

# Educación física · 1.º Bachillerato · Illes

## Balears

Cuadernillo de trabajo del profesorado: currículo oficial, secuenciación trimestral, situaciones de aprendizaje, rúbricas competenciales, DUA y comparativa autonómica frente al BOE.

**Normativa** Decret 33/2022, de 11 d'agost

**Generado** 26/05/2026 19:09

<b>10</b> Competencias	<b>30</b> Criterios	<b>94</b> Saberes
---------------------------	------------------------	----------------------

Primer curso post-obligatorio. El alumnado entra con motivación y nivel muy variables tras 4.º ESO. Los criterios LOMLOE exigen ya razonamiento de nivel medio-alto y autonomía en el aprendizaje.

## Índice

1. Resumen normativo
2. Competencias específicas (explicadas)
3. Criterios de evaluación (con evidencia)
4. Saberes básicos (con actividad de aula)

## 1. Resumen normativo

<b>Materia</b>	Educacion fisica
<b>Curso</b>	1.º Bachillerato
<b>Comunidad Autónoma</b>	Illes Balears
<b>Decreto autonómico</b>	Decret 33/2022, de 11 d'agost
<b>Particularidad</b>	En Illes Balears, el catalán (modalidad balear) es lengua vehicular preferente y existe Llengua Catalana i Literatura con currículu propio.

## 2. Competencias específicas

### Educació Física

#### **CE.1 · interioritzar el desenvolupament d'un estil de vida actiu i saludable, planificant de manera responsable i conscient la ...**

##### **TEXTO OFICIAL**

interioritzar el desenvolupament d'un estil de vida actiu i saludable, planificant de manera responsable i conscient la seva activitat física a partir de l'autoavaluació personal sobre la base de paràmetres científics i avaluables, per satisfer les seves demandes d'oci actiu i de benestar personal, com també conèixer possibles sortides professionals associades a l'activitat física. L'adquisició d'aquesta competència específica es materialitzarà quan l'alumne, conscient de tots els elements que condicionen la salut i l'activitat física, sigui capaç de tenir-los en compte, adaptar-los i coordinar-los per gestionar, planificar i autoregular la pròpia pràctica motriu i els seus estils de vida sobre la base dels seus interessos i objectius personals.

#### **CE.2 · adaptar autonomament les capacitats físiques, perceptives, motrius i coordinatives com també les habilitats i destreses ...**

##### **TEXTO OFICIAL**

adaptar autonomament les capacitats físiques, perceptives, motrius i coordinatives com també les habilitats i destreses motrius específiques d'algunes modalitats practicades a diferents situacions amb diferents nivells de dificultat, i consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics.

#### **CE.3 · difondre i promoure noves practiques motrius i compartir espais d'activitat fisicoesportiva amb independència de les dif...**

##### **TEXTO OFICIAL**

difondre i promoure noves practiques motrius i compartir espais d'activitat fisicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritant el respecte cap als participants i a les regles sobre els resultats, per contribuir autònomament a l'enteniment social i al compromís ètic.

#### **CE.4 · analitzar críticament i investigar sobre les practiques i manifestacions culturals vinculades amb la motricitat segons e...**

##### **TEXTO OFICIAL**

analitzar críticament i investigar sobre les practiques i manifestacions culturals vinculades amb la motricitat segons el seu origen i evolució des de la perspectiva de gènere i des dels interessos econòmics, polítics i socials que n'hagin condicionat el desenvolupament, practicant-les i fomentant-ne la conservació per ser capaç de defensar des d'una postura ètica i contextualitzada els valors que transmeten.

## **CE.5 · implementar un estil de vida sostenible i compromes amb la conservacio i millora de l'entorn, organitzar i desenvolupar ...**

