

# Educación física · 4.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** 27/05/2026 23:42

<b>10</b> Competencias	<b>34</b> Criterios	<b>76</b> Saberes
---------------------------	------------------------	----------------------

Curso terminal de la etapa obligatoria con itinerarios diferenciados (académico y aplicado en algunas materias).  
Marca la frontera entre quienes seguirán a Bachillerato y quienes optarán por FP o el mundo laboral.

## 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>	4.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, prioritzant 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	Planificar i autoregular la pràctica d'exercici físic orientat al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, segons les necessitats i interessos individuals, respectant la pròpia identitat corporal. - Planificar i autoregular la pràctica d'exercici físic. - Relacionar l'exercici físic amb el concepte de salut. - Adaptar la pràctica de l'exercici físic a les necessitats i interessos individuals.	
CA1.2	CE.1	Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal, autorregulació i dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant i després de la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable. - Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal i de tornada a la calma. - Incorporar de manera autònoma els processos dosificació de l'esforç. - Incorporar de manera autònoma pautes d'alimentació saludable. - Incorporar de manera autònoma criteris sobre l'educació postural. - Incorporar de manera autònoma tècniques de relaxació. - Incorporar de manera autònoma els hàbits d'higiene durant i després de la pràctica d'exercici físic.	
CA1.3	CE.1	Adoptar de manera responsable i autònoma mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'exercici físic, aprenent a reconèixer situacions de risc per actuar prèviament. - Adoptar de manera autònoma mesures per a la prevenció de lesions a la pràctica d'exercici físic.	
CA1.4	CE.1	Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents aplicant mesures específiques de primers auxilis. - Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents simulades aplicant mesures de primers auxilis.	
CA1.5	CE.1	Adoptar actituds compromeses i transformadores que rebutgin els estereotips socials associats a l'àmbit corporal, al gènere i a la diversitat sexual, i els comportaments que posin en risc la salut, contrastant amb autonomia i independència qualsevol informació en base als criteris científics de validesa, fiabilitat i objectivitat. - Adoptar actituds que rebutgin els estereotips associats a l'àmbit corporal, contrastant qualsevol informació basada en criteris científics. - Adoptar actituds que rebutgin els estereotips associats al gènere i a la diversitat sexual, contrastant qualsevol informació basada en criteris científics. - Adoptar actituds que rebutgin els estereotips associats als comportaments que posin en risc la salut, contrastant qualsevol informació basada en criteris científics.	
CA1.6	CE.1	Planificar, desenvolupar i compartir amb seguretat la pràctica física quotidiana manejant recursos i aplicacions digitals vinculats a l'àmbit de l'activitat física i l'esport. - Manejar recursos i aplicacions digitals de forma segura per planificar, desenvolupar i compartir la pràctica d'exercici físic.	

<b>Código</b>	<b>CE</b>	<b>Criterio + evidencia y contexto</b>	<b>Instrumento</b>
CA2.1	CE.2	Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball i assegurar una participació equilibrada, incloent 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 el resultat per reconduir els processos de treball. - Desenvolupar projectes motors de caràcter cooperatiu o col·laboratiu, assegurant una participació equilibrada i realitzant estratègies d'autoavaluació i coavaluació del procés i el resultat per reconduir els processos de treball.	
CA2.2	CE.2	Mostrar habilitats per a l'adaptació i l'actuació davant situacions amb una elevada incertesa, aprofitant eficientment les pròpies capacitats i aplicant de manera automàtica processos de percepció, decisió i execució en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i resultats obtinguts. - Aplicar els processos de percepció, decisió i execució de manera eficient davant situacions amb una elevada incertesa, a partir de les pròpies capacitats.	
CA2.3	CE.2	Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitius i quantitius de la motricitat de manera eficient i creativa, resolent problemes en tot tipus de situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb autonomia. - Controlar de manera eficient i creativa els components qualitius i quantitius de la motricitat resolent problemes en tota mena de situacions motrius transferibles a la vida quotidiana.	
CA3.1	CE.3	Practicar i participar activament assumint responsabilitats en l'organització d'una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les pràctiques 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. - Participar en l'organització d'activitats motrius de forma activa i responsable.	
CA3.2	CE.3	Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius i projectes per aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant amb autonomia en la presa de decisions vinculades a l'assignació de rols, la gestió del temps de pràctica i l'optimització del resultat final. - Cooperar en la pràctica de diferents produccions motrius i projectes per aconseguir l'assoliment individual i grupal participant en la presa de decisions vinculades a l'assignació de rols, la gestió del temps de pràctica i l'optimització del resultat final.	
CA3.3	CE.3	Relacionar-se i entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia i fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectivosexual, d'origen nacional, cultural socioeconòmica o de competència motriu, i posicionant-se activament enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol tipus de violència, fent respectar el propi cos i el dels altres. - Entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius fent ús d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i de respecte davant la diversitat. - Posicionar-se activament enfront dels estereotips.	

