

# Educación física · 2.º ESO · 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 32/2022, de 8 d'agost

**Generado** 26/05/2026 21:00

<b>10</b> Competencias	<b>34</b> Criterios	<b>86</b> Saberes
---------------------------	------------------------	----------------------

Curso de consolidación: el alumnado ya conoce el sistema LOMLOE pero aún se está afianzando en el razonamiento abstracto. Aparece la primera evaluación con bloque de pendientes para quien arrastra dificultades de 1.º.

## 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>	2.º ESO
<b>Comunidad Autónoma</b>	Illes Balears
<b>Decreto autonómico</b>	Decret 32/2022, de 8 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 · adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionalment activitats físiques i esportives ...**

##### **TEXTO OFICIAL**

adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionalment activitats físiques i esportives en les rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i del rebuig de les pràctiques que manquin de base científica, per fer un ús saludable i autònom del temps lliure i d'aquesta manera millorar qualitat de vida. L'adquisició d'aquesta competència específica s'aconseguirà a través de la participació positiva en una variada gamma de propostes fisicoesportives que proporcionaran al conjunt dels alumnes un ampli repertori d'eines. El coneixement d'aquestes eines i l'experimentació amb elles els permetrà començar a gestionar, planificar i autoregular la seva pràctica motriu, com també altres elements que condicionen la salut, i obtenir dades amb un valor d'autodiagnòstic respecte al grup d'iguals.

#### **CE.2 · adaptar, amb progressiva autonomia en l'execució, les capacitats físiques perceptiu-motrius i coordinatives, com també l...**

##### **TEXTO OFICIAL**

adaptar, amb progressiva autonomia en l'execució, les capacitats físiques perceptiu-motrius i coordinatives, com també les habilitats i destreses motrius, aplicant processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna i als objectius de diferents situacions amb dificultat variable, per resoldre situacions de caràcter motor vinculades amb diferents activitats físiques funcionals, esportives, expressives i recreatives, i per consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics.

#### **CE.3 · compartir espais de practica fisicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habi...**

##### **TEXTO OFICIAL**

compartir espais de practica fisicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritant el respecte entre els participants i a les regles sobre els resultats, adoptant una actitud crítica davant comportaments antiesportius o contraris a la convivència i desenvolupant processos d'autoregulació emocional que canalitzin el fracàs i l'èxit en aquestes situacions, per contribuir amb progressiva autonomia a l'enteniment social i al compromís ètic en els diferents espais en què es participa.

#### **CE.4 · practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i els recursos...**

##### **TEXTO OFICIAL**

practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i els recursos expressius que ofereixen el cos i el moviment, i aprofundint en les conseqüències de l'esport com a fenomen social, analitzant críticament les seves manifestacions des d'una perspectiva de gènere i des dels interessos econòmic-polítics que l'envolten, per tal d'assolir una visió més realista, contextualitzada i justa de la motricitat en el marc de les societats actuals.

#### **CE.5 · adoptar un estil de vida sostenible i ecosocialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives...**

