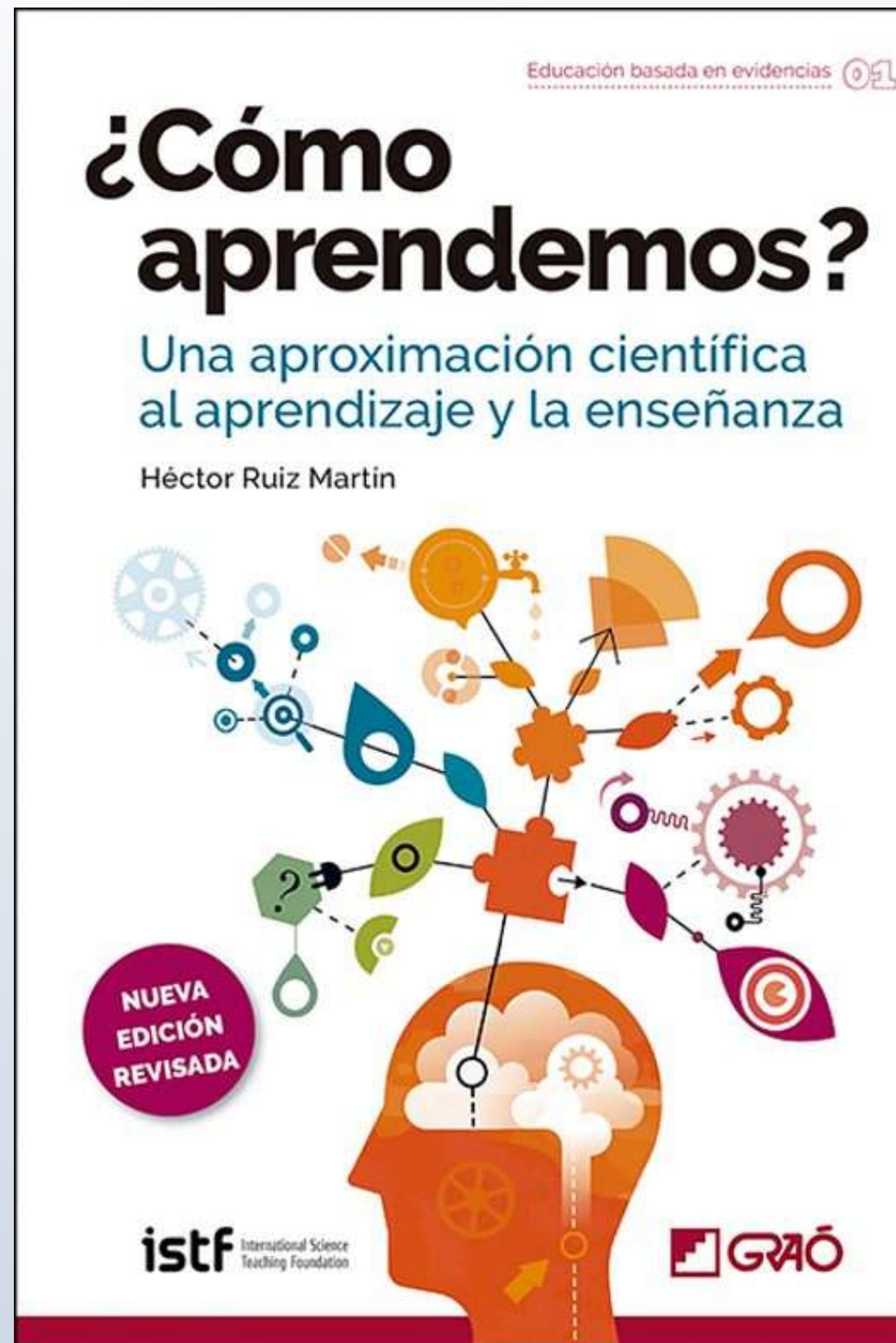
**EVALUAR NO
(SOLO) ES
CALIFICAR**

Evaluar

Calificar



Se suele dar con:
Menor participación
Menor feedback



Mariana Morales
Juan Fernández

La evaluaci^{on} formativa

Estrategias eficaces
para regular el aprendizaje

Prólogo de **Neus Sanmartí**

biblioteca
INNOVACIÓN
EDUCATIVA



1

SOBRE EL PROCESO...

1

SOBRE EL PROCESO...



METACOGNICIÓN



Feedback

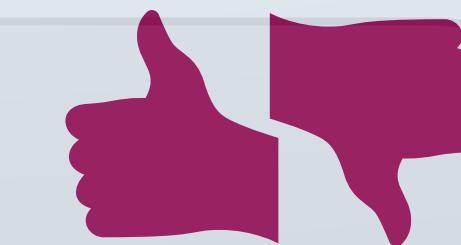
METACOGNICIÓN



Reflexión sobre habilidad motriz y progreso



Autoevaluación de la participación y esfuerzo en las actividades

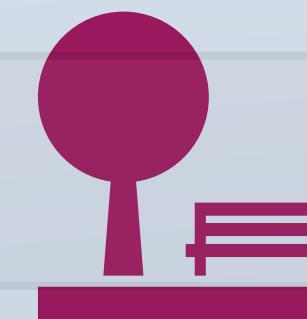


Fortalezas y debilidades. Conciencia para mejorar



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: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rodea Describe lo que te falta por mejorar...

RULES

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: 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Rodea 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 reclamar fallos. **Lo consigo / Me falta...**

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

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"

Las actitudes de equipo

"Tu contribución individual hará que el equipo funcione mejor"

ACTITUDES QUE SUMAN

- Respetar al árbitro o al rival
- Seguir la táctica del equipo y cumplir mi rol
- Pasar el balón
- Animar a los compañeros
- Celebrar los logros de equipo

ACTITUDES QUE RESTAN

- Protestar al árbitro o al rival
- No seguir la táctica acordada
- Ser muy individualista
- Recriminar a los compañeros
- Mostrar apatía

Qué decir al que...

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

HA GANADO

- Bien jugado
- Enhorabuena, habéis hecho un gran partido
- Jugasteis mejor que nosotros. ¡Felicitaciones!
- Seguid así
- Buen Partido
- ¡Buen esfuerzo! Ha sido un partidazo
- ¡Ánimo! Lo importante es participar
- Enhorabuena, os lo habéis merecido
- A la próxima ¡Seguid así!

HA PERDIDO

- Bien jugado
- A veces, quizás es mejor no decir nada...
- Habéis competido bien hasta el final, podéis estar contentos

¡RECUERDA! SÉ RESPECTUOSO CON EL RIVAL EN TU CELEBRACIÓN

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

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

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





DATCHBALL FOLLOW-UP TICKET

Nombre: Hugo

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

Rodeo 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... *me falta un poco de fuerza.*

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

DATCHBALL FOLLOW-UP TICKET

Nombre: Marta

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

Rodeo 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... *porque le digo que hagan*

4. Lanzo con precisión Sí /a veces/ Me falta... *entre mis amigos*

5. Atrapo pelotas (aire) sin que se me escapen Sí /a veces/ Me falta... *porque me algunas veces*

6. Esquivo los lanzamientos con plena atención y moviéndome Sí /a veces/ Me falta... *porque tengo que practicar*

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

DATCHBALL FOLLOW-UP TICKET

Nombre: Neza

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

Rodeo 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... *porque siempre me da pena*

5. Atrapo pelotas (aire) sin que se me escapen Sí /a veces/ Me falta... *porque la tiran muy fuerte.*

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

2

SOBRE LA PARTICIPACIÓN...

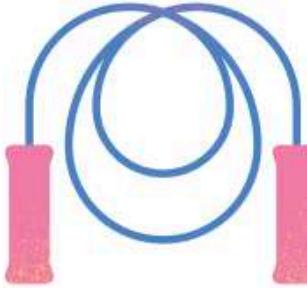
2

SOBRE LA PARTICIPACIÓN...



- Autoevaluación
- Evaluación entre iguales
- Heteroevaluación

Autoevaluación



INTERPRETACIÓN DEL NIVEL EN COMBA LARGA

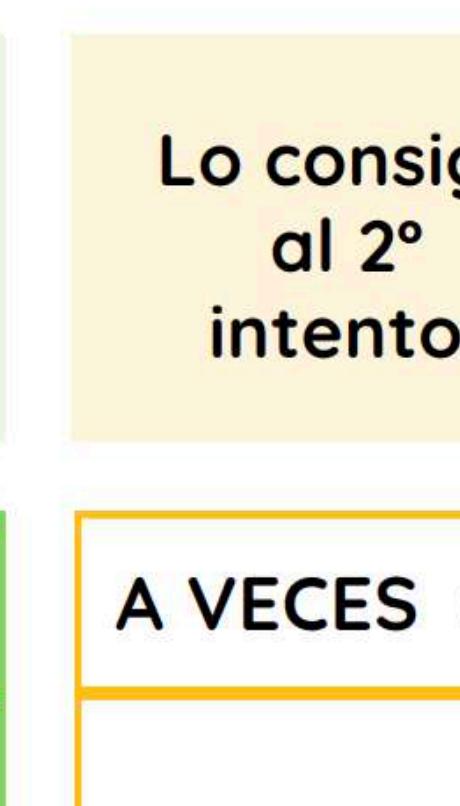
Por grupos de 4 realizaréis los tipos de saltos. Alternaréis los que baten la comba y los que saltan.