### **TEXTO OFICIAL**

implementar un estil de vida sostenible i compromes amb la conservacio i millora de l'entorn, organitzar i desenvolupar accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport i assumir responsabilitats en la seguretat de les pràctiques, per contribuir activament al manteniment i cura del medi natural i urbà i donar a conèixer el seu potencial entre els membres de la comunitat. En aquest moment de la seva vida, els alumnes de batxillerat són plenament conscients del que implica desenvolupar un estil de vida sostenible i compromès amb la conservació i millora de l'entorn. Per això, els esforços en aquesta etapa no es dirigiran tant a l'aprofundiment en aquests aprenentatges com en la consolidació, a partir d'activitats de conscienciació per a altres membres de la comunitat educativa. Com a continuació del treball iniciat en etapes prèvies, els alumnes de batxillerat hauran de participar en nombroses activitats en contextos naturals i urbans que ampliaran el seu bagatge motor i les seves experiències fora del context escolar. No obstant això i més important, també dissenyaran i organitzaran activitats per a altres persones que, a més de respectar el medi ambient i als éssers vius que en ell habiten, tractaran de millorar-lo i conscienciar d'això.

## **Educación Física**

### **CE.1 · Interioritzar el desenvolupament d'un estil de vida actiu i saludable, planificant de manera responsable i conscient la ...**

#### **TEXTO OFICIAL**

Interioritzar el desenvolupament d'un estil de vida actiu i saludable, planificant de manera responsable i conscient la seva activitat física a partir de l'autoavaluació personal sobre la base de paràmetres científics i avaluables, per satisfer les seves demandes d'oci actiu i de benestar personal, com també conèixer possibles sortides professionals associades a l'activitat física. L'adquisició d'aquesta competència específica es materialitzarà quan l'alumne, conscient de tots els elements que condicionen la salut i l'activitat física, sigui capaç de tenir-los en compte, adaptar-los i coordinar-los per gestionar, planificar i autoregular la pròpia pràctica motriu i els seus estils de vida sobre la base dels seus interessos i objectius personals.

### **CE.2 · Adaptar autònomament les capacitats físiques, perceptives, motrius i coordinatives com també les habilitats i destreses ...**

#### **TEXTO OFICIAL**

Adaptar autònomament les capacitats físiques, perceptives, motrius i coordinatives com també les habilitats i destreses motrius específiques d'algunes modalitats practicades a diferents situacions amb diferents nivells de dificultat, i consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics.

### **CE.3 · Difondre i promoure noves pràctiques motrius i compartir espais d'activitat fisicoesportiva amb independència de les dif...**

#### **TEXTO OFICIAL**

Difondre i promoure noves pràctiques motrius i compartir espais d'activitat fisicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritant el respecte cap als participants i a les regles sobre els resultats, per contribuir autònomament a l'enteniment social i al compromís ètic.

#### **CE.4 · Analitzar críticament i investigar sobre les pràctiques i manifestacions culturals vinculades amb la motricitat segons e...**

##### **TEXTO OFICIAL**

Analitzar críticament i investigar sobre les pràctiques i manifestacions culturals vinculades amb la motricitat segons el seu origen i evolució des de la perspectiva de gènere i des dels interessos econòmics, polítics i socials que n'hagin condicionat el desenvolupament, practicant-les i fomentant-ne la conservació per ser capaç de defensar des d'una postura ètica i contextualitzada els valors que transmeten.

#### **CE.5 · Implementar un estil de vida sostenible i compromès amb la conservació i millora de l'entorn, organitzar i desenvolupar ...**

##### **TEXTO OFICIAL**

Implementar un estil de vida sostenible i compromès amb la conservació i millora de l'entorn, organitzar i desenvolupar accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport i assumir responsabilitats en la seguretat de les pràctiques, per contribuir