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
CA4.1	CE.4	Comprendre i practicar diverses modalitats relacionades amb la cultura pròpia, la tradicional o les que procedeixen d'altres llocs del món, identificant i contextualitzant la influència social de l'esport en les societats actuals, valorant els seus orígens, l'evolució i les seves diferents manifestacions i interessos econòmics i polítics. - Practicar diverses manifestacions de la cultura motriu pròpia, la tradicional o les que procedeixen d'altres llocs del món. - Identificar la influència social de l'esport en les societats actuals.	
CA4.2	CE.4	Adoptar actituds compromeses i conscients sobre els diferents estereotips de gènere i comportaments sexistes que es continuen produint en alguns contextos de la motricitat, identificant els factors que contribueixen al seu manteniment i ajudant a difondre referents de diferents gèneres en l'àmbit físicoesportiu. - Identificar estereotips de gènere i comportaments sexistes en l'àmbit físicoesportiu. - Mostrar actituds compromeses i conscients sobre els estereotips de gènere i comportaments sexistes que es continuen produint en alguns contextos de la motricitat, ajudant a difondre referents de tots els gèneres en l'àmbit físicoesportiu.	
CA4.3	CE.4	Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical i de manera coordinada, utilitzant intencionalment i amb autonomia el cos i el moviment com a eina d'expressió i comunicació a través de tècniques expressives específiques, i ajudant a difondre i compartir aquestes pràctiques culturals entre companys o altres membres de la comunitat. - Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical i de manera coordinada. - Utilitzar el cos i el moviment com a eina d'expressió i comunicació a través de tècniques expressives específiques. - Difondre i compartir tècniques expressives específiques entre companys o altres membres de la comunitat.	
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 puguin produir, sent conscients de la seva petjada ecològica, i desenvolupant actuacions intencionades dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin. - 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. - Desenvolupar actuacions dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais naturals o urbans on desenvolupin activitats físicoesportives.	
CA5.2	CE.5	Dissenyar i organitzar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà, assumint responsabilitats i aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.	

## Educación Física

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.1	CE.5	Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	
1.2	CE.5	Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y 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.	

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
1.3	CE.5	Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas 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.5	Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	
1.5	CE.5	Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	
1.6	CE.1	Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al 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 y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	
2.2	CE.2	Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	
2.3	CE.2	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	
3.1	CE.3	Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas 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 y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	
3.3	CE.3	Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de 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, y posicionándose activamente 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	Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	

<b>Código</b>	<b>CE</b>	<b>Criterio + evidencia y contexto</b>	<b>Instrumento</b>
4.2	CE.4	<b>Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito fíicodeportivo.</b>	
4.3	CE.4	<b>Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.</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</b>	
5.2	CE.5	<b>Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y 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	Control de resultats i variables fisiològiques bàsiques a conseqüència de l'exercici físic	
2	Autoregulació i planificació de l'entrenament	
3	Educació postural: moviments, postures i estiraments davant dolors musculars	
4	Pautes per prevenir i tractar el dolor muscular d'origen retardat	
5	Cura del cos: escalfament específic autònom	
6	Pràctiques perilloses entorn del cos i l'activitat física. Mites i falses creences entorn del cos i l'activitat física. Salut social	
7	Tipologies corporals predominants en la societat i anàlisi crítica de la seva presència en els mitjans de comunicació. Efectes negatius dels models estètics predominants i trastorns vinculats al culte insà al cos (complex d'Adonis, anorèxia, bulímia, etc.)	
8	Creació d'una identitat corporal definida i consolidada allunyada d'estereotips sexistes	

#### Saberes bàsics del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Elecció de la pràctica física en funció dels diferents usos i finalitats de l'activitat física i de l'esport a partir del context, activitat i companys	
2	Preparació de la pràctica motriu: manteniment i reparació de material esportiu	
3	Beneficis de la pràctica de l'activitat física i perjudicis del sedentarisme i la inactivitat física. Prevenció de les malalties	
4	Reflexió i aplicació de mesures i pautes d'higiene en contextos de pràctica d'exercici físic	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
5	Planificació i autoregulació de projectes motrius: mecanismes per enregistrar, controlar i valorar les aportacions realitzades pels integrants del grup al llarg d'un projecte	
6	Eines digitals per a la gestió de l'activitat física	
7	Prevenió d'accidents en les pràctiques motrius. Gestió del risc propi i del risc dels altres. Mesures col·lectives de seguretat: preparació de l'espai de pràctica, escalfament i altres	
8	Actuacions davant accidents. Reanimació mitjançant desfibril·lador automàtic (DEA) o semiautomàtic (DESA). Protocol RCP (reanimació cardiopulmonar). Tècniques específiques i indicis d'accidents cardiovasculars (maniobra de Heimlich, senyals d'íctus i similars)	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Presa de decisions: cerca d'adaptacions motrius per resoldre de manera eficient tasques d'una certa complexitat en situacions motrius individuals	
2	Coordinació de les accions motrius per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives	
3	Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i la ubicació del rival, així com del lloc on es trobi el mòbil o resultat en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil	
4	Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i ubicació del rival en situacions motrius d'oposició	
5	Organització anticipada dels moviments i accions individuals en funció de les característiques del contrari en situacions d'oposició de contacte	
6	Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip i de l'equip rival en situacions motrius de col·laboració i oposició, de persecució i d'interacció amb un mòbil	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
7	Capacitats condicionals: planificació