Cada alumno tiene 2 intentos



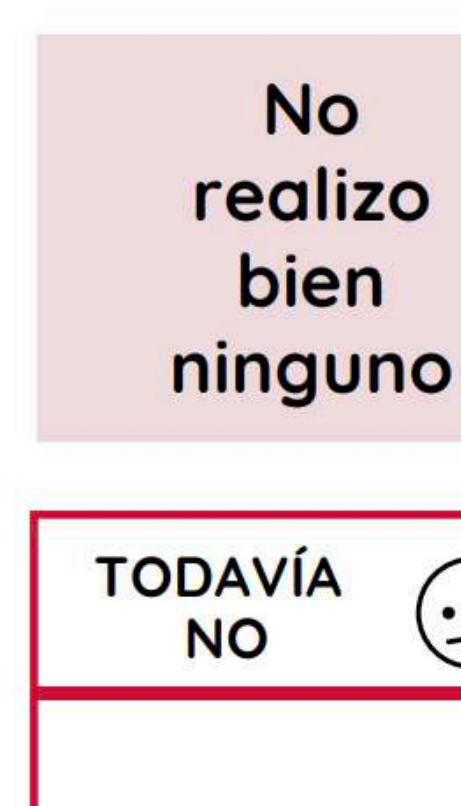
Lo consigo al 1er intento

SIEMPRE 

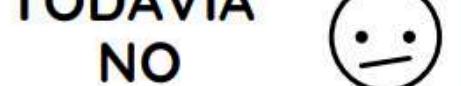


Lo consigo al 2º intento

A VECES 

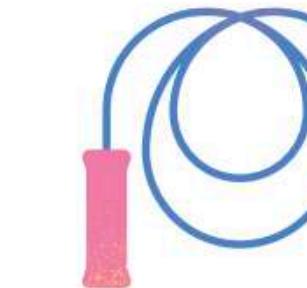


No realizo bien ninguno

TODAVÍA NO 

@EDUCACIONFISICACOMPETENCIAL

<https://efcompetencial.com/wp-content/uploads/2024/05/comba-larga-primaria.pdf>



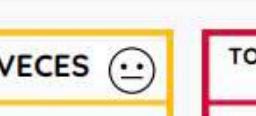
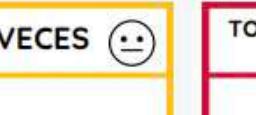
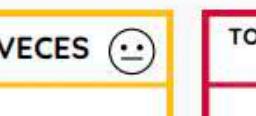
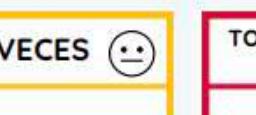
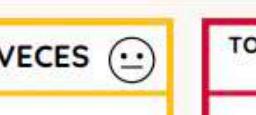
AUTOEVALUACIÓN - SALTOS DE COMBA LARGA

NOMBRE

1º PRIMARIA - TRIMESTRE

CLASE

MARCA CON UNA X

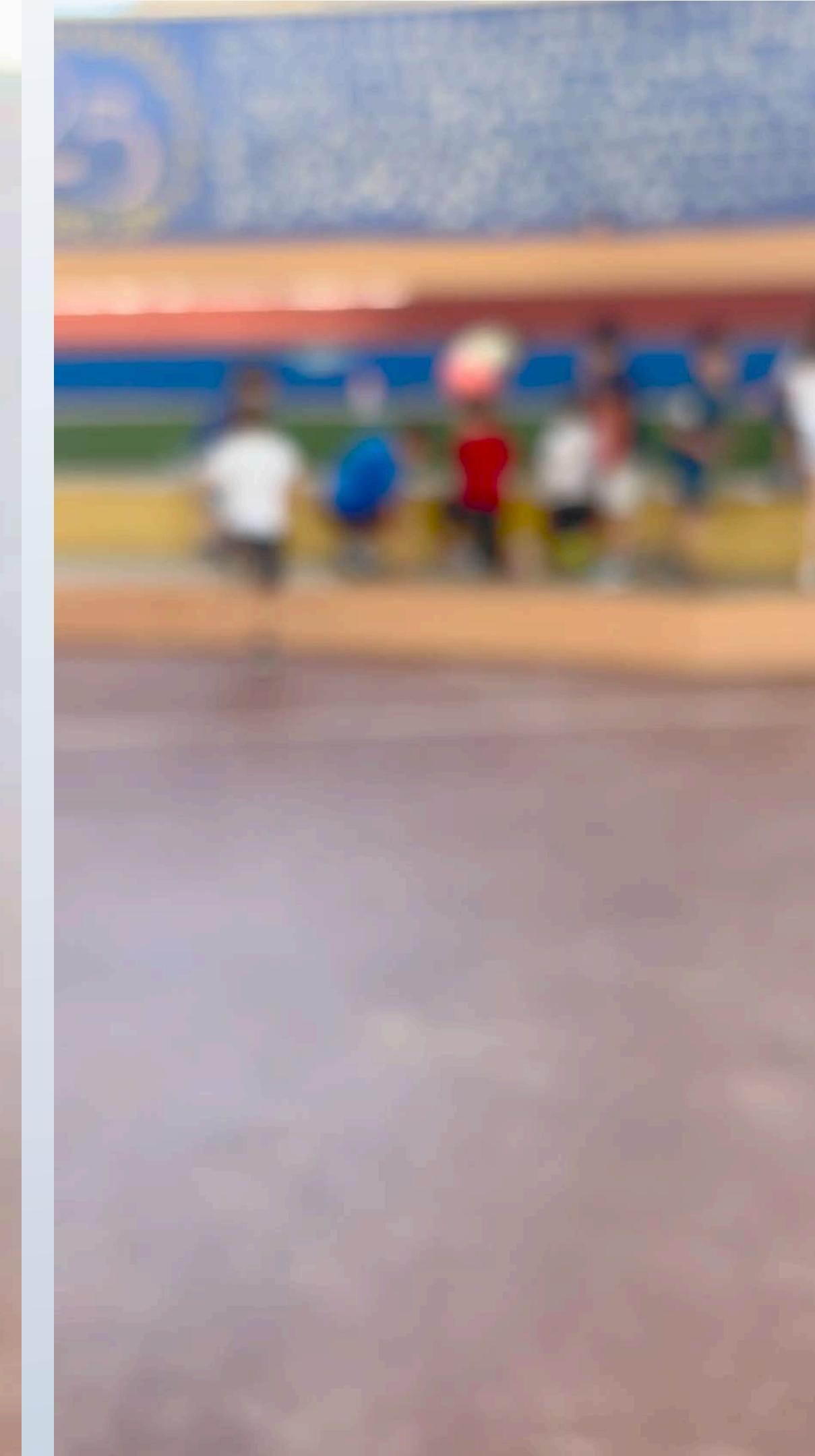
Doy <input type="checkbox"/> saltos seguidos a la barca sin tropezarme	barca		SIEMPRE 	A VECES 	TODAVÍA NO 
Doy <input type="checkbox"/> saltos seguidos a la serpiente sin tropezarme	serpiente		SIEMPRE 	A VECES 	TODAVÍA NO 
Doy <input type="checkbox"/> saltos seguidos a las ondas sin tropezarme	ondas		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