##### **TEXTO OFICIAL**

adoptar un estil de vida sostenible i ecosocialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica físicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant de manera col·laborativa i cooperativa accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport, per contribuir activament a la conservació del medi natural i urbà. L'adopció d'hàbits respectuosos amb el medi ambient s'ha de consolidar en aquesta etapa, continuant amb el desenvolupament d'accions destinades a millorar el món des de l'àmbit local per contribuir a la sostenibilitat a escala global. Tanmateix, el grau de maduresa que assoliran els alumnes al llarg d'aquesta etapa els permetrà anar un pas més enllà, participant en l'organització d'activitats en diferents contextos, siguin naturals o urbans, que, a més de respectar el medi ambient i els éssers vius que hi habiten, cerquin també la seva millora. Aquest enfocament de responsabilitat ecològica i social, que considera el medi com un bé comunitari, podria donar lloc a l'organització d'esdeveniments i activitats físicoesportives benèfiques, en la línia de plantejaments com l'aprenentatge servei. D'aquesta manera, pel que fa als entorns urbans, hi ha manifestacions com els circuits de cal·listènia, el crossfit, el patinatge, l'skate, el parkour o les diferents tipologies de danses urbanes, entre d'altres, que es poden desenvolupar en espais o instal·lacions properes al centre. En relació amb el medi natural, segons la ubicació del centre, les seves possibilitats contextuais i la disponibilitat d'accés que tinguin a diferents emplaçaments naturals, tant terrestres com aquàtics, és possible trobar una àmplia gamma de contextos d'aplicació, des del senderisme, les rutes per vies verdes, l'escalada, el ràpel, l'esquí, el salvament marítim, l'orientació (també en espais urbans), fins al cicloturisme o les rutes BTT, el franqueig d'obstacles o les tècniques de nusos i cordatge, entre d'altres; tots ells afrontats des de l'òptica dels projectes dirigits a la interacció amb l'entorn des d'un enfocament sostenible, en el qual també s'inclouen les activitats complementàries i extraescolars tan vinculades a aquest tipus d'experiències. Descriptors que es lliguen a aquesta competència específica: STEM5, CC4, CE1, CE3. Primer i segon curs

## **Educación Física**

#### **CE.1 · Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deport...**

##### **TEXTO OFICIAL**

Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

## **CE.2 · Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así com...**

### **TEXTO OFICIAL**

Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

## **CE.3 · Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y d...**

### **TEXTO OFICIAL**

Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

## **CE.4 · Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos e...**

### **TEXTO OFICIAL**

Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

## **CE.5 · Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectiv...**

### **TEXTO OFICIAL**

Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

### 3. Criterios de evaluación

#### Educació Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
CA1.1	CE.1	Establir i organitzar seqüències senzilles d'exercici físic orientat al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial de condició física i respectar la pròpia identitat corporal. - Organitzar seqüències senzilles d'exercici físic. - Relacionar l'exercici físic amb el concepte de salut. - Fer una valoració del nivell inicial de condició física. - Vincular els resultats de les proves de valoració de la condició física a la salut. - Adaptar la pràctica de l'exercici físic a la pròpia condició física.	
CA1.2	CE.1	Incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable. - Incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal i de tornada a la calma. - Incorporar amb progressiva autonomia processos de dosificació de l'esforç. - Incorporar amb progressiva autonomia pautes d'alimentació saludable. - Incorporar amb progressiva autonomia criteris sobre educació postural. - Incorporar amb progressiva autonomia tècniques de relaxació. - Incorporar amb progressiva autonomia hàbits d'higiene durant i després de la pràctica d'exercici físic.	
CA1.3	CE.1	Adoptar de manera responsable i amb progressiva autonomia mesures generals per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'exercici físic, aprenent a reconèixer situacions de risc per tal d'actuar preventivament. - Reconèixer situacions de risc i adoptar de manera autònoma mesures per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'exercici físic.	
CA1.4	CE.1	Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant accidents derivats de la pràctica d'exercici físic, aplicant mesures bàsiques de primers auxilis. - Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents simulats aplicant mesures de primers auxilis.	
CA1.5	CE.1	Analitzar i valorar la incidència que certes pràctiques i comportaments tenen en la nostra salut i en la convivència, valorant el seu impacte i evitant activament la seva reproducció. - Analitzar i valorar l'impacte negatiu que certs hàbits tenen en la nostra salut i en la convivència i evitar-ne la reproducció.	
CA1.6	CE.1	Explorar diferents recursos i aplicacions digitals reconeixent el seu potencial, com també els riscos per el seu ús en l'àmbit de l'exercici físic i l'esport. - Explorar i reconèixer el potencial i riscos de diferents recursos i aplicacions digitals en l'àmbit de l'exercici físic i l'esport.	
CA2.1	CE.2	Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, incloent mecanismes per reconduir els processos de treball, incloses estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat. - Desenvolupar projectes motors de caràcter individual realitzant estratègies d'autoavaluació i coavaluació del procés i del resultat per reconduir els processos de treball. - Desenvolupar projectes motors de caràcter cooperatiu o col·laboratiu realitzant estratègies d'autoavaluació i coavaluació del procés i el resultat per reconduir els processos de treball.	

