

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 26/05/2026 19:13

11 Competencias	18 Criterios	50 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

Materia	Educacion fisica
Curso	3.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 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.