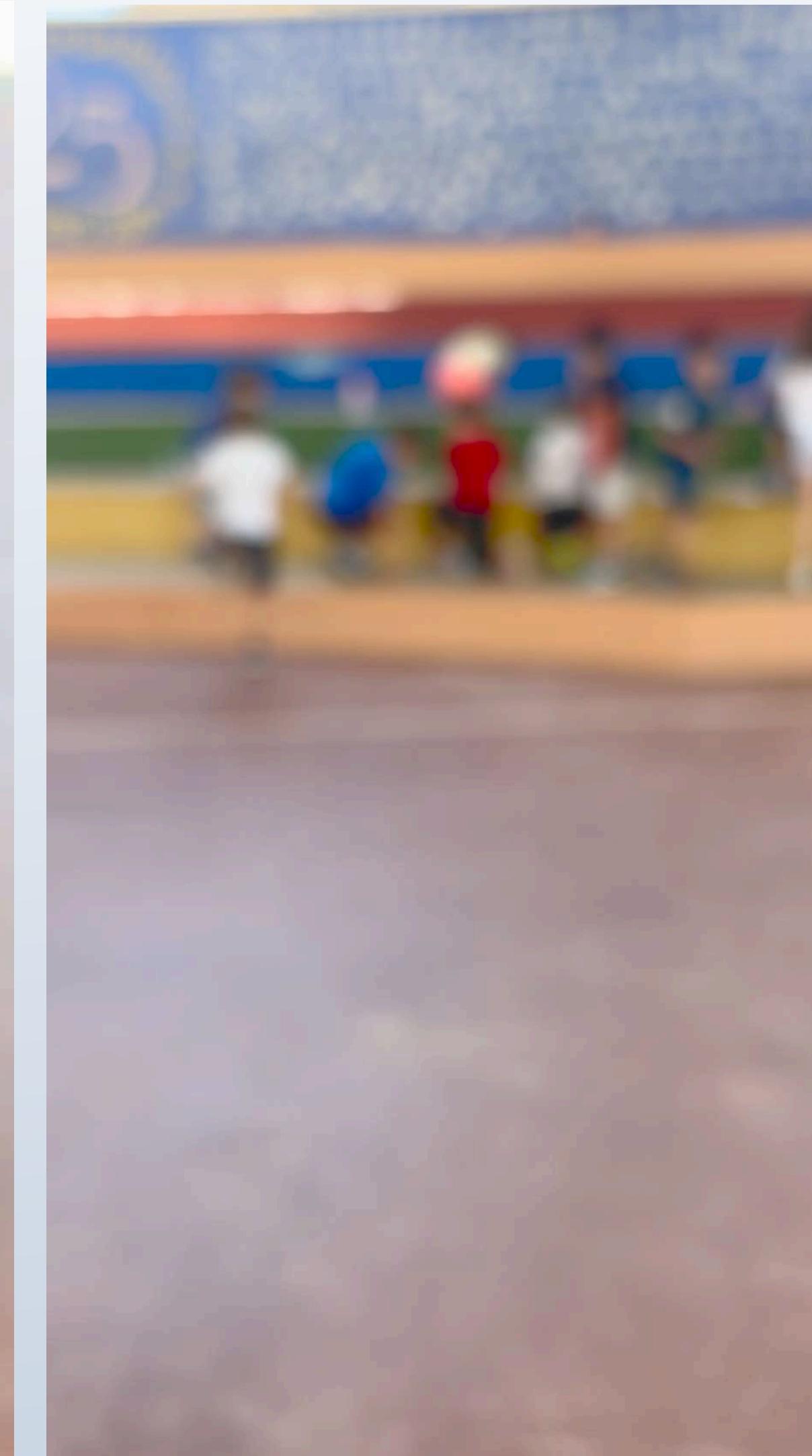
● Autoevaluación



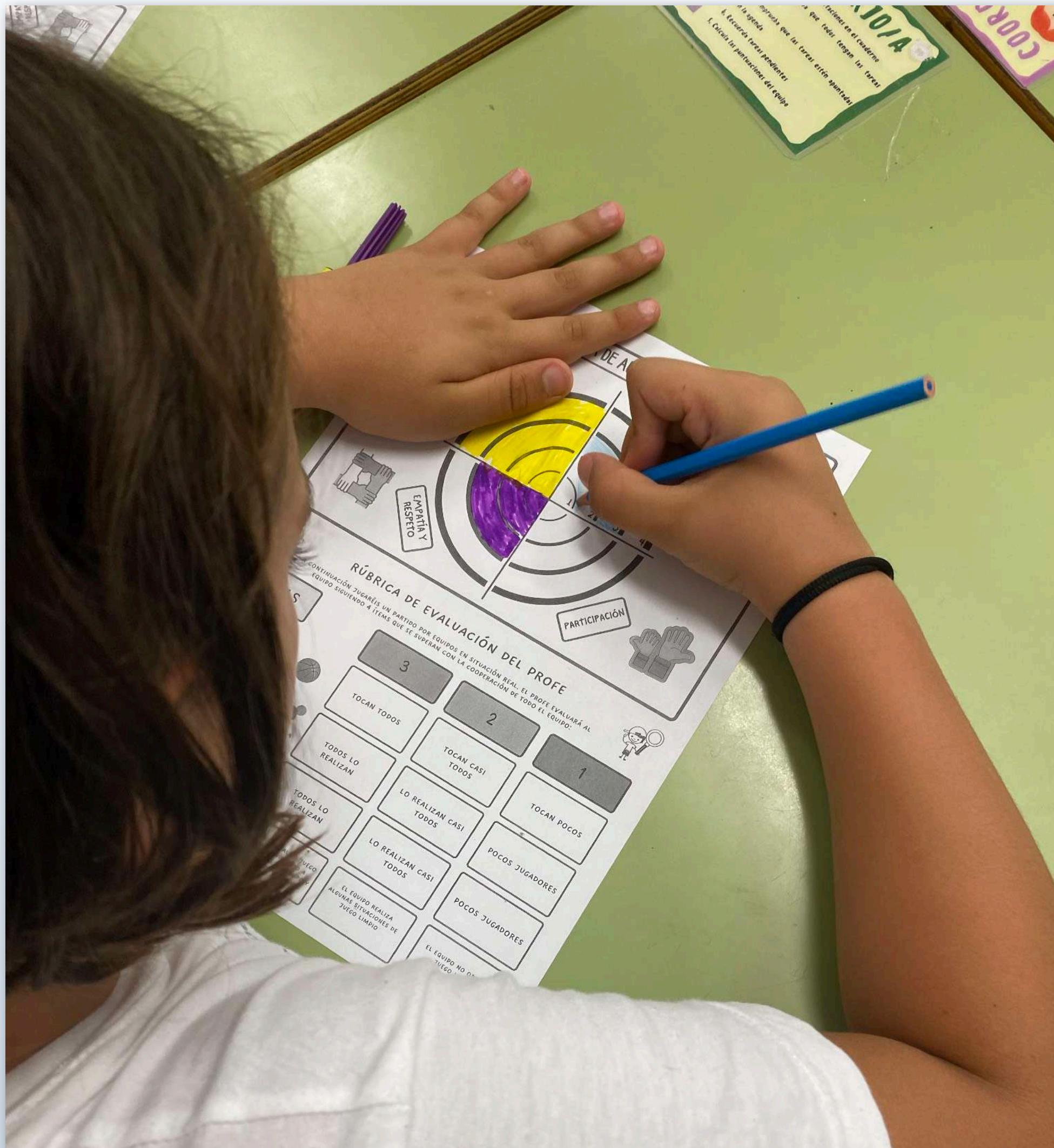
● Autoevaluación

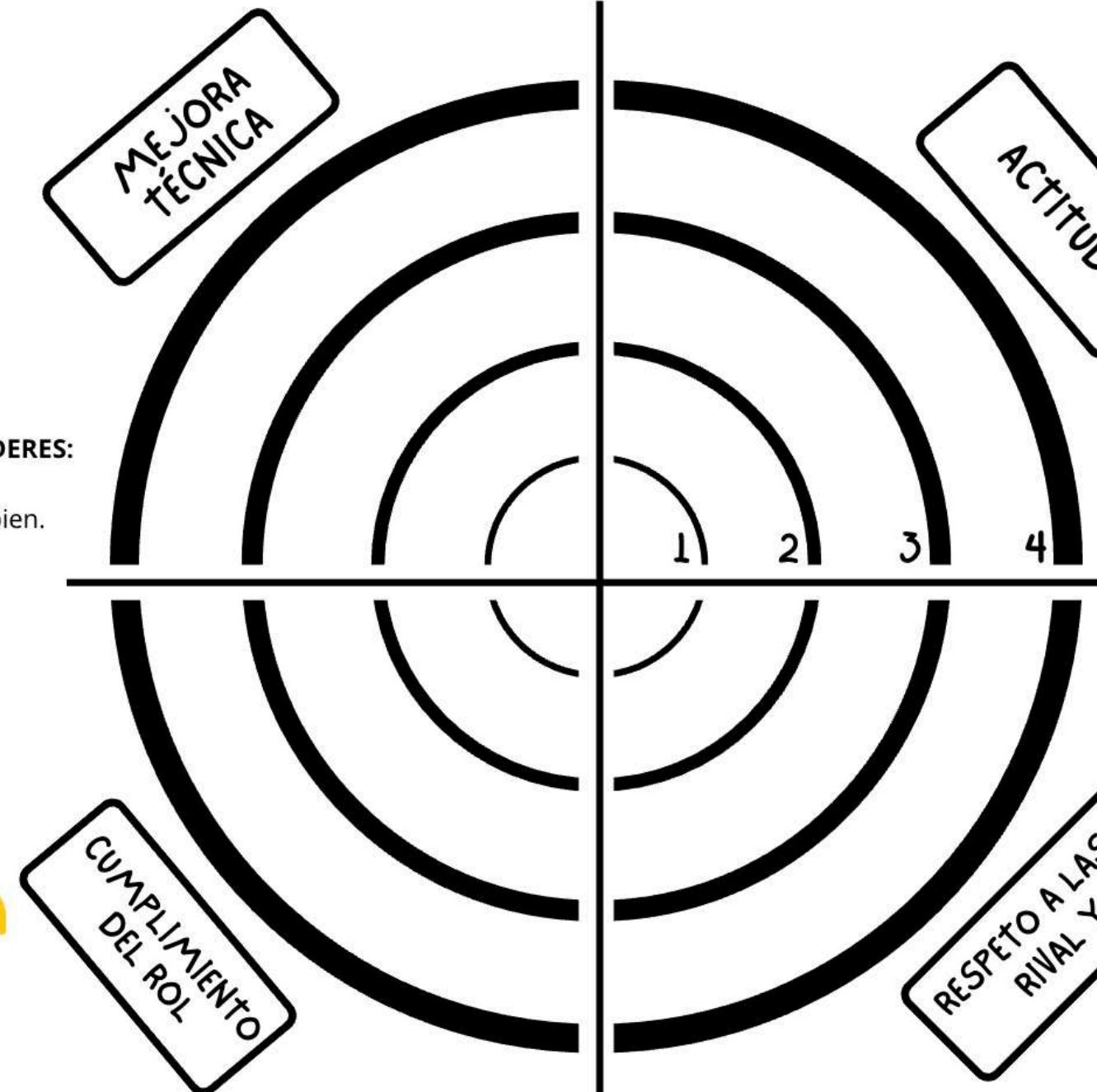


Autoevaluación



Autoevaluación

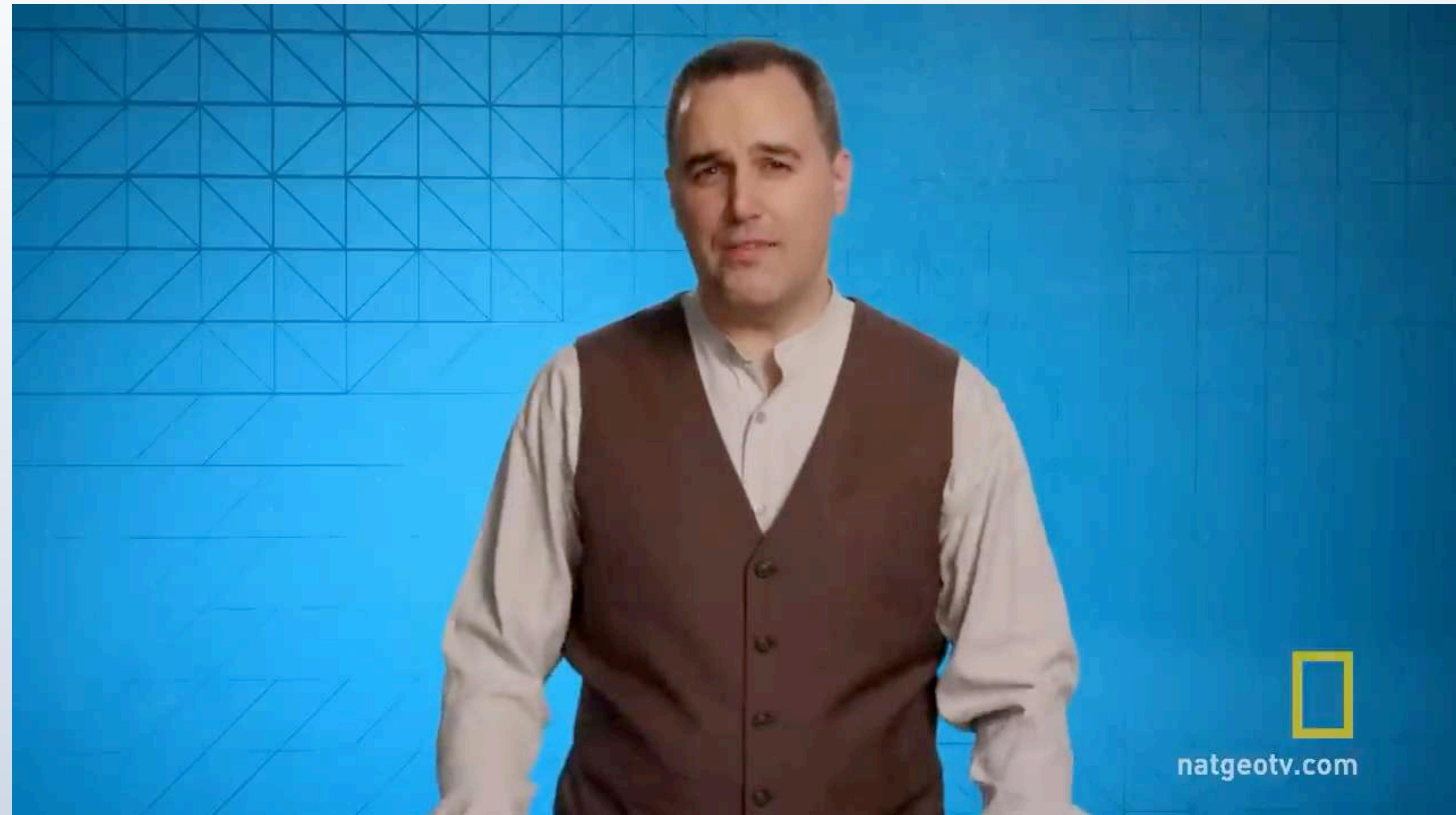


NOMBRE:	DIANA DE AUTOEVALUACIÓN			RUGBY TAG
 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>MEJORA TÉCNICA</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ACTITUD</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>CUMPLIMIENTO DEL ROL</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>RESPETO A LAS NORMAS, RIVAL Y ÁRBITRO</p> </div> </div>				
<p>COLOREA SEGÚN CONSIDERES:</p> <p>1. Necesito mejorar 2. En ocasiones lo hago bien. 3. Estoy satisfecho 4. Lo hago muy bien</p>				
				

- 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 INDIVIDUAL EN ULTIMATE

Nombre del OBSERVADOR: _____

Nombre del COMPAÑERO/A OBSERVADO: _____

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			
Respeto las normas del juego (autoarbitraje)			
Mantiene una actitud positiva y de respeto			

Consideraciones al punto 1:

2. Habilidad técnica (Ultimate Frisbee)

Indicador

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

Consideraciones al punto 2:

3. Cooperación en el equipo

Indicador

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

Consideraciones al punto 3:

@educacionfisicacompetencial

COEVALUACIÓN GRUPAL EN ULTIMATE

Nombre del EQUIPO OBSERVADOR: _____

Nombre del EQUIPO OBSERVADO: _____

Valoración cualitativa: 3 Siempre 2 A veces 1 Nunca

Indicador táctico

3	2	1	
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



COEVALUACIÓN GRUPAL EN ULTIMATE

