

# Educación física · 1.º ESO · Cataluña

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

**Normativa** Decret 175/2022, de 27 de setembre

**Generado** 10/07/2026 21:51

<b>11</b> Competencias	<b>17</b> Criterios	<b>47</b> Saberes
---------------------------	------------------------	----------------------

Curso bisagra entre Primaria y la evaluación competencial completa. Recibe alumnado de procedencia muy heterogénea, lo que exige evaluación inicial diagnóstica documentada y plan de refuerzo proporcional.

## 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 ESO
<b>Comunidad Autónoma</b>	Cataluña
<b>Decreto autonómico</b>	Decret 175/2022, de 27 de setembre
<b>Particularidad</b>	En Catalunya el catalán es lengua vehicular y existe Llengua Catalana i Literatura con currículu propio. El currículu también recoge Aranés en el Valle de Arán.

## 2. Competencias específicas

---

### Educació Física

#### **CE.1 · Adquirir un estil de ida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a l...**

##### TEXTO OFICIAL

Adquirir un estil de ida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social

#### **CE.2 · Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia inculades amb els ocs i els esports per a la resolució de situacions motri...**

##### TEXTO OFICIAL

Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia inculades amb els ocs i els esports per a la resolució de situacions motrius

#### **CE.3 · tilit ar els recursos expressius com a mit à de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement**

##### TEXTO OFICIAL

tilit ar els recursos expressius com a mit à de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement

#### **CE.4 · Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure**

##### TEXTO OFICIAL

Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure

#### **CE.5 · Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esporti a per a la millora de la con ...**

##### TEXTO OFICIAL

Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esporti a per a la millora de la con i ència i la cohesió social

#### **CE.6 · Descobrir les manifestacions artístiques contemporànies i del patrimoni cultural, interessant se per la realitat patrimo...**

##### TEXTO OFICIAL

Descobrir les manifestacions artístiques contemporànies i del patrimoni cultural, interessant se per la realitat patrimonial com a part de la pròpia cultura, per reconèixer les com a testimoni del pensament i com a font d'aprenentatge, prenent consciència de la necessitat de conser ar les

**CE.7 · Analitzar produccions artístiques, pròpies i alienes, argumentant opinions amb respecte i sentit crític, per construir u...**

**TEXTO OFICIAL**

Analitzar produccions artístiques, pròpies i alienes, argumentant opinions amb respecte i sentit crític, per construir una cultura artística àmplia, gaudir i generar nous coneixements

**CE.8 · epresentar idees, formes i emocions, utilitzant els llenguatges, les tècniques i els mitjans propis de l'àmbit, a través...**

**TEXTO OFICIAL**

epresentar idees, formes i emocions, utilitzant els llenguatges, les tècniques i els mitjans propis de l'àmbit, a través de processos analítics i creatius, per desenvolupar la imaginació, la comunicació i l'autoconfiança

**CE.9 · projectes artístics de contextos diversos per fomentar una mirada creativa multidimensional**

**TEXTO OFICIAL**

projectes artístics de contextos diversos per fomentar una mirada creativa multidimensional

**CE.10 · Explorar tècniques, mitjans i recursos dels llenguatges artístics, a través de l'experimentació i la recerca, amb perse ...**

**TEXTO OFICIAL**

Explorar tècniques, mitjans i recursos dels llenguatges artístics, a través de l'experimentació i la recerca, amb perse erança i entenent l'error com una oportunitat per aprendre, per aplicar los en el disseny i la realitat ació d'un projecte artístic

**CE.11 · ealitar projectes, disciplinaris o transdisciplinaris, personals o col lectius, a partir de situacions i establint conn...**

**TEXTO OFICIAL**

ealitar projectes, disciplinaris o transdisciplinaris, personals o col lectius, a partir de situacions i establint connexions amb la realitat propera, amb implicació i compromís, per comunicar, reflexionar i resoldre problemes

### 3. Criterios de evaluación

#### Educació Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.1	Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.	
1.2	CE.1	Identificar els elements d'un pla de treball de la condició física a través de la pràctica motriu.	
1.3	CE.1	Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.	
1.4	CE.1	Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis.	
1.5	CE.1	Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.	
2.1	CE.2	Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.	
2.2	CE.2	Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.	
3.1	CE.3	Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal.	
3.2	CE.3	Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació.	
3.3	CE.3	Prendre part en danses i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social.	
4.1	CE.4	Realitzar activitat física en el medi natural i urbà minimitzant l'empremta ecològica.	
4.2	CE.4	Aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades de les activitats físiques en	
4.3	CE.4	Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la practica activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa.	
5.1	CE.5	Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.	
5.2	CE.5	Identificar emocions en la pràctica d'activitat física i esportiva.	
5.3	CE.5	Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.	
5.4	CE.5	Identificar estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva.	

