

# Educación física · 3.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>18</b> Criterios	<b>50</b> Saberes
---------------------------	------------------------	----------------------

Curso de profundización: la complejidad de los saberes básicos aumenta significativamente y se introducen criterios que exigen razonamiento abstracto y modelización. Se acerca la toma de decisiones de itinerario para 4.º ESO.

## 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>	3.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 currículo propio. El currículo 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	Planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable.	
1.2	CE.1	Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals.	
1.3	CE.1	Aplicar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral de la salut.	
1.4	CE.1	Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i tècniques de primers auxilis.	
1.5	CE.1	Aplicar els recursos digitals en la planificació de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.	
2.1	CE.2	Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc real.	
2.2	CE.2	Resoldre situacions motrius variades de jocs o esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.	
2.3	CE.2	Organitzar esdeveniments o competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat.	
3.1	CE.3	Escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal.	
3.2	CE.3	Crear composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical.	
3.3	CE.3	Elaborar composicions artístiques integrant tècniques de circ.	
4.1	CE.4	Realitzar activitat física en el medi natural i urbà desenvolupant actuacions per a la seva conservació.	
4.2	CE.4	Organitzar activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i utilitzant l'equipament, eines i tècniques adequades.	
4.3	CE.4	Gestionar la pròpia activitat física aprofitant les possibilitats del medi natural i urbà.	
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	Aplicar estratègies per a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva.	
5.3	CE.5	Utilitzar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social.	
5.4	CE.5	Mostrar una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.	

## 4. Saberes bàsics

### Educació Física

#### Saberes bàsics del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Activitat física saludable: Disseny i planificació de l'entrenament: fase d'activació, pla de treball, proves de valoració de la condició física, control de la intensitat, de les càrregues de treball i dosificació de l'esforç, temporització i continuïtat, progressió, fases de treball i recuperació	
2	Activitat física saludable: Autoregulació i millora en el desenvolupament de la condició física: qualitats físiques, característiques, efectes i mètodes d'entrenament	
3	Hàbits saludables: Anàlisi crític del valor nutricional dels aliments i de la publicitat d'aquests, essent conscient dels aliments saludables i dels que no ho són, adaptant-hi els hàbits alimentaris	
4	Hàbits saludables: Reconeixement de les actituds i comportaments que les malalties associades a trastorns alimentaris —complex d'Adonis (vigorexia), anorèxia, bulímia— poden comportar i conscienciació del risc que poden suposar per a la salut	
5	Hàbits saludables: Utilització autònoma de tècniques de millora de la postura corporal, la respiració i la relaxació aconseguint el benestar físic i mental	
6	Hàbits saludables: Valoració i ús d'hàbits higiènics i conductes saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física) que assegurin la qualitat de vida	
7	Hàbits saludables: Conscienciació del risc i de les conseqüències que poden suposar algunes pràctiques, comportaments i hàbits poc saludables (drogues, alcohol, suplementes, dopatge)	
8	Hàbits saludables: Valoració i integració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
9	Primers auxilis i prevenció de lesions: Aplicació de protocols, mesures de seguretat i prevenció de lesions en la pràctica d'activitat física	
10	Primers auxilis i prevenció de lesions: Identificació de l'ergonomia corporal com a mesura de la prevenció de lesions i optimització del moviment	
11	Primers auxilis i prevenció de lesions: Actuacions i tècniques davant d'accidents, reanimació mitjançant desfibril·lador, protocol de reanimació cardiopulmonar, maniobra de Heimlich, senyals d'íctus	
12	Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva: Utilització d'eines, recursos i aplicacions digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física esolució de problemes en situacions motrius	
13	Esquema corporal: Ús de les capacitats perceptivomotrius en la resolució eficient de tasques individuals de certa complexitat	
14	Esquema corporal: Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions fisicoesportives que es realitzen	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Identificació i correcció d'errors freqüents en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït o joc real	
2	Aprofundiment en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i joc real	
3	Resolució eficaç de situacions d'atac i/o defensa en situacions de joc reduït o joc real en els esports d'equip	
4	Posada en pràctica de les habilitats tècniques, tàctiques, estratègiques dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i real	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
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	
6	Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari, col·lectius i adaptats respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc	
7	Pràctica d'esports inclosos en el programa dels Jocs Paralímpics i altres modalitats d'esport adaptat emfatitzant-ne els valors	
8	Introducció a diferents esports alternatius com una manera d'entendre la pràctica esportiva més enllà dels esports mediàtics	
9	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	
10	Resolució de reptes i projectes motors: Participació equilibrada en el grup de treball durant el procés de resolució de reptes i/o projectes motors	
11	Resolució de reptes i projectes motors: Creació de reptes i projectes motors amb possibles solucions d'acord a les capacitats, les habilitats i els recursos individuals i/o del grup	
12	Resolució de reptes i projectes motors: Resolució eficient de tasques de certa complexitat en situacions motrius individuals i/o en grup	
13	Resolució de reptes i projectes motors: Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte	
14	Resolució de reptes i projectes motors: Organització de competicions esportives utilitzant diferents tipologies i modalitats de competicions	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Expressió i comunicació corporal: Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Expressió i comunicació corporal: Pràctica i creació d'activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa	
3	Expressió i comunicació corporal: Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artísticexpressiu	
4	Expressió i comunicació corporal: Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal	
5	Expressió i comunicació corporal: Aplicació de les tècniques de circ amb i sense material (acrobàcies, equilibris, malabars, clown...) en espectacles i representacions	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai: Ús sostenible i manteniment dels recursos naturals i urbans per a la pràctica d'activitat física	
2	Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai: Cura i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica d'activitat física	
3	Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai: Manteniment i reparació de material esportiu per a la pràctica fisicoesportiva	
4	Normes i mesures de seguretat: Aplicació de normes i mesures col·lectives de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural i urbà	
5	Normes i mesures de seguretat: Gestió del risc propi i del de les altres persones en la realització d'activitats en el medi natural	
6	Normes i mesures de seguretat: Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural	
7	Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper: Ús d'espais urbans per realitzar activitat física per millorar la condició física (crossfit, gimnasos urbans, circuits de calistències, entre altres)	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
8	Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper: Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà	
9	Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper: Utilització de les possibilitats que ens ofereix l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius	
10	Gestió personal i emocional: Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols	
11	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	
12	Habilitats socials i valors: Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions	
13	Habilitats socials i valors: Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos	
14	Habilitats socials i valors: Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal	
15	Activitat física, gènere i discriminació: Responsabilitat i compromís actiu davant d'estereotips, actuacions discriminatòries de gènere, ètniques, socioeconòmiques, de competència motriu i qualsevol tipus de violència que es pugui donar	
16	Activitat física, gènere i discriminació: Promoció de la igualtat de gènere en la pràctica de qualsevol esport, en la difusió en mitjans de comunicació i en el reconeixement de referents esportius	
17	Activitat física, gènere i discriminació: Influència social, cultural i econòmica de l'esport en la societat actual: aspectes positius i negatius	

## 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.