@educacionfisicacompetencial

Nombre del EQUIPO OBSERVADOR:

E2

Nombre del EQUIPO OBSERVADO:

E1

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)

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------

Usan desmarques para crear líneas de pase claras

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------

Progresan hacia la zona de anotación con pases útiles y organizados

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------

Se colocan adecuadamente en el campo para abrir espacios

<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------------------------------------	--------------------------

Se comunican verbal o gestualmente para coordinarse como equipo

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	-------------------------------------

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

<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------------------------------------	--------------------------

Evitan aglomeraciones y respetan el espacio entre compañeros

<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------------------------------------	--------------------------

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

<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------------------------------------	--------------------------

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

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------

Observaciones:

Más comunicación, pases y estrategia. Hay

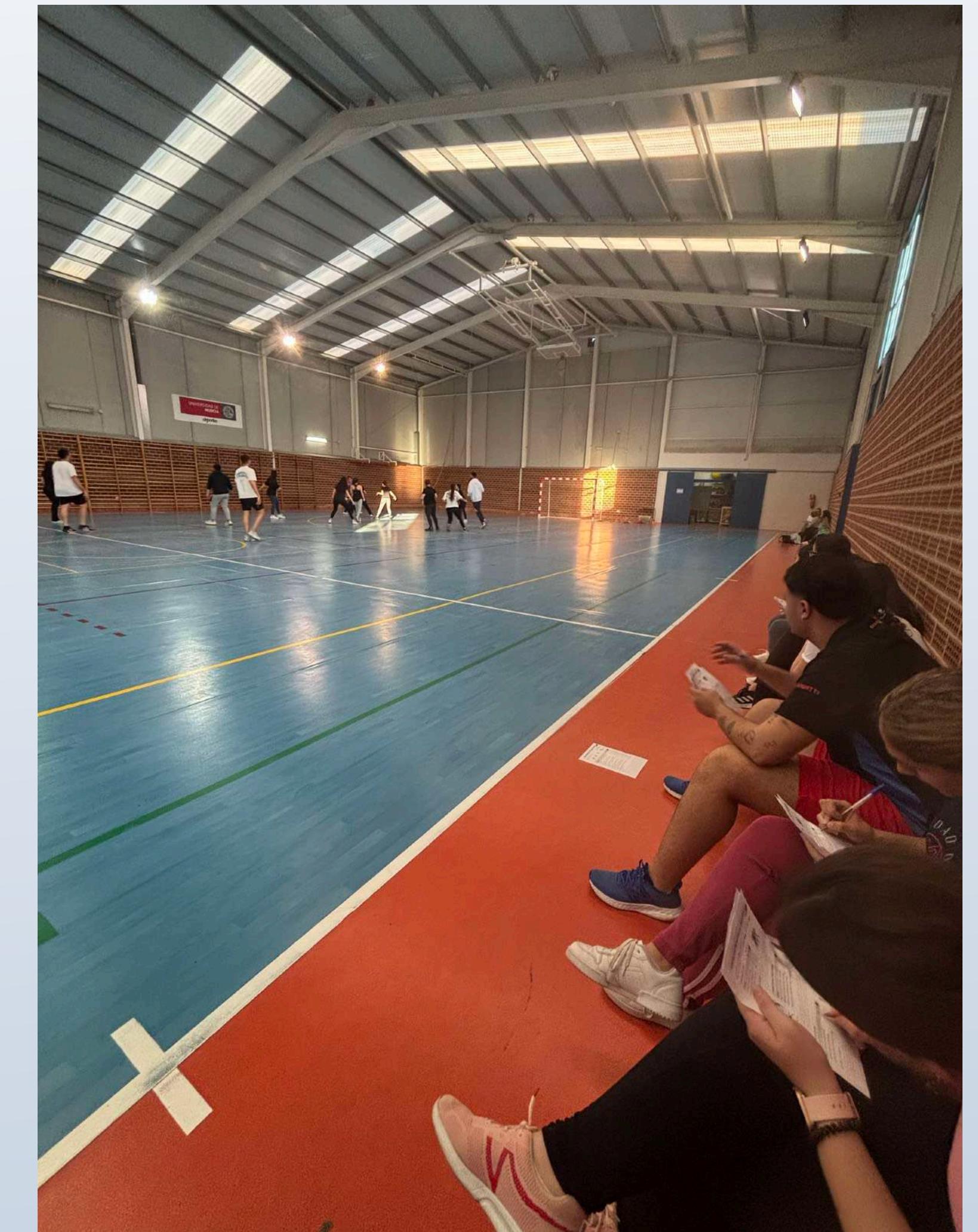
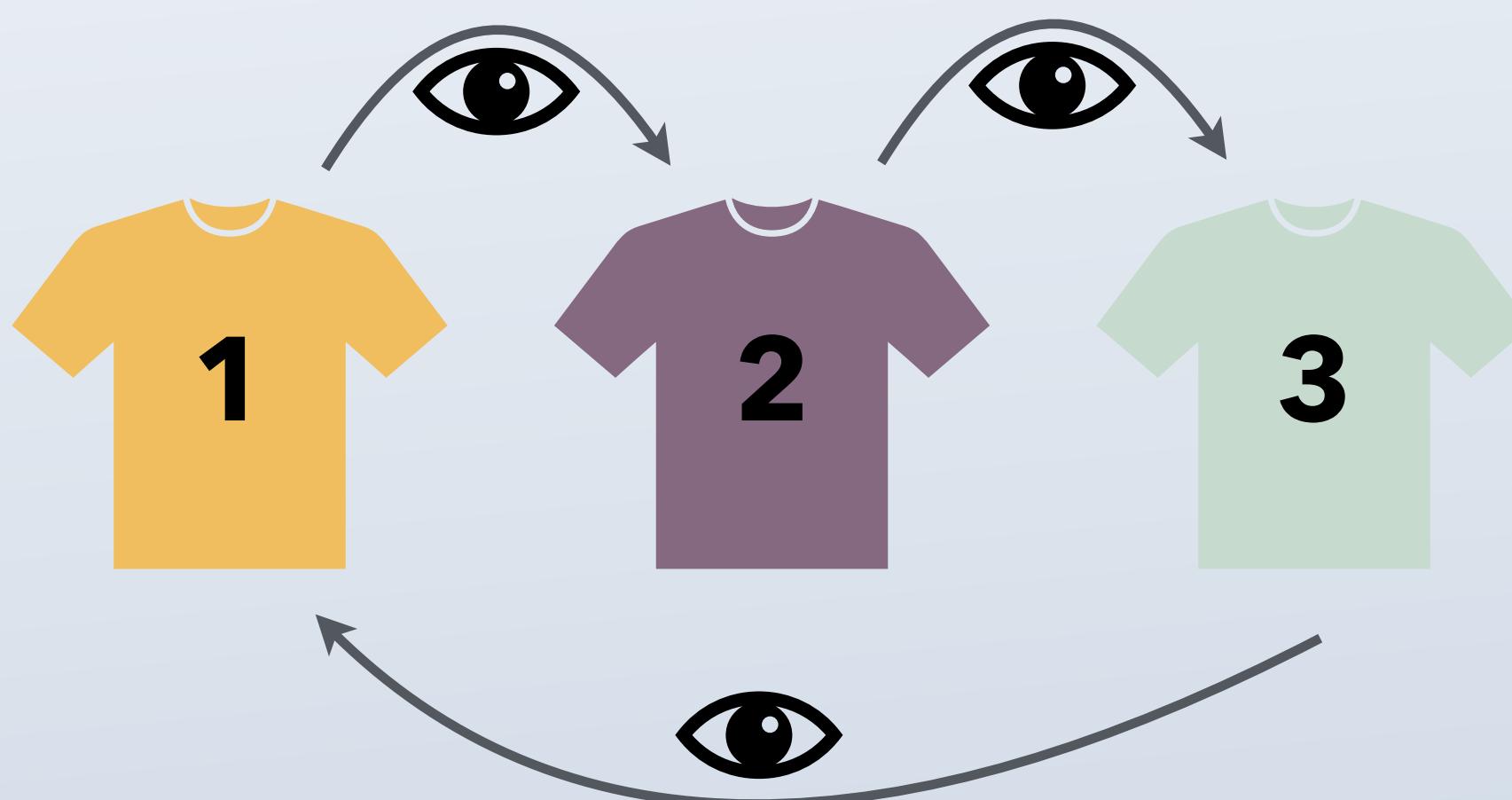
compañeros que no responden. MÁS compañeros.