### 3. Criterios de evaluación

#### Educació Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
CA1.1	CE.1	Planificar, elaborar i posar en pràctica de manera autònoma un programa personal d'activitat física dirigit a la millora o al manteniment de la salut, aplicant els diferents sistemes de desenvolupament de les capacitats físiques implicades, segons les necessitats i interessos individuals i respectant la pròpia realitat i identitat corporal i avaluar els resultats obtinguts. Planificar, elaborar, posar en pràctica i avaluar un programa personal d'exercici físic dirigit a la millora o al manteniment de la salut de manera autònoma. Aplicar els diferents sistemes de desenvolupament de les capacitats físiques implicades en el programa. Adaptar la pràctica de l'exercici físic a les necessitats i interessos individuals, respectant la pròpia realitat i identitat.	
CA1.2	CE.1	Incorporar de manera autònoma, segons les preferències personals, els processos d'activació corporal, autoregulació, alimentació saludable, educació postural i relaxació durant la pràctica d'activitats motrius, reflexionant sobre la relació amb possibles estudis posteriors. Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal i de tornada a la calma. Incorporar de manera autònoma els processos d'autoregulació durant la pràctica d'activitats motrius. Incorporar de manera autònoma pautes d'alimentació saludable. Incorporar de manera autònoma coneixements sobre educació postural. Incorporar de manera autònoma tècniques de relaxació.	
CA1.3	CE.1	Conèixer i aplicar de manera responsable mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de l'activitat física, com també per a l'aplicació de primers auxilis davant situacions d'emergència o accident. Aplicar mesures per a la prevenció de lesions en la pràctica d'exercici físic. Conèixer i aplicar mesures de primers auxilis davant situacions simulades d'emergència o accident.	
CA1.4	CE.1	Actuar de manera crítica, compromesa i responsable davant els estereotips socials associats a l'àmbit del corporal i els comportaments que posin en risc la salut.	
CA1.5	CE.1	Emprar de manera autònoma aplicacions i dispositius digitals relacionats amb la gestió de l'activitat física i respectar la privacitat i les mesures bàsiques de seguretat vinculades a la difusió pública de dades personals.	
CA2.1	CE.2	Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, gestionant autònomament qualsevol imprevist o situació que pugui sorgir durant el procés de manera eficient i ajustada als objectius que es pretenguin aconseguir. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, gestionant autònomament qualsevol imprevist que pugui sorgir al llarg del procés de manera eficient i ajustada als objectius que es pretenguin aconseguir. Desenvolupar projectes motors de caràcter cooperatiu o col·laboratiu, gestionant autònomament qualsevol imprevist que pugui sorgir al llarg del procés de manera eficient i ajustada als objectius que es pretenguin aconseguir.	
CA2.2	CE.2	Solucionar de manera autònoma situacions d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició en contextos esportius o recreatius amb fluïdesa, precisió i control.	

<b>Código</b>	<b>CE</b>	<b>Criterio + evidencia y contexto</b>	<b>Instrumento</b>
CA2.3	CE.2	Identificar, analitzar i comprendre els factors clau que condicionen la intervenció dels components qualitatiu i quantitatiu de la motricitat en la realització de gests tècnics o situacions motrius variades, identificar errors comuns i proposar solucions.	
CA3.1	CE.3	Organitzar i practicar diverses activitats motrius, valorant-ne el potencial com a possible sortida professional i analitzant els beneficis des de la perspectiva de la salut i les possibilitats d'interacció social. Organitzar i practicar diverses activitats motrius i valorar-ne el potencial com a possible sortida professional. Analitzar els beneficis de les activitats motrius des de la perspectiva de la salut i les possibilitats d'interacció social.	
CA3.2	CE.3	Cooperar o col·laborar mostrant iniciativa durant el desenvolupament de projectes i produccions motrius, solucionant de manera coordinada qualsevol imprevist o situació que pugui sorgir durant el procés. Cooperar mostrant iniciativa durant el desenvolupament de projectes i produccions motrius, solucionant de manera coordinada qualsevol imprevist que pugui sorgir.	
CA3.3	CE.3	Establir mecanismes de relació i entesa amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia, fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat. Entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia. Fer ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat.	
CA4.1	CE.4	Comprendre i contextualitzar la influència cultural i social de les manifestacions motrius més rellevants en el panorama actual, analitzant els orígens i l'evolució fins a l'actualitat i rebutjant els components que no s'ajustin als valors d'una societat oberta, inclusiva, diversa i igualitària. Comprendre la influència cultural i social de les manifestacions motrius més rellevants en el panorama actual, analitzant-ne els orígens i l'evolució fins a l'actualitat.	
CA4.2	CE.4	Crear i representar composicions corporals individuals o col·lectives, amb i sense base musical, aplicant les més apropiades a cada composició per representar-les davant els companys o altres membres de la comunitat. Crear i representar, davant els companys o altres membres de la comunitat, composicions corporals individuals o col·lectives, amb i sense base musical i aplicar amb precisió, idoneïtat i coordinació escènica les tècniques expressives més apropiades.	
CA5.1	CE.5	Promoure i participar en activitats físiquesportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, interactuant amb l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir, reduint al màxim la petjada ecològica i desenvolupant actuacions dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin. Promoure i participar en activitats físiquesportives en entorns urbans i naturals, terrestres o aquàtics. Minimitzar l'impacte de les activitats físiquesportives a l'entorn natural, mostrant consciència de la petjada ecològica. Desenvolupar actuacions dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais naturals o urbans on desenvolupin activitats físiquesportives.	
CA5.2	CE.5	Practicar i organitzar activitats físiquesportives en derivats de la utilització dels equipaments, l'entorn o la pròpia actuació dels participants. Practicar i organitzar activitats físiquesportives en el medi natural i urbà assumint responsabilitats. Preveure els riscos de la pròpia activitat i de la utilització d'equipaments, l'entorn o l'actuació dels participants. Aplicar les normes de seguretat individuals i col·lectives a les activitats físiquesportives practicades en el medi natural i urbà.	

## Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.1	Planificar, elaborar i posar en pràctica de manera autònoma un programa personal d'activitat física dirigit a la millora o al manteniment de la salut, aplicant els diferents sistemes de desenvolupament de les capacitats físiques implicades, segons les necessitats i interessos individuals i respectant la pròpia realitat i identitat corporal i avaluar els resultats obtinguts.	
1.2	CE.1	Incorporar de manera autònoma, segons les preferències personals, els processos d'activació corporal, autoregulació, alimentació saludable, educació postural i relaxació durant la pràctica d'activitats motrius, reflexionant sobre la relació amb possibles estudis posteriors.	
1.3	CE.1	Conèixer i aplicar de manera responsable mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de l'activitat física, com també per a l'aplicació de primers auxilis davant situacions d'emergència o accident. Conèixer i aplicar mesures de primers auxilis davant situacions simulades d'emergència o accident.	
1.4	CE.1	Actuar de manera crítica, compromesa i responsable davant els estereotips socials associats a l'àmbit del corporal i els comportaments que posin en risc la salut.	
1.5	CE.1	Emprar de manera autònoma aplicacions i dispositius digitals relacionats amb la gestió de l'activitat física i respectar la privacitat i les mesures bàsiques de seguretat vinculades a la difusió pública de dades personals.	
2.1	CE.2	Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, gestionant autònomament qualsevol imprevist o situació que pugui sorgir durant el procés de manera eficient i ajustada als objectius que es pretenguin aconseguir.	
2.2	CE.2	Solucionar de manera autònoma situacions d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició en contextos esportius o recreatius amb fluïdesa, precisió i control.	
2.3	CE.2	Identificar, analitzar i comprendre els factors clau que condicionen la intervenció dels components qualitius i quantitius de la motricitat en la realització de gests tècnics o situacions motrius variades, identificar errors comuns i proposar solucions.	
3.1	CE.3	Organitzar i practicar diverses activitats motrius, valorant-ne el potencial com a possible sortida professional i analitzant els beneficis des de la perspectiva de la salut i les possibilitats d'interacció social.	
3.2	CE.3	Cooperar o col·laborar mostrant iniciativa durant el desenvolupament de projectes i produccions motrius, solucionant de manera coordinada qualsevol imprevist o situació que pugui sorgir durant el procés.	
3.3	CE.3	Establir mecanismes de relació i entesa amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia, fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat.	
4.1	CE.4	Comprendre i contextualitzar la influència cultural i social de les manifestacions motrius més rellevants en el panorama actual, analitzant els orígens i l'evolució fins a l'actualitat i rebutjant els components que no s'ajustin als valors d'una societat oberta, inclusiva, diversa i igualitària.	
4.2	CE.4	Crear i representar composicions corporals individuals o col·lectives, amb i sense base musical, aplicant les més apropiades a cada composició per representar-les davant els companys o altres membres de la comunitat.	

