

# 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** 10/07/2026 22:09

<b>4</b> Competencias	<b>12</b> Criterios	<b>24</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>	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 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.