Defienden rápido pero no marcan del todo bien al rival,

no están organizados en nivel general.

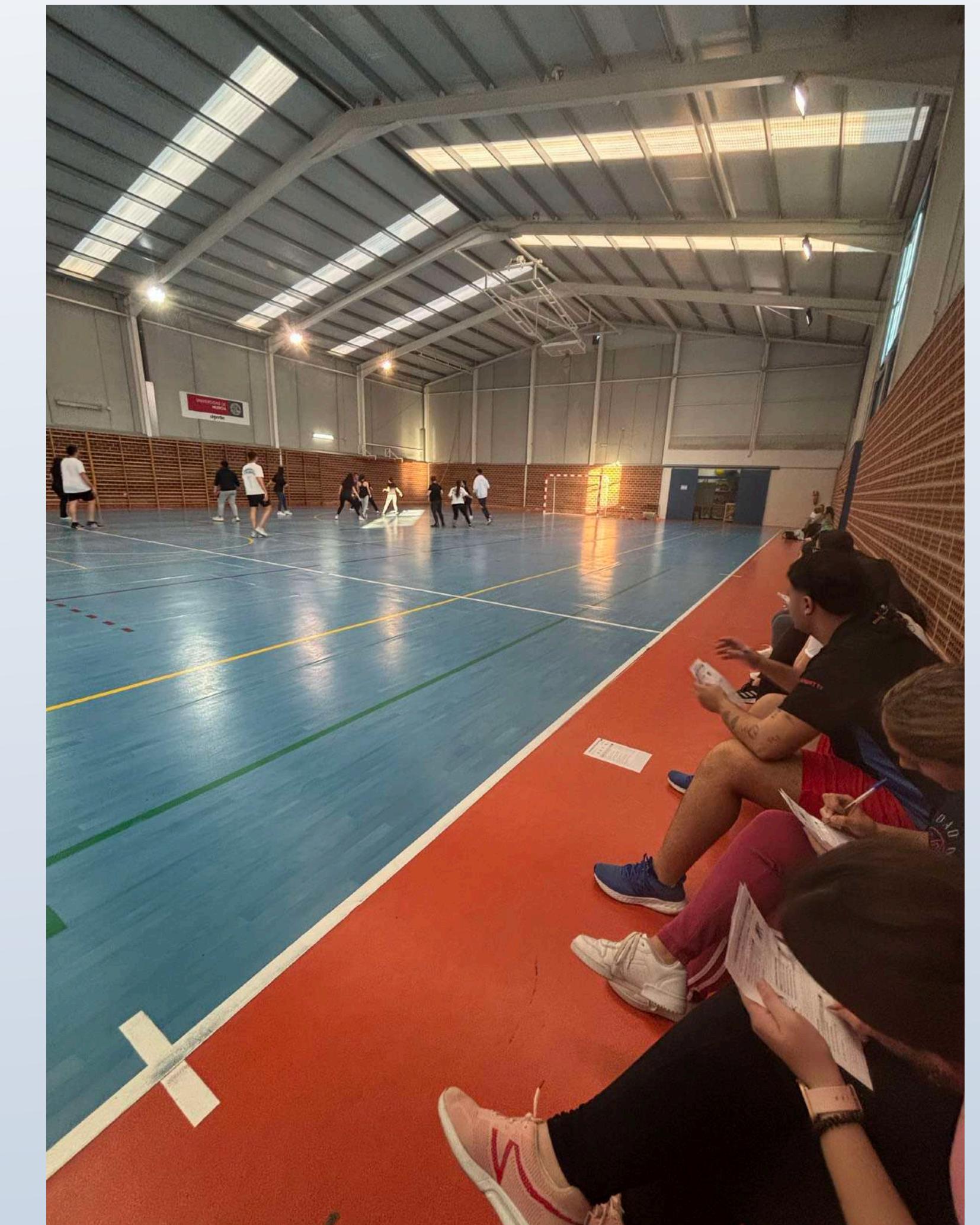
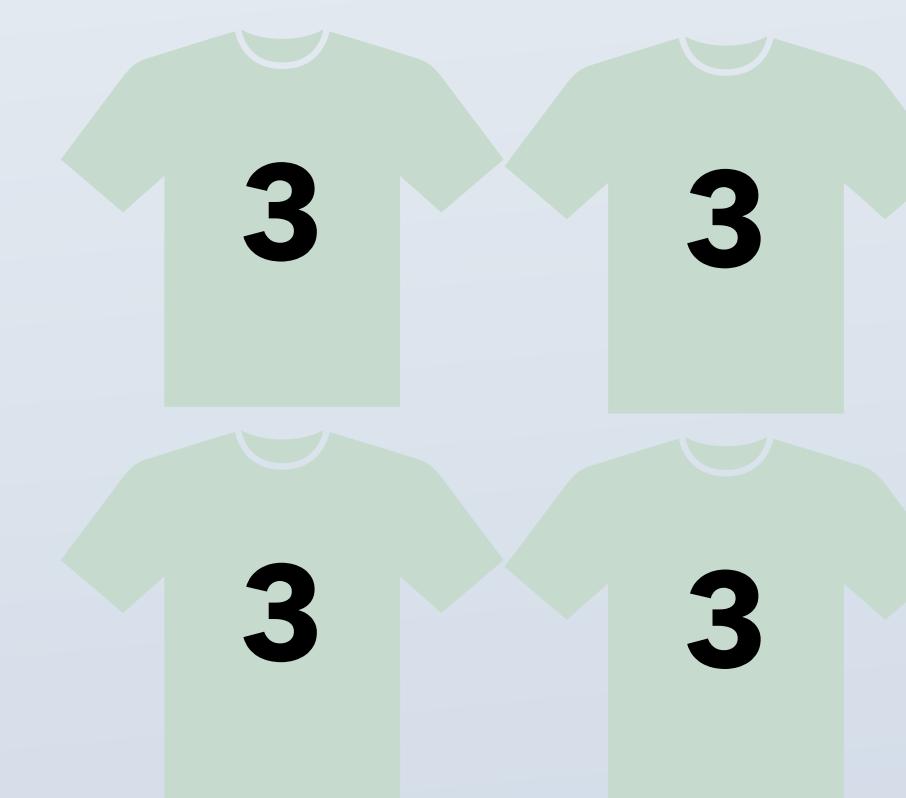
- Evaluación entre iguales