<b>Código</b>	<b>CE</b>	<b>Criterio + evidencia y contexto</b>	<b>Instrumento</b>
5.1	CE.5	<b>Promoure i participar en activitats fisicoesportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, interactuant amb l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir, reduint al màxim la petjada ecològica i desenvolupant actuacions dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin.</b>	
5.2	CE.5	<b>Practicar i organitzar activitats fisicoesportives en derivats de la utilització dels equipaments, l'entorn o la pròpia actuació dels participants.</b>	

## 4. Saberes bàsics

### Educació Física

#### Saberes bàsics del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Salut física. Programa personal d'exercici físic (atenent freqüència, volum, intensitat i tipus d'activitat)	
2	Autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives (com a requisit previ a la planificació): tècniques, estratègies i eines de mesura	
3	Identificació d'objectius (motrius, saludables, d'activitat o similars) a aconseguir amb un programa d'exercici físic personal	
4	Avaluació de l'assoliment dels objectius i reorientació d'activitats a partir dels resultats	
5	Professions vinculades a l'exercici físic i a la salut	
6	Dietes equilibrades segons les característiques físiques i personals	
7	Eines digitals per a la gestió de l'exercici físic	
8	Tècniques bàsiques de descàrrega postural i tècniques de relaxació	
9	Musculatura de la faixa abdominal l'entrenament de la força	
10	Identificació de problemes posturals bàsics i planificació preventiva de la salut postural en activitats físiques específiques	
11	Salut social. Pràctiques d'exercici físic que tenen efectes negatius per a la salut individual o col·lectiva	
12	Pràctiques d'exercici físic amb efectes positius sobre la salut personal i col·lectiva, com per exemple: la pràctica de la bicicleta com a mitjà de transport urbà habitual	
13	Hàbits socials i els seus efectes tant positius com negatius en la condició física i la salut	
14	Avantatges i inconvenients de l'esport professional. Històries de vida d'esportistes professionals	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
15	Salut mental. Tècniques de respiració, visualització i relaxació per alliberar estrès i enfocar situacions que requereixen gran càrrega cognitiva	
16	Trastorns vinculats amb la imatge corporal: complex d'Adonis ( altres	
17	Tipologies corporals predominants en la societat i anàlisi crítica de la seva presència en publicitat i mitjans de comunicació	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Gestió de les mesures relacionades amb la planificació de l'exercici físic i activitat esportiva (tipus d'esport, material necessari, objectius de la preparació, activitats i similars)	
2	Selecció responsable i sostenible del material esportiu. Anàlisi crítica d'estratègies publicitàries	
3	Autogestió de projectes personals de caràcter motor a tots els nivells (social, motivacional, organitzatiu o similar)	
4	Prevenió d'accidents. Gestió i planificació de factors de risc en activitats físiques: exercicis compensatoris de la musculatura, mesures de seguretat	
5	Actuacions crítiques davant accidents. Conducta PAS: protegir, avisar, socórrer. Desplaçaments i transport d'accidentats. Reanimació mitjançant desfibril·lador automàtic (DEA) o semiautomàtic (DESA). Protocol RCP (reanimació cardiopulmonar). Tècniques específiques i indicis d'accidents cardiovasculars (maniobra de Heimlich, senyals d'ictus i similars). Contingut bàsic de l'equip d'assistència (farmaciola)	
6	Protocols davant alertes escolars	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Resolució de situacions motrius variades ajustant eficientment els components de la motricitat en activitats individuals	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Anàlisi col·lectiva de resultats i reajustament d'actuacions per aconseguir l'èxit en activitats cooperatives	
3	Accions que provoquen situacions d'avantatge respecte a l'adversari. Acompliment de rols diversos en sistemes tàctics posats en pràctica per aconseguir els objectius de l'equip	
4	Presa de decisions prèvies a la realització d'una activitat motriu sobre els mecanismes coordinatius, espacials i temporals, com també reajustament de la pròpia intervenció per resoldre-la adequadament	
5	Planificació per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques: força i resistència. Sistemes d'entrenament	
6	Perfeccionament de les habilitats específiques dels esports o activitats físiques que responguin als seus interessos	
7	Creació de reptes i situacions-problema amb la resolució més eficient d'acord amb els recursos disponibles	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Gestió de l'èxit i la fama en contextos fisicoesportius: exemples, dificultats i estratègies. Històries de vida significatives	
2	Habilitats socials: estratègies d'integració d'altres persones en les activitats de grup	
3	Normes extraesportives per garantir la igualtat en l'esport: joc net (coeducació en esport base i similars)	
4	Acompliment de rols i funcions relacionats amb l'esport: arbitratge, entrenador, participant, espectador i altres	
5	Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per raó de gènere, competència motriu, actituds enòfobes, racistes, sexistes i LGTBI-fòbies)	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
---	---------------	-----------------------------------

