

# Educación física · 1.º Bachillerato · Cataluña

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

**Normativa** Decret 171/2022, de 20 de setembre

**Generado** 26/05/2026 19:07

|                          |                        |                      |
|--------------------------|------------------------|----------------------|
| <b>4</b><br>Competencias | <b>12</b><br>Criterios | <b>24</b><br>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> | Cataluña   |
| <b>Decreto autonómico</b> | Decret 171/2022, de 20 de setembre   |
| <b>Particularidad</b>     | En Catalunya el catalán es lengua vehicular y existe Llengua Catalana i Literatura con currículo propio. El currículo también recoge Aranés en el Valle de Arán. |

## 2. Competencias específicas

---

### Educació Física

**CE.1 · Autogestionar la condició física per a l'adopció d'un estil de vida actiu i saludable.**

**TEXTO OFICIAL**

Autogestionar la condició física per a l'adopció d'un estil de vida actiu i saludable.

**CE.2 · Resoldre situacions motrius diverses amb control i domini corporal per a la superació de reptes.**

**TEXTO OFICIAL**

Resoldre situacions motrius diverses amb control i domini corporal per a la superació de reptes.

**CE.3 · Organitzar activitats físicoesportives per a l'ocupació i el gaudi del temps de lleure activament.**

**TEXTO OFICIAL**

Organitzar activitats físicoesportives per a l'ocupació i el gaudi del temps de lleure activament.

**CE.4 · Aplicar actituds, valors i habilitats socials de forma proactiva en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la ...**

**TEXTO OFICIAL**

Aplicar actituds, valors i habilitats socials de forma proactiva en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència.

### 3. Criterios de evaluación

---

#### Educació Física

| Código | CE   | Criterio + evidencia y contexto  | Instrumento |
|--------|------|--|-------------|
| 1.1    | CE.1 | Elaborar un pla de treball personalitzat per al manteniment o la millora de la salut.  |             |
| 1.2    | CE.1 | Consolidar els hàbits saludables valorant els beneficis que suposen al llarg de la vida.   |             |
| 1.3    | CE.1 | Utilitzar els protocols d'actuació dels primers auxilis i de prevenció de lesions.   |             |
| 1.4    | CE.1 | Aplicar recursos digitals per a la monitorització de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.  |             |
| 2.1    | CE.2 | Resoldre situa tècniques, tàctiques i estratègiques.   |             |
| 2.2    | CE.2 | Aplicar els elements i tècniques d'expressió corporal adequats a cada composició.  |             |
| 3.1    | CE.3 | Gestionar activitats, sessions o jornades esportives d'organització i dinamització.  |             |
| 3.2    | CE.3 | Crear produccions d'expressió corporal incorporant-hi elements de crítica social.  |             |
| 3.3    | CE.3 | Organitzar activitats físiques en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i de conservació del medi ambient.                                   |             |
| 3.4    | CE.3 | Valorar les sortides professionals associades a l'activitat física i l'esport.   |             |
| 4.1    | CE.4 | Cooperar en diferents situacions motrius mostrant maduresa en la gestió emocional i personal en l'assumpció dels diferents rols.                           |             |
| 4.2    | CE.4 | Resoldre conflictes mitjançant l'aplicació d'habilitats socials i valors davant situacions discriminatòries i de violència en la pràctica fisicoesportiva. |             |