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



VS



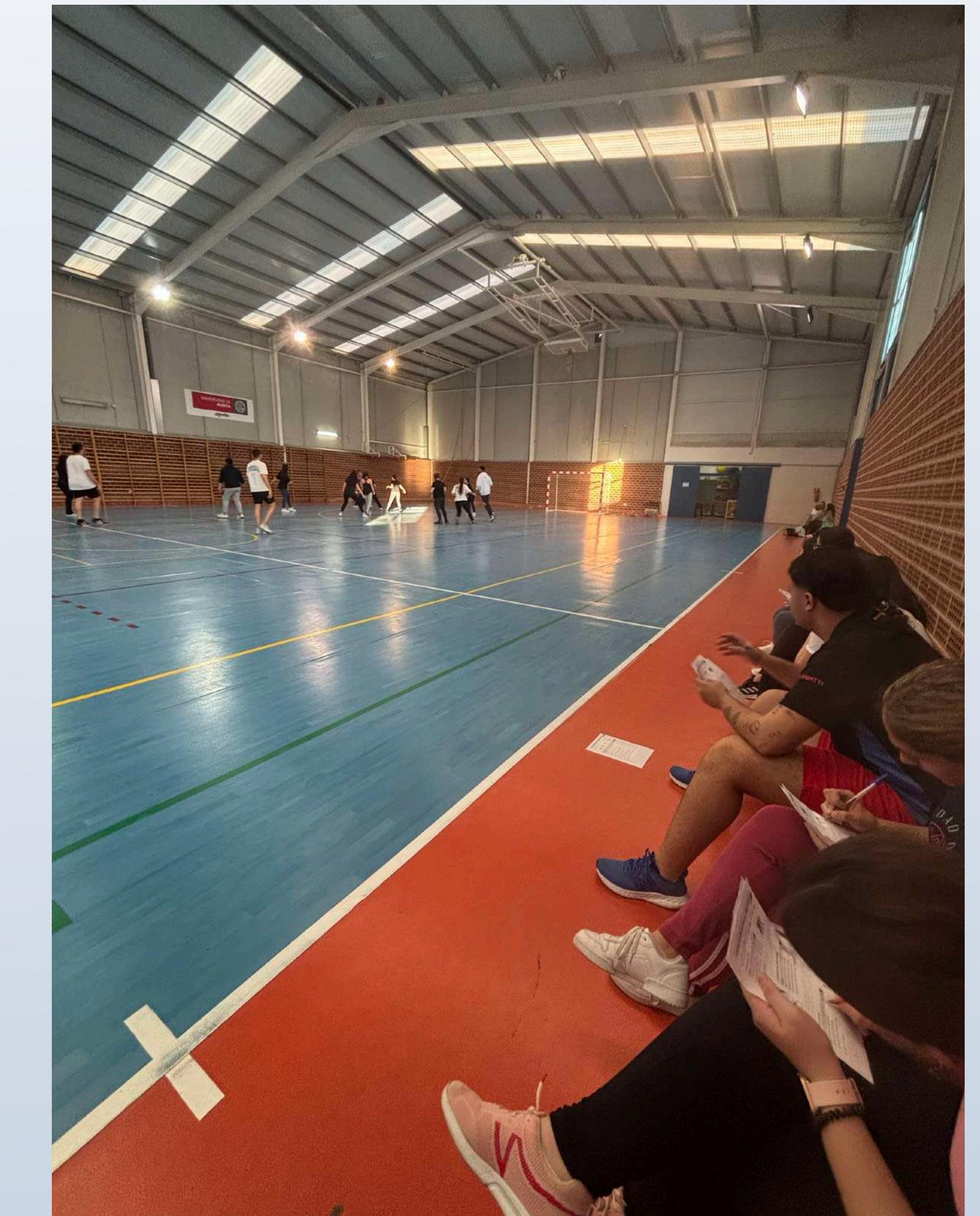
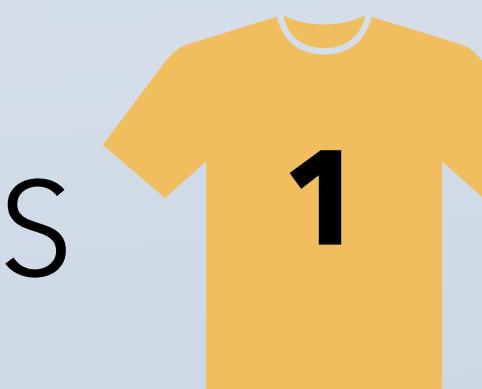
EVALUADOR



VS



VS



● 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

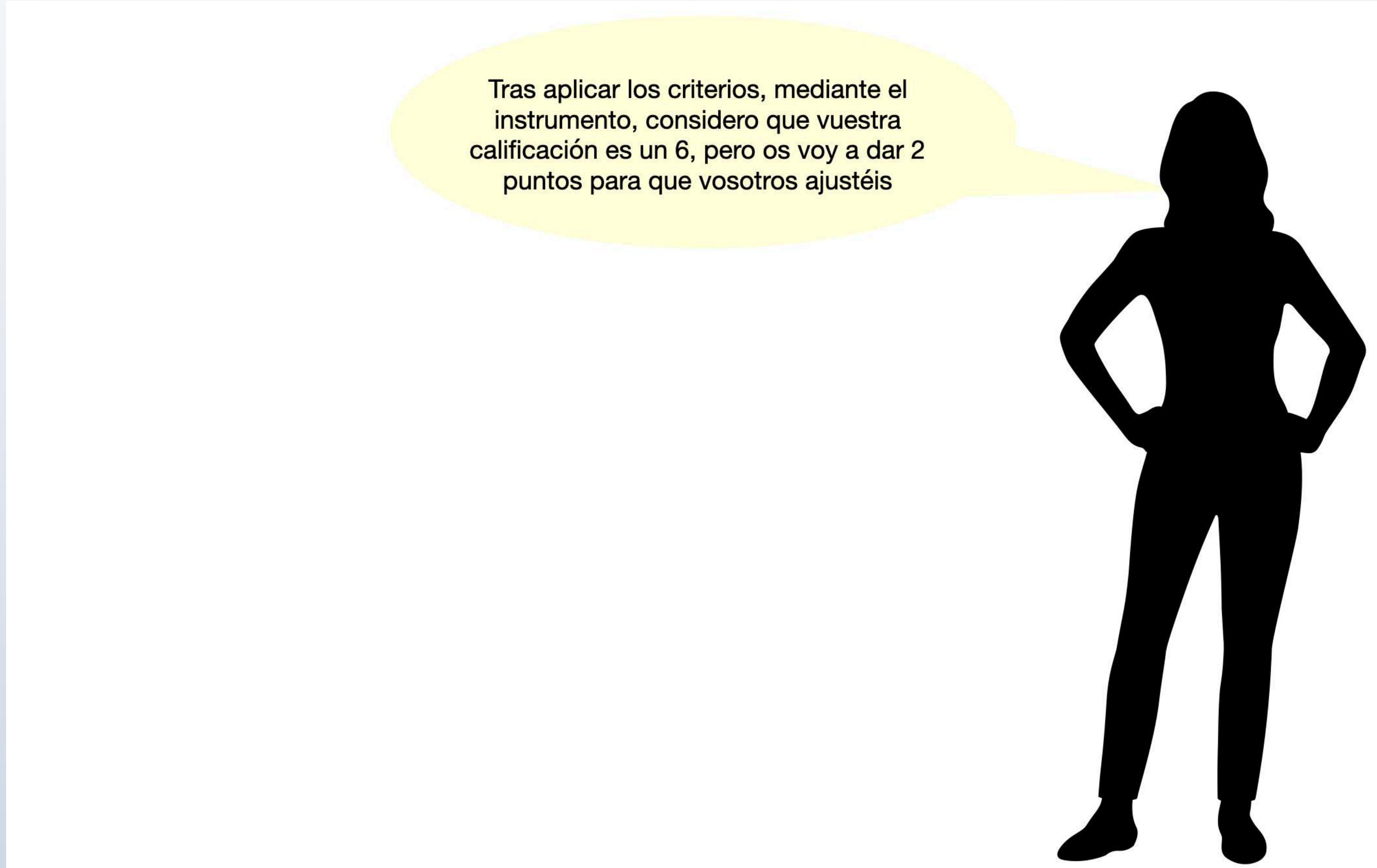
Pérez-Pueyo, A. et al. (2013) https://www.researchgate.net/publication/281006568_La_coevaluacion_intragrupal_y_el_reparto_de_notas