1	Els jocs i esports tradicionals i autòctons i el seu vincle cultural: origen, evolució, preservació i factors condicionants	
2	Tècniques específiques d'expressió corporal	
3	Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb intencionalitat estètica o artística i expressiva	
4	Professions que envolten l'esport. Exemples de bones pràctiques	
5	Estereotips de gènere en contextos fisicoesportius. Presència en mitjans de comunicació	
6	Esport, política i economia: anàlisi crítica de la seva influència en la societat. Mercat, consumisme i esport	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Foment de la mobilitat activa, sostenible i segura en activitats quotidianes, per exemple, l'aprenentatge de la pràctica ciclista urbana segura	
2	Anàlisi de les possibilitats de l'entorn natural i urbà per a la pràctica d'activitat física: equipaments, usos i necessitats	
3	Actuacions per a la millora de l'entorn urbà des del punt de vista de la motricitat (ús esportiu, accessibilitat, mobilitat, seguretat o similars)	
4	Previsió de riscos associats a les activitats i els derivats de la pròpia actuació i de la del grup. Factors i elements de risc que requereixen atenció o esforç (cansament, durada de la prova o similars) i bon ús i estat dels materials i equipaments	
5	Promoció i usos creatius de recursos urbans i naturals per a la pràctica d'exercici físic i contribució a la seva sostenibilitat: activitats agroecològiques, ús d'eines, tasques de reparació, creació i manteniment d'espais, etc	
6	Cura i millora de l'entorn pròxim, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en el medi natural i urbà	

