

Educación física · 2.º ESO · Comunidad

Valenciana

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

Normativa Decreto 107/2022, de 5 de agosto

Generado 10/07/2026 23:19

10 Competencias	34 Criterios	115 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

Materia	Educacion fisica
Curso	2.º ESO
Comunidad Autónoma	Comunidad Valenciana
Decreto autonómico	Decreto 107/2022, de 5 de agosto
Particularidad	En la Comunidad Valenciana existe Valencià: Llengua i Literatura como materia obligatoria con currículo propio.

2. Competencias específicas

Educació Física

CE.1 · Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada i l'establiment de...

TEXTO OFICIAL

Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental

CE.2 · Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplican...

TEXTO OFICIAL

Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients

CE.3 · Participar en processos de creació de naturalesa artisticoexpressiva mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com ...

TEXTO OFICIAL

Participar en processos de creació de naturalesa artisticoexpressiva mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com a mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments

CE.4 · Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artisticoexpress...

TEXTO OFICIAL

Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artisticoexpressives

CE.5 · Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'act...

TEXTO OFICIAL

Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable

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
1.1	CE.1	Utilitzar els recursos del seu entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal, aplicant propostes bàsiques de millora de la salut física, mental i social.	
1.2	CE.1	Aplicar els coneixements anatomicofisiològics adquirits a la creació d'un pla de manteniment i millora de la condició física personal.	
1.3	CE.1	Relacionar l'estil de vida actiu amb els efectes positius sobre la salut i la imatge personal amb les activitats físicoesportives, identificant les conductes de risc.	
2.1	CE.2	Participar activament col·laborar en jocs i activitats físicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip.	
2.2	CE.2	Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i d'estratègies.	
2.3	CE.2	Reconèixer els aspectes culturals i socials que envolten el fenomen esportiu prenent consciència dels seus valors positius i dels aspectes que generen desigualtat en diferents contextos d'actuació.	
3.1	CE.3	Crear situacions comunicatives amb el gest, el cos i el moviment corporal, mitjançant models i amb creativitat.	
3.2	CE.3	Produir moviments creatius amb suport musical, combinant ritmes i segment corporals i mostrant fluïdesa, desinhibició i autoconfiança.	
3.3	CE.3	Crear i participar en muntatges artístics col·lectius comunicant idees, sentiments i emocions.	
4.1	CE.4	Col·laborar en l'organització i disseny d'activitats físicoesportives inclusives respectuoses amb el medi ambient, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn.	
4.2	CE.4	Conèixer i practicar tècniques i procediments de primers auxilis i protocols de seguretat i d'autoprotecció personal inclosa la RCP.	
4.3	CE.4	Participar en les activitats artisticoexpressives de l'entorn natural i urbà, valorar la diversitat personal i cultural.	
4.4	CE.4	Implementar de manera col·laborativa amb la comunitat educativa mesures relacionades amb la mobilitat, el reciclatge i l'alimentació per a promoure un centre sostenible.	
4.5	CE.4	Reconèixer el valor cultural de la Pilota valenciana mitjançant la pràctica i els elements socials que envolten aquest esport.	
5.1	CE.5	Emprar recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut i utilitzar diverses fonts d'informació i tecnologia en funció de la seua eficiència per a la resolució de situacions quotidianes.	
5.2	CE.5	Conèixer fonts d'informació i de contingut digital rellevants i fiables, relacionades amb els sabers de la matèria, emprant estratègies de recerca i organització de la informació.	

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
5.3	CE.5	Elaborar col·laborativament continguts digitals senzills relacionats amb l'activitat física i la salut, integrant la informació de manera crítica.	

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.	
3.1	CE.3	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.	
3.2	CE.3	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.	

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
3.3	CE.3	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.	
4.1	CE.4	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.	
4.2	CE.4	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.	
4.3	CE.4	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.	
5.1	CE.5	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.	
5.2	CE.5	Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	

4. Saberes bàsics

Educació Física

Saberes bàsics del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables Conductes per a la millora de la salut física, mental i social	
2	Les pulsacions (ppm) i el càlcul de la Zona d'Activitat física Saludable (ZAS)	
3	Grup 3. Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional Elements de l'aparell locomotor relacionats amb la motricitat	
4	Sistemes corporals: la nutrició i la despesa energètica i la seua relació amb el moviment	
5	La petjada com a element transcendental en la marxa i la carrera Grup 4. Cura del cos	
6	Anàlisi crítica de continguts relacionats amb el moviment, l'activitat física, l'esport i la salut	
7	Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables	
8	Calfament general: parts essencials	
9	Efectes negatius i conductes de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport	
10	Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació Mètodes de relaxació i estiraments	
11	Trastorns de la conducta alimentària, així com els seus efectes negatius en la salut personal i social	