● 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

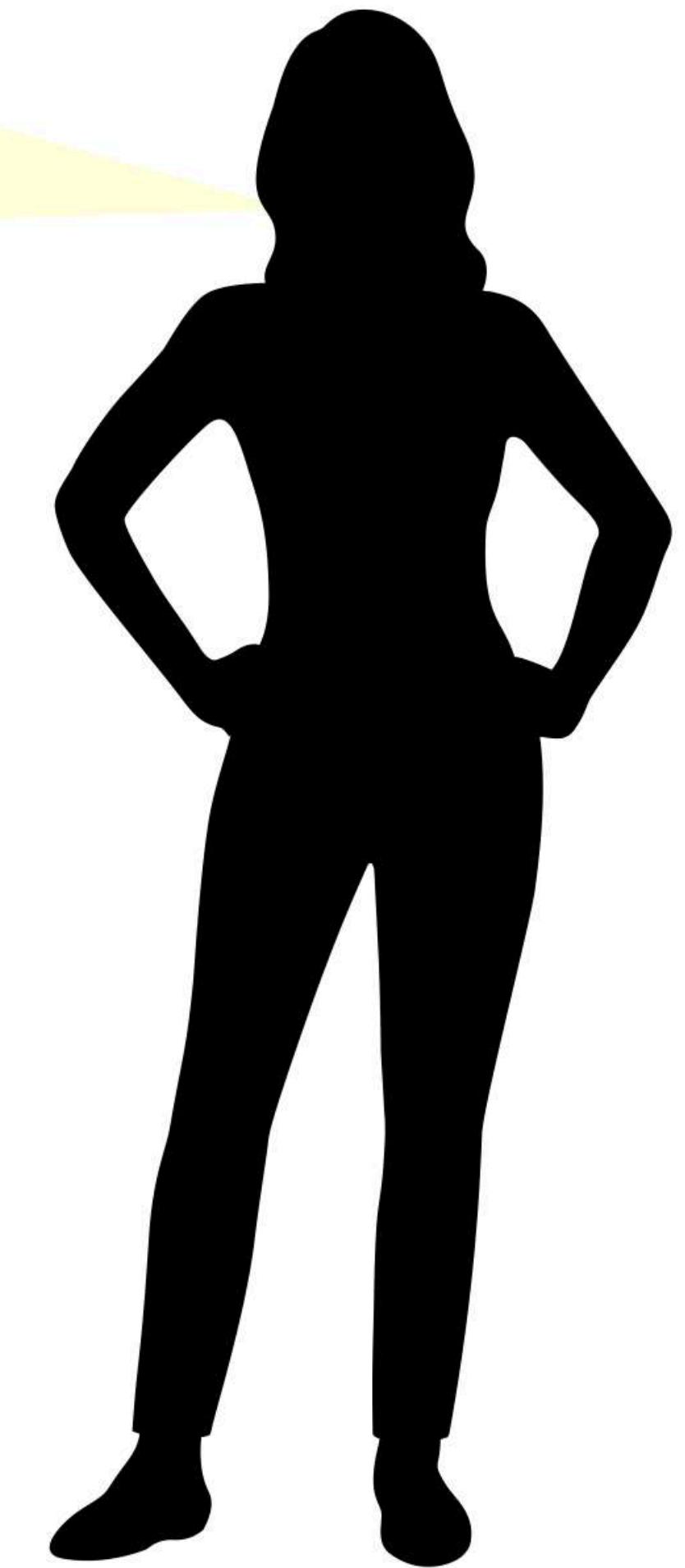
- Paso 1.** Nota del docente + 2 puntos a repartir entre los componentes
- Paso 2.** Mirad a los registros de coevaluaciones intragrupales que habéis hecho en las 2-3 sesiones de preparación del producto final. De esa forma podréis reflexionar.
- Paso 3.** Repartid de forma justa los 2 puntos entre los 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.

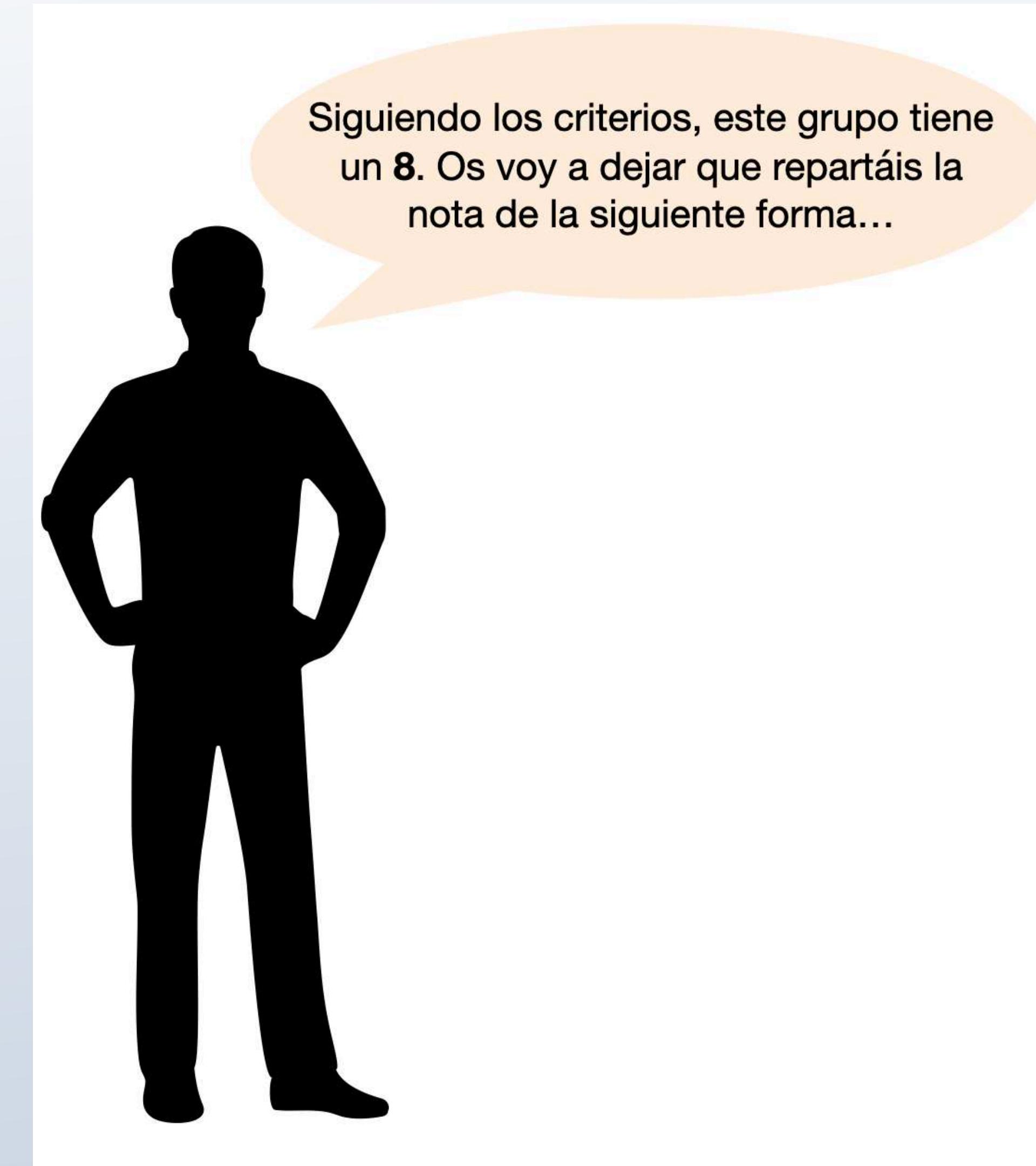
Paso 3: María 6.7, Juan 6.2, Paco 6.3 y Lola 6.8.