## Educación Física

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Salut física. Programa personal d'exercici físic (atenent freqüència, volum, intensitat i tipus d'activitat)	
2	Autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives (com a requisit previ a la planificació): tècniques, estratègies i eines de mesura	
3	Identificació d'objectius (motrius, saludables, d'activitat o similars) a aconseguir amb un programa d'exercici físic personal	
4	Avaluació de l'assoliment dels objectius i reorientació d'activitats a partir dels resultats	
5	Professions vinculades a l'exercici físic i a la salut	
6	Dietes equilibrades segons les característiques físiques i personals	
7	Eines digitals per a la gestió de l'exercici físic	
8	Tècniques bàsiques de descàrrega postural i tècniques de relaxació	
9	Musculatura de la faixa abdominal l'entrenament de la força	
10	Identificació de problemes posturals bàsics i planificació preventiva de la salut postural en activitats físiques específiques	
11	Salut social. Pràctiques d'exercici físic que tenen efectes negatius per a la salut individual o col·lectiva	
12	Pràctiques d'exercici físic amb efectes positius sobre la salut personal i col·lectiva, com per exemple: la pràctica de la bicicleta com a mitjà de transport urbà habitual	
13	Hàbits socials i els seus efectes tant positius com negatius en la condició física i la salut	
14	Avantatges i inconvenients de l'esport professional. Històries de vida d'esportistes professionals	
15	Salut mental. Tècniques de respiració, visualització i relaxació per alliberar estrès i enfocar situacions que requereixen gran càrrega cognitiva	
16	Trastorns vinculats amb la imatge corporal: complex d'Adonis ( altres	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
17	Tipologies corporals predominants en la societat i anàlisi crítica de la seva presència en publicitat i mitjans de comunicació	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Gestió de les mesures relacionades amb la planificació de l'exercici físic i activitat esportiva (tipus d'esport, material necessari, objectius de la preparació, activitats i similars)	
2	Selecció responsable i sostenible del material esportiu. Anàlisi crítica d'estratègies publicitàries	
3	Autogestió de projectes personals de caràcter motor a tots els nivells (social, motivacional, organitzatiu o similar)	
4	Prevenició d'accidents. Gestió i planificació de factors de risc en activitats físiques: exercicis compensatoris de la musculatura, mesures de seguretat	
5	Actuacions crítiques davant accidents. Conducta PAS: protegir, avisar, socórrer. Desplaçaments i transport d'accidentats. Reanimació mitjançant desfibril·lador automàtic (DEA) o semiautomàtic (DESA). Protocol RCP (reanimació cardiopulmonar). Tècniques específiques i indicis d'accidents cardiovasculars (maniobra de Heimlich, senyals d'ictus i similars). Contingut bàsic de l'equip d'assistència (farmaciola)	
6	Protocols davant alertes escolars	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Resolució de situacions motrius variades ajustant eficientment els components de la motricitat en activitats individuals	
2	Anàlisi col·lectiva de resultats i reajustament d'actuacions per aconseguir l'èxit en activitats cooperatives	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
3	Accions que provoquen situacions d'avantatge respecte a l'adversari. Acompliment de rols diversos en sistemes tàctics posats en pràctica per aconseguir els objectius de l'equip	
4	Presa de decisions prèvies a la realització d'una activitat motriu sobre els mecanismes coordinatius, espacials i temporals, com també reajustament de la pròpia intervenció per resoldre-la adequadament	
5	Planificació per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques: força i resistència. Sistemes d'entrenament	
6	Perfeccionament de les habilitats específiques dels esports o activitats físiques que responguin als seus interessos	
7	Creació de reptes i situacions-problema amb la resolució més eficient d'acord amb els recursos disponibles	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Gestió de l'èxit i la fama en contextos fisicoesportius: exemples, dificultats i estratègies. Històries de vida significatives	
2	Habilitats socials: estratègies d'integració d'altres persones en les activitats de grup	
3	Normes extraesportives per garantir la igualtat en l'esport: joc net ( coeducació en esport base i similars	
4	Acompliment de rols i funcions relacionats amb l'esport: arbitratge, entrenador, participant, espectador i altres	
5	Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per raó de gènere, competència motriu, actituds enòfobes, racistes, sexistes i LGTBI-fòbies)	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Els jocs i esports tradicionals i autòctons i el seu vincle cultural: origen, evolució, preservació i factors condicionants	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Tècniques específiques d'expressió corporal	
3	Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb intencionalitat estètica o artística i expressiva	
4	Professions que envolten l'esport. Exemples de bones pràctiques	
5	Estereotips de gènere en contextos físicoesportius. Presència en mitjans de comunicació	
6	Esport, política i economia: anàlisi crítica de la seva influència en la societat. Mercat, consumisme i esport	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Foment de la mobilitat activa, sostenible i segura en activitats quotidianes, per exemple, l'aprenentatge de la pràctica ciclista urbana segura	
2	Anàlisi de les possibilitats de l'entorn natural i urbà per a la pràctica d'activitat física: equipaments, usos i necessitats	
3	Actuacions per a la millora de l'entorn urbà des del punt de vista de la motricitat (ús esportiu, accessibilitat, mobilitat, seguretat o similars)	
4	Previsió de riscos associats a les activitats i els derivats de la pròpia actuació i de la del grup. Factors i elements de risc que requereixen atenció o esforç (cansament, durada de la prova o similars) i bon ús i estat dels materials i equipaments	
5	Promoció i usos creatius de recursos urbans i naturals per a la pràctica d'exercici físic i contribució a la seva sostenibilitat: activitats agroecològiques, ús d'eines, tasques de reparació, creació i manteniment d'espais, etc	
6	Cura i millora de l'entorn pròxim, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en el medi natural i urbà	

## 5. Rúbrica orientativa 1-4

Nivel	Descriptor	Uso docente
-------	------------	-------------

1	Inicial: evidencia incompleta o con errores de base.	Refuerzo guiado y nueva evidencia breve.
2	En proceso: cumple parte del criterio con ayuda o imprecisiones.	Feedback específico y práctica focalizada.
3	Adecuado: cumple el criterio con autonomía suficiente.	Consolidación y transferencia.
4	Excelente: domina, justifica y transfiere el criterio.	Ampliación o reto competencial.

Este documento es una ayuda de trabajo generada por Corrigiendo.es a partir de datos curriculares oficiales estructurados y de un enriquecimiento didáctico sintetizado con IA (Gemini). Revisa siempre la normativa vigente de tu administración educativa antes de incorporarlo literalmente a documentos administrativos del centro.