Saberes bàsics del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Higiene i activitat física	
2	Subbloc 2.2. Actuacions bàsiques i crítiques davant situacions d'urgència per lesió o accident Protocols d'actuació (PAS / RICE)	
3	Ús de les TIC	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
4	RCP Subbloc 2.3. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física	
5	Aplicacions, recursos web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç Gestió pràctica d'activitat física	
6	CE1, CE2, CE5 Subbloc 3.1. Capacitats condicionals Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat	
7	Subbloc 3.2. Jocs i esports Individuals	
8	Col·lectius	
9	Adversari	
10	Fonaments tècnics esportius	
11	Fonaments tàctics esportius	
12	Subbloc 4.1. Habilitats socials Resolució dialogada i control emocional	
13	Sibbloc 4.2. Gestió emocional L'estrès	
14	La frustració	
15	Subbloc 4.3. El cos com a element comunicatiu L'expressió de missatges i emocions	
16	Subbloc 5.1. Cultura artísticoadressiva Grup 1. Tècniques expressives relacionades amb la dansa, teatre i les arts vives Respecte de la propietat intel·lectual	
17	Valoració de les activitats artístiques com a bé cultural	
18	Estereotips i diversitat de gènere	
19	Grup 2. Muntatges i intervencions artístiques individuals i col·lectives Creativitat i autoconfiança	
20	Estereotips	
21	Les ajudes i la seguretat en les activitats expressives	
22	La mirada i el gest com a elements expressius	
23	La postura corporal i el to muscular	
24	Les emocions	
25	Equilibris amb i sense material	
26	Jocs malabars	
27	El i el mim clown	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
28	Habilitats gimnàstiques	
29	Apropiació de l'espai	
30	Percussió corporal	
31	Muntatges audiovisuals amb i sense suport musical	
32	Grup 6. Dansa i balls Danses pròpies del patrimoni cultural de la Comunitat Valenciana	
33	Danses del món: elements inclusius dels balls i danses	
34	Dansa contemporània	
35	Grup 1. L'esport com a manifestació cultural Consum responsable en l'àmbit de l'activitat física i l'esport: capacitat crítica i seguretat personal	
36	Grup 2. L'esport inclusiu i adaptat Diversitat funcional física, psíquica i sensorial	
37	Entitats pròximes	
38	Pràctica i conscienciació Subbloc 5.3. Cultura motriu tradicional	
39	Grup 1. Jocs populars Jocs populars autòctons	
40	Jocs populars del món Grup 2. La Pilota Valenciana	
41	Nyago i les seues variants	
42	Raspall i les seues variants de joc a carrer i al trinquet	
43	El joc a paret: frontó i frare	
44	Els valors de la pilota: bonhomia, equitat i pacte esportiu	
45	Referents esportius	
46	Dona i pilota Bloc 6. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn CE1, CE4, CE5	
47	Subbloc 6.1. Organització d'activitats inclusives físicoesportives i d'oci actiu en el medi rural i costaner Regulació de l'esforç	
48	Mesures de protecció i conservació del medi ambient	
49	Reducció de l'impacte ambiental i la petjada de carboni	
50	Mobilitat sostenible	
51	Promoció de bones pràctiques	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
52	Subbloc 6.3. Riquesa natural i topogràfica La riquesa natural i topogràfica de la Comunitat Valenciana	
53	Subbloc 6.4. Les TIC en les activitats al medi natural Les TIC en les activitats al medi natural (GPS, pulsòmetre, tracks	

Educación Física

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Conductas para la mejora de la salud física, mental y social	
2	Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).	
3	Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.	
4	Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.	
5	La pisada como elemento trascendental en la marcha y la carrera.	
6	Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.	
7	Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.	
8	Calentamiento general: partes esenciales.	
9	Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.	
10	Métodos de relajación y estiramientos	
11	Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Higiene y actividad física	
2	Protocolos de actuación (PAS / RICE). RCP.	
3	Uso de las TIC	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
4	Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad	
2	Individuales	
3	Colectivos	
4	Adversario	
5	Fundamentos técnicos deportivos	
6	Fundamentos tácticos deportivos	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Resolución dialogada y control emocional	
2	El estrés	
3	La frustración	
4	La expresión de mensajes y emociones	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Respecto de la propiedad intelectual	
2	Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.	
3	Estereotipos y diversidad de género	
4	Percusión corporal.	
5	Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.	
6	Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.	
7	Danza contemporánea.	
8	Bailes de salón: baile latino y baile estándar	
9	Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
10	Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.	
11	Entidades próximas.	
12	Acontecimientos deportivos.	
13	Práctica y concienciación.	
14	Nyago y sus variantes.	
15	Raspall y sus variantes de joc a carrer y en el trinquete.	
16	El joc a paret: Frontón y frare.	
17	Los valores de la pilota: Bonhomia, equidad y pacto deportivo.	
18	Referentes deportivos.	
19	Mujer y Pilota.	

Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Regulación del esfuerzo.	
2	Medidas de protección y conservación del medio ambiente.	
3	Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.	
4	Movilidad sostenible.	
5	Promoción de buenas prácticas.	
6	La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.	
7	Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).	

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.