

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 26/05/2026 19:25

11 Competencias	17 Criterios	47 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

Materia	Educacion fisica
Curso	1.º ESO
Comunidad Autónoma	Cataluña
Decreto autonómico	Decret 175/2022, de 27 de setembre
Particularidad	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.