## 4. Saberes bàsics

### Educació Física

#### Saberes bàsics del decreto

| # | Saber oficial   | Resumen claro y actividad de aula |
|---|---|-----------------------------------|
| 1 | Activitat física saludable: Disseny i planificació d'un programa personal d'activitat física: autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives, identificació d'objectius personals i desenvolupament d'aquests, sistemes d'entrenament, autoregulació i control de les càrregues de treball, progressió, avaluació dels resultats aconseguits i reorientació de les activitats a partir dels resultats |                                   |
| 2 | Hàbits saludables: Anàlisi i reflexió de dietes equilibrades segons les característiques físiques i personals amb una mirada saludable  |                                   |
| 3 | Hàbits saludables: Planificació de tècniques i activitats específiques de relaxació, respiració i de prevenció i millora de la postura corporal   |                                   |
| 4 | Hàbits saludables: Conscienciació dels efectes negatius que poden tenir alguns hàbits individuals i socials i pràctiques d'activitat física en la salut individual i col·lectiva  |                                   |
| 5 | Primers auxilis i prevenció de lesions: Actuacions adequades davant d'accidents: desplaçament i transport d'accidentats, reanimació amb desfibril·lador automàtic (DEA) o semiautomàtic (DESA), protocol RCP, tècniques específiques en indicis d'accidents cardiovasculars i coneixement del contingut bàsic del kit d'assistència   |                                   |
| 6 | Primers auxilis i prevenció de lesions: Prevenció i planificació de mesures de seguretat en la pràctica d'activitat física  |                                   |
| 7 | Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva: Ús d'aplicacions i recursos digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física  |                                   |

#### Saberes bàsics del decreto

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

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | Habilitats motrius: Perfeccionament de les habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques dels esports individuals, d'adversari, d'oposició o col·lectius |  |
| 2 | Habilitats motrius: Pràctica de diferents modalitats esportives, esports alternatius, esports adaptats i esports al medi natural                           |  |
| 3 | Habilitats motrius: Resolució de situacions motrius variades amb domini corporal en jocs i esports   |  |
| 4 | Expressió i comunicació corporal: Utilització eficient i precisa d'elements i tècniques d'expressió corporal en representacions i dramatitzacions          |  |
| 5 | Expressió i comunicació corporal: Pràctica d'activitats ritmicomusicals amb intencionalitat estètica i expressiva  |  |

### Saberes básicos del decreto

| # | Saber oficial   | Resumen claro y actividad de aula |
|---|---|-----------------------------------|
| 1 | Gestió d'activitats físicoesportives: Planificació i gestió efectiva en l'organització d'activitats físicoesportives en diferents medis i entorns   |                                   |
| 2 | Gestió d'activitats físicoesportives: Assumpció de rols de dinamització i organització (coordinador/a, director/a, responsable de grup, etc.) en activitats, jornades i esdeveniments                     |                                   |
| 3 | Gestió d'activitats físicoesportives: Disseny de les activitats físicoesportives atenent als elements necessaris: objectius, medi, seguretat, temps, espais, col·lectiu al qual va dirigit, material, etc |                                   |
| 4 | Gestió d'activitats físicoesportives: Utilització òptima de materials, equipaments i espais segons les especificacions tècniques i per a la seva conservació i millora                                    |                                   |
| 5 | Creació de composicions d'expressió corporal: Creació de composicions individuals i col·lectives d'expressió corporal per comunicar històries, idees, sentiments, etc                                     |                                   |
| 6 | Creació de composicions d'expressió corporal: Incorporació crítica d'elements socialment i culturalment rellevants a les representacions i les creacions pròpies  |                                   |

| #  | Saber oficial   | Resumen claro y actividad de aula |
|----|---|-----------------------------------|
| 7  | Sortides professionals i ús del temps de lleure: Valoració de les activitats físicoesportives i expressives com una manera d'ocupar el temps de lleure  |                                   |
| 8  | Sortides professionals i ús del temps de lleure: Identificació de les professions vinculades a l'activitat física, la salut i les arts escèniques com a possibles sortides laborals<br>Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius            |                                   |
| 9  | Gestió personal i emocional: Gestió i regulació assertiva d'emocions i habilitats personals en situacions motrius: resiliència, superació, gestió de l'èxit, del fracàs, etc  |                                   |
| 10 | Habilitats socials i valors: Aplicació d'estratègies i habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) que fomentin la integració, la participació, la cooperació i el respecte a les diferències en les activitats amb grup |                                   |
| 11 | Activitat física, gènere i discriminació: Reconeixement i actitud proactiva respecte a conductes o situacions contràries a la convivència   |                                   |
| 12 | Activitat física, gènere i discriminació: Adaptació de les activitats i les normes fomentant l'equitat i la igualtat de gènere en la pràctica físicoesportiva   |                                   |

## 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.