## 4. Saberes bàsics

### Educació Física

#### Saberes bàsics del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Activitat física saludable: Identificació dels aspectes importants per a la planificació de l'activitat física: parts d'una sessió d'activitat física (fase d'activació, fase d'assoliment d'objectius o part principal, i tornada a la calma), els principis bàsics de l'entrenament (adaptació, continuïtat i progressió), valoració del nivell individual, la freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació, càrrega d'entrenament (volum i intensitat)	
2	Activitat física saludable: Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals	
3	Activitat física saludable: Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut	
4	Hàbits saludables: Importància del valor nutricional dels aliments per mantenir una alimentació i una hidratació saludables	
5	Hàbits saludables: Reconeixement de les malalties associades als trastorns alimentaris	
6	Hàbits saludables: Pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació aconseguint el benestar físic i mental	
7	Hàbits saludables: Adopció progressiva d'hàbits higiènics i saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física..) que assegurin la qualitat de vida	
8	Hàbits saludables: Anàlisi dels efectes que poden suposar els comportaments i hàbits saludables i no saludables en la salut	
9	Hàbits saludables: Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
10	Hàbits saludables: Identificació de les característiques que ha de tenir la roba, el calçat i el material esportiu per a la bona pràctica d'activitat física	
11	Primers auxilis i prevenció de lesions: Apreciació de situacions que poden comportar risc en la pràctica d'activitat física: mesures de seguretat i possibles lesions	
12	Primers auxilis i prevenció de lesions: Actuacions bàsiques dels primers auxilis, tècnica PAS (protegir, ajudar, socórrer), protocol 112 i suport vital bàsic (SVB) en accidents durant la pràctica d'activitats físiques	
13	Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva: Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física esolució de problemes en situacions motrius	
14	Esquema corporal: Desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius per a la millora de la resposta motriu en diferents situacions motrius i esportives	
15	Esquema corporal: Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions fisicoesportives que es realitzen	

### Saberes bàsics del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu	
2	Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït	
3	Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït	
4	Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït	
5	Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
6	Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari amb contacte i sense contacte i col·lectius respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc	
7	Resolució de reptes i projectes motors: Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades	
8	Resolució de reptes i projectes motors: Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup	
9	Resolució de reptes i projectes motors: Resolució de reptes i projectes motors amb originalitat i riquesa creativa de manera individual i en grup	
10	Resolució de reptes i projectes motors: Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte	
11	Resolució de reptes i projectes motors: Utilització de materials alternatius en jocs i esports valorant la riquesa motriu de la pràctica fisicoesportiva	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Jocs i danses populars: Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures	
2	Jocs i danses populars: Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del món valorant l'herència cultural pròpia i d'altres cultures	
3	Expressió i comunicació corporal: Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos	
4	Expressió i comunicació corporal: Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes	
5	Expressió i comunicació corporal: Valoració i pràctica de les activitats rítmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
6	Expressió i comunicació corporal: Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical	
7	Expressió i comunicació corporal: Influència social de les activitats motrius culturals i artístiques en la societat actual: aspectes positius i negatius	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai: Autoconstrucció de materials alternatius i complementaris per a la pràctica d'activitat física i esports	
2	Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai: Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica	
3	Normes i mesures de seguretat: Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes vials	
4	Normes i mesures de seguretat: Realització d'activitats en el medi natural respectant les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents	
5	Normes i mesures de seguretat: Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural	
6	Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper: Aprofitament d'espais i recursos urbans (parkour, skate...) i naturals (orientació, plogging, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques	
7	Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper: Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius	
8	Gestió personal i emocional: Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
9	Gestió personal i emocional: Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius	
10	Habilitats socials i valors: Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives	
11	Habilitats socials i valors: Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos	
12	Habilitats socials i valors: Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats	
13	Activitat física, gènere i discriminació: Valoració d'aspectes positius i negatius de l'esport i l'activitat física en l'actualitat: competició vers cooperació, principis d'igualtat i solidaritat, aportació individual envers l'equip	
14	Activitat física, gènere i discriminació: Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de la diversitat motriu en la pràctica de l'activitat física i esportiva	

## 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.