● Heteroevaluación

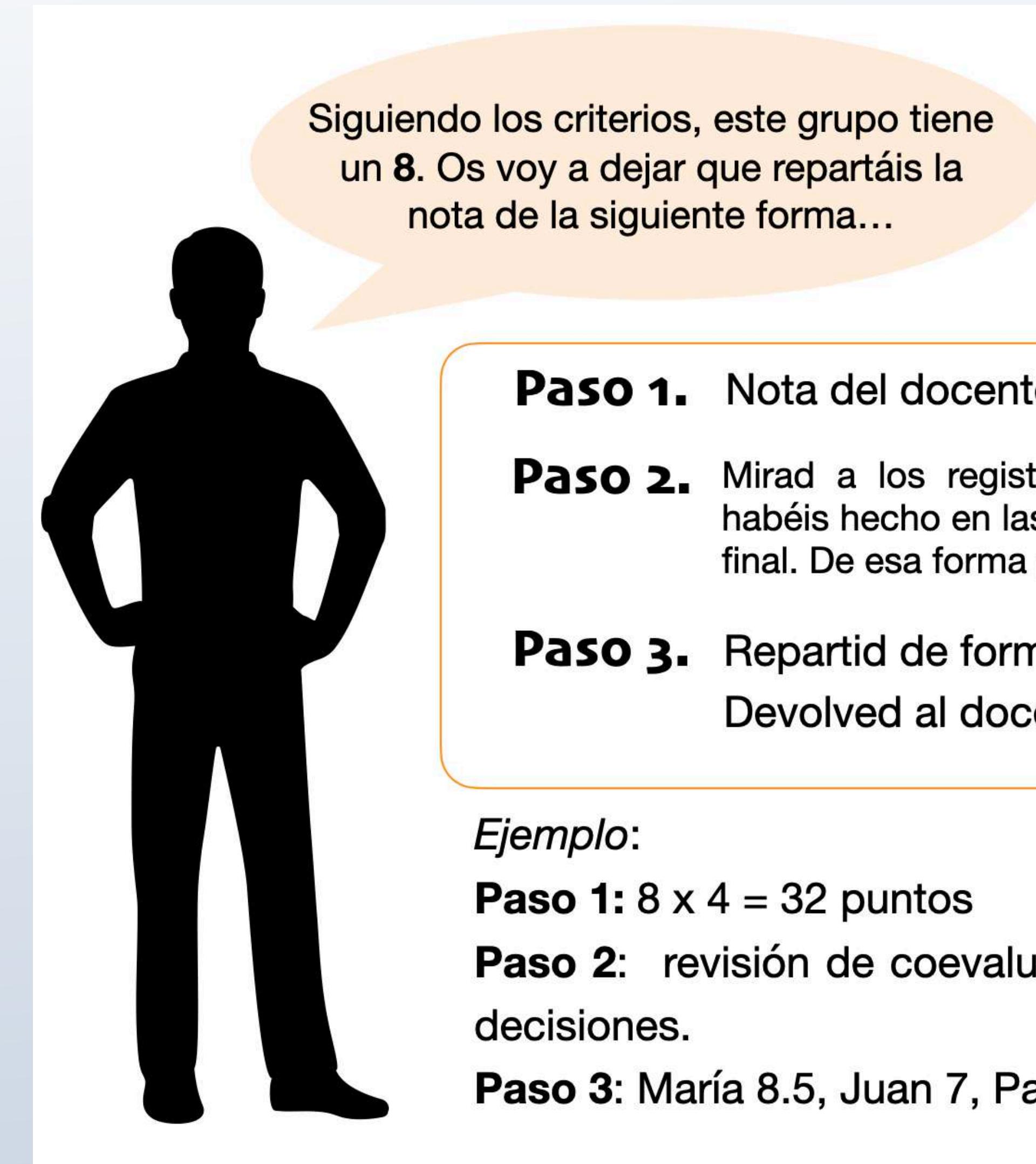


El salto a la calificación



● 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 \times nº componentes del grupo

Paso 2. Mirad a los registros de coevaluaciones intragrupales 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:

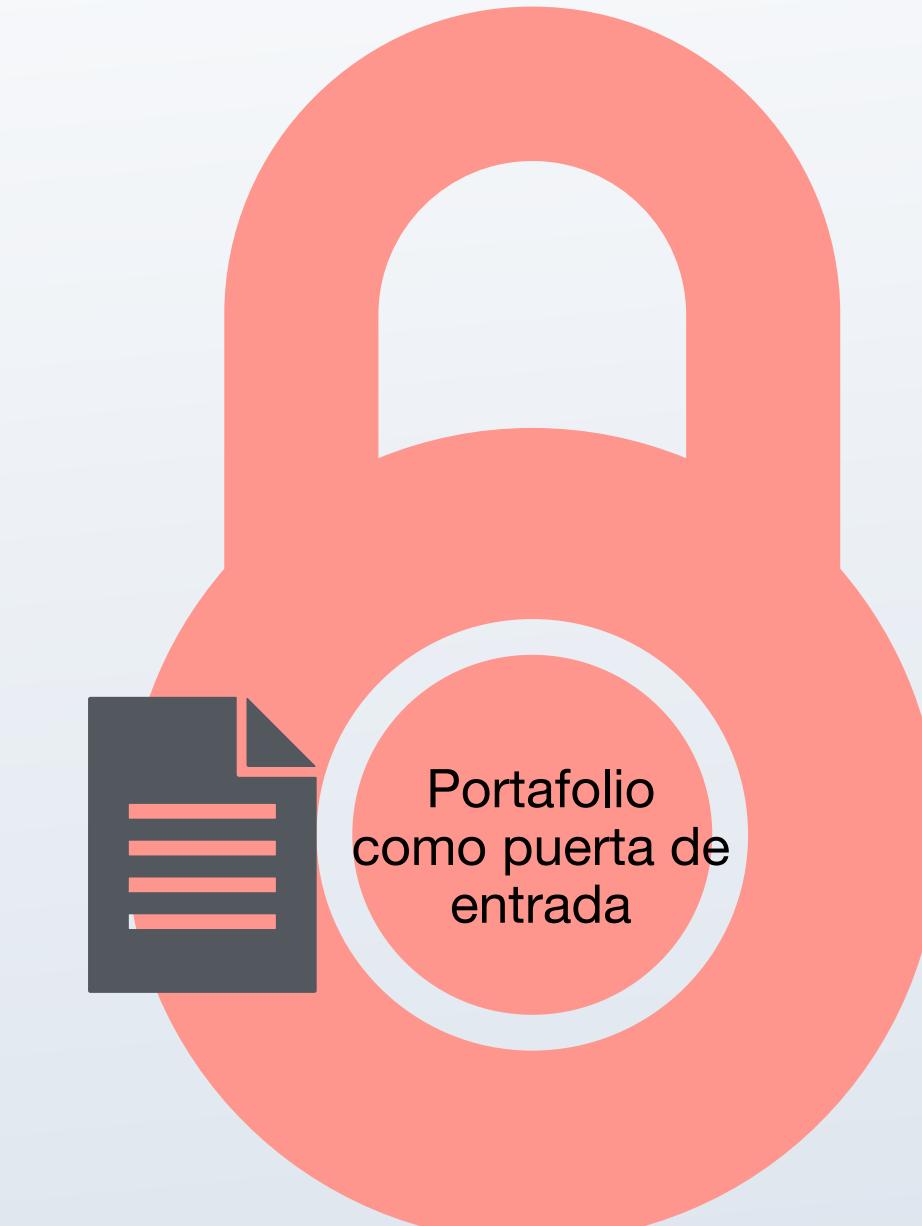
Paso 1: $8 \times 4 = 32$ puntos

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

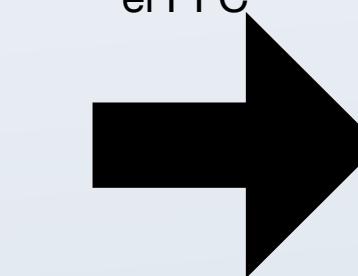
Paso 3: María 8.5, Juan 7, Paco 7.5 y Lola 9.

● Heteroevaluación

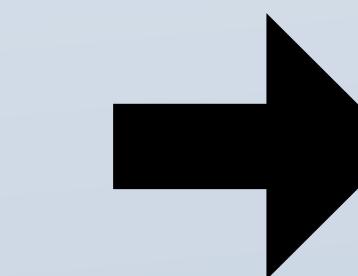
¿Y si no tienen interés por los procesos de auto y coevaluación?



Has desbloqueado
el PFC



PRODUCTO FINAL CALIFICABLE



Rúbrica de
Puntuación

PARA TERMINAR... SOBRE LA EVALUACIÓN FORMATIVA



PARA TERMINAR... SOBRE LA EVALUACIÓN FORMATIVA



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

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...

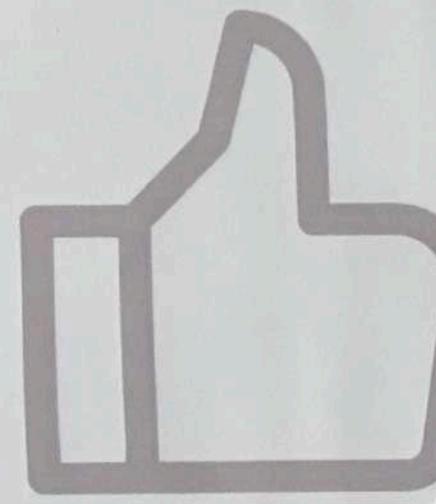
¿PODRÍAN CREAR ELLOS SU PROPIA
CHECK-LIST PARA
AU TOEVALUACIÓN?

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

NIVELES DE RESPONSABILIDAD EN EF

NIVEL 1: RESPETO
Por los derechos y sentimientos de los demás

MRPS en Educación Física
@educacionfisicacompetencial



Hago sentir valorados y respetados a los compañeros
Respeto las opiniones de los demás
Tengo autocontrol. No faltó al respeto a los compañeros. Controlo mis emociones.

NIVEL 2: PARTICIPACIÓN Y ESFUERZO

MRPS en Educación Física
@educacionfisicacompetencial



Muestro perseverancia hacia el objetivo
No importa quién gane, lo que importa es pasarlo bien y participar
Aunque no se me dé bien al principio, **sigo intentándolo**, con esfuerzo puedo mejorar

NIVEL 3: AUTONOMÍA Y LIDERAZGO

MRPS en Educación Física
@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.

NIVEL 4: AYUDA A LOS DEMÁS

MRPS en Educación Física
@educacionfisicacompetencial



Ayudo a quién lo necesita. **Empatía**.
Asumo responsabilidades con autonomía y liderazgo
Intercambio de información con diálogo y respeto

NIVEL 5: TRANSFERENCIA

MRPS en Educación Física
@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 ✓ ✗
- ② Respeto las opiniones ✓ ✗
- ③ Tengo autocontrol ✓ ✗

Check-list Mi Responsabilidad

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

Manuel 2º A

Check-list - Mi responsabilidad

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



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 telescopicos
- [] Crampones (si no los tienes, alquilar en Imlil)
- [] Frontal con pilas cargadas
- [] Piolet (opcional según nieve)
- [] Gafas de sol categoría 3 o 4
- [] Mochila 25-30 L





ChatGPT 4o >

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 telescopicos
- [] Crampones (si no los tienes, alquilar en Imlil)
- [] Frontal con pilas cargadas
- [] Piolet (opcional según nieve)
- [] Gafas de sol categoría 3 o 4
- [] Mochila 25-30 L

ChatGPT 4o >

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 77km/h

ChatGPT 4o >

Checklist Rápida: Mal de Altura

- **Síntomas comunes:**
- [] Dolor de cabeza.
- [] Náuseas o vómitos.
- [] Mareos o vértigo.
- [] Fatiga o debilidad

ChatGPT 4o >

ChatGPT 4o >

Checklist Rápida – Síntomas de Congelación

Etapa inicial (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