<b>Código</b>	<b>CE</b>	<b>Criterio + evidencia y contexto</b>	<b>Instrumento</b>
CA2.2	CE.2	Interpretar i actuar correctament en contextos motrius variats, aplicant principis bàsics de presa de decisions en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, adequant-se a les demandes motrius, a l'actuació del company i de la persona oponent (si n'hi ha), i a la lògica interna en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i els resultats obtinguts. - Interpretar i actuar correctament en contextos motrius variats. - Aplicar els principis bàsics de presa de decisió, reflexionant sobre les solucions.	
CA2.3	CE.2	Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitatiu i quantitatiu de la motricitat de manera eficient i creativa, afrontant les demandes de resolució de problemes en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb una autonomia progressiva.	
CA3.1	CE.3	Practicar una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les actituds antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres. - Practicar una gran varietat d'activitats motrius evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en els rols de públic, participant o altres. - Mostrar una actitud crítica davant les conductes antiesportives.	
CA3.2	CE.3	Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius per aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant en la presa de decisions i assumint diferents rols assignats i responsabilitats.	
CA3.3	CE.3	Fer ús amb progressiva autonomia d'habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectivosexual, d'origen nacional, ètnica, socioeconòmica o de competència motriu, mostrant una actitud crítica i un compromís actiu enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol mena de violència, fent respectar el propi cos i el dels altres. - Fer ús d'habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat de gènere, afectivosexual, origen nacional, cultural, socioeconòmica o de competència motriu. - Mostrar una actitud crítica enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol mena de violència.	
CA4.1	CE.4	Gestionar la participació en jocs motors i altres manifestacions artístic-expressives vinculades tant a la cultura pròpia com a d'altres, afavorint la seva conservació i valorant els seus orígens, evolució i influència en les societats contemporànies. - Participar en jocs motors i altres manifestacions artístiques i expressives vinculades tant a la cultura pròpia com a d'altres. - Afavorir la conservació dels jocs motors i altres manifestacions artístiques i expressives a partir del coneixement del seu origen, evolució i influència a la societat.	
CA4.2	CE.4	Analitzar objectivament les diferents activitats i modalitats esportives segons les seves característiques i requeriments, evitant els possibles estereotips de gènere o capacitat o els comportaments sexistes vinculats a dites manifestacions. - Analitzar les diferents activitats i modalitats esportives segons les seves característiques i requeriments. - Evitar els possibles estereotips de gènere o capacitat i els comportaments sexistes vinculats a les diferents activitats i modalitats esportives.	
CA4.3	CE.4	Participar activament en la creació i representació de composicions d'expressió corporal individuals o col·lectives amb i sense base musical, utilitzant intencionadament i amb progressiva autonomia el cos com a eina d'expressió i comunicació a través de diverses tècniques expressives. - Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical. - Utilitzar el cos com a eina d'expressió i comunicació a través de diverses tècniques expressives.	

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
CA5.1	CE.5	Participar en activitats físicoesportives en entorns naturals, terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir i sent conscients de la seva petjada ecològica. - Participar en activitats físicoesportives en entorns urbans i naturals, terrestres o aquàtics. - Minimitzar l'impacte de les activitats físicoesportives a l'entorn natural, mostrant consciència de la seva petjada ecològica.	
CA5.2	CE.5	Practicar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà, aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives. - Aplicar les normes de seguretat individuals i col·lectives a les activitats físicoesportives practicades en el medi natural i urbà. S'estableixen els criteris d'avaluació (CA) de cada una de les competències específiques (CE), juntament amb uns aclariments orientatius per desenvolupar-los.	

## Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.1	Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	
1.2	CE.1	Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	
1.3	CE.1	Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	
1.4	CE.1	Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	
1.5	CE.1	Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	
1.6	CE.1	Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	
2.1	CE.2	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	
2.2	CE.2	Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera)	
2.3	CE.2	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	

<b>Código</b>	<b>CE</b>	<b>Criterio + evidencia y contexto</b>	<b>Instrumento</b>
3.1	CE.3	<b>Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</b>	
3.2	CE.3	<b>Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</b>	
3.3	CE.3	<b>Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</b>	
4.1	CE.4	<b>Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</b>	
4.2	CE.4	<b>Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</b>	
4.3	CE.4	<b>Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</b>	
5.1	CE.5	<b>Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</b>	
5.2	CE.5	<b>Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</b>	

## 4. Saberes bàsics

### Educació Física

#### Saberes bàsics del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Adequació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals	
2	Educació postural: tècniques bàsiques de descàrrega postural i relació de la musculatura del core ( zona mitjana o lumbopèlvica) i la seva relació amb el manteniment de la postura	
3	Tècniques de relaxació	
4	Cura del cos: escalfament general autònom	
5	Pautes per prevenir i tractar el dolor muscular d'origen retardat. Salut social	
6	Anàlisi crítica dels estereotips de competència motriu	
7	Anàlisi crítica dels comportaments violents i incitació a l'odi en l'esport. Salut mental	
8	L'activitat física com a font de gaudi, alliberament de tensions, cohesió social i superació personal	
9	Reflexió sobre actituds negatives envers l'activitat física a partir d'idees preconcebudes, prejudicis, estereotips o experiències negatives	
10	Trastorns alimentaris associats a la pràctica de l'activitat física i l'esport, com per exemple anorèxia, complex d'Adonis, bulímia, ortorèxia, etc	

#### Saberes bàsics del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Elecció de la pràctica física: gestió de les situacions de competició sobre la base de criteris de lògica, respecte al rival i motivació	
2	Preparació de la pràctica motriu: autoconstrucció de materials com a complement i alternativa en la pràctica d'activitat física i esport	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
3	La higiene com a element imprescindible en la pràctica d'exercici físic i esport. x	
4	Planificació i autoregulació de projectes motors: establiment de mecanismes d'autoavaluació per reconduir els processos de treball	
5	Eines digitals per a la gestió de l'activitat física	
6	Prevenió d'accidents en les pràctiques motrius: calçat esportiu i ergonomia	
7	Mesures de seguretat en activitats físiques dins i fora del centre escolar	
8	Actuacions bàsiques davant accidents durant la pràctica d'activitats físiques	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Preses de decisions: utilització conscient del cos en funció de les característiques de l'activitat, el context i els paràmetres espacials en què es desenvolupa en situacions motrius individuals	
2	Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives	
3	Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'oposició	
4	Anàlisi dels moviments i patrons motors de l'adversari per actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil	
5	Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil	
6	Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició	
7	Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques	
8	Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats fisicoesportives	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
9	Creativitat motriu: resolució de reptes i situacions-problema de manera original, tant individualment com en grup	
10	Situacions en la pràctica dels esports adaptats. Elements, obstacles, mobilitat, seguretat... Consciència i empatia cap als diferents col·lectius	
11	Actitud crítica davant d'elements de l'entorn que suposin obstacles a l'accessibilitat universal i a la mobilitat activa, autònoma, saludable i segura	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Gestió emocional: l'estrès en situacions motrius. Sensacions, indicis i manifestacions. Estratègies d'autoregulació col·lectiva de l'esforç i la capacitat de superació per afrontar desafiaments en situacions motrius	
2	Perseverança i tolerància a la frustració en contextos fisicoesportius	
3	Habilitats socials: conductes prosocials en situacions motrius col·lectives	
4	Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social. Funcions d'arbitratge esportiu	
5	Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBIfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Els jocs i les danses com a manifestació de la interculturalitat	
2	Usos comunicatius de la corporalitat: expressió de sentiments i emocions en diferents contextos. Tècniques d'interpretació	
3	Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic-expressiu	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
4	Impacte social i influència de l'esport en la cultura actual: l'esport com a fenomen de masses. Aspectes positius i negatius	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Utilització d'espais urbans i naturals per a la pràctica esportiva: parkour, skate o similars	
2	Anàlisi del risc en les pràctiques físicoesportives en el medi natural i urbà, mesures de seguretat i possibles conseqüències greus dels mateixos	
3	Consum responsable: autoconstrucció de materials per a la pràctica motriu	
4	Disseny d'activitats físiques en el medi natural i urbà	
5	Cura de l'entorn proper, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en entorns naturals i urbans. Tercer i quart curs	

### Educación Física

#### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Adequació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals	
2	Educació postural: tècniques bàsiques de descàrrega postural i relació de la musculatura del core ( zona mitjana o lumbopèlvica) i la seva relació amb el manteniment de la postura	
3	Tècniques de relaxació	
4	Cura del cos: escalfament general autònom	
5	Pautes per prevenir i tractar el dolor muscular d'origen retardat. Salut social	
6	Anàlisi crítica dels estereotips de competència motriu	
7	Anàlisi crítica dels comportaments violents i incitació a l'odi en l'esport. Salut mental	
8	L'activitat física com a font de gaudi, alliberament de tensions, cohesió social i superació personal	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
9	Reflexió sobre actituds negatives envers l'activitat física a partir d'idees preconcebudes, prejudicis, estereotips o experiències negatives	
10	Trastorns alimentaris associats a la pràctica de l'activitat física i l'esport, com per exemple anorèxia, complex d'Adonis, bulímia, ortorèxia, etc	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Elecció de la pràctica física: gestió de les situacions de competició sobre la base de criteris de lògica, respecte al rival i motivació	
2	Preparació de la pràctica motriu: autoconstrucció de materials com a complement i alternativa en la pràctica d'activitat física i esport	
3	La higiene com a element imprescindible en la pràctica d'exercici físic i esport. x	
4	Planificació i autoregulació de projectes motors: establiment de mecanismes d'autoavaluació per reconduir els processos de treball	
5	Eines digitals per a la gestió de l'activitat física	
6	Prevenió d'accidents en les pràctiques motrius: calçat esportiu i ergonomia	
7	Mesures de seguretat en activitats físiques dins i fora del centre escolar	
8	Actuacions bàsiques davant accidents durant la pràctica d'activitats físiques	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Presa de decisions: utilització conscient del cos en funció de les característiques de l'activitat, el context i els paràmetres espacials en què es desenvolupa en situacions motrius individuals	
2	Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
3	Anàlisi de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius d'oposició	
4	Anàlisi dels moviments i patrons motors de l'adversari per actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil	
5	Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil	
6	Adequació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions motrius de col·laboració-oposició	
7	Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques	
8	Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físicoesportives	
9	Creativitat motriu: resolució de reptes i situacions-problema de manera original, tant individualment com en grup	
10	Situacions en la pràctica dels esports adaptats. Elements, obstacles, mobilitat, seguretat... Consciència i empatia cap als diferents col·lectius	
11	Actitud crítica davant d'elements de l'entorn que suposin obstacles a l'accessibilitat universal i a la mobilitat activa, autònoma, saludable i segura	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Gestió emocional: l'estrès en situacions motrius. Sensacions, indicis i manifestacions. Estratègies d'autoregulació col·lectiva de l'esforç i la capacitat de superació per afrontar desafiaments en situacions motrius	
2	Perseverança i tolerància a la frustració en contextos físicoesportius	
3	Habilitats socials: conductes prosocials en situacions motrius col·lectives	
4	Respecte a les regles: les regles de joc com a element d'integració social. Funcions d'arbitratge esportiu	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
5	Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTBfòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Els jocs i les danses com a manifestació de la interculturalitat	
2	Usos comunicatius de la corporalitat: expressió de sentiments i emocions en diferents contextos. Tècniques d'interpretació	
3	Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic-expressiu	
4	Impacte social i influència de l'esport en la cultura actual: l'esport com a fenomen de masses. Aspectes positius i negatius	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Utilització d'espais urbans i naturals per a la pràctica esportiva: parkour, skate o similars	
2	Anàlisi del risc en les pràctiques físicoesportives en el medi natural i urbà, mesures de seguretat i possibles conseqüències greus dels mateixos	
3	Consum responsable: autoconstrucció de materials per a la pràctica motriu	
4	Disseny d'activitats físiques en el medi natural i urbà	
5	Cura de l'entorn proper, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en entorns naturals i urbans. Tercer i quart curs	

## 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.

Nivel	Descriptor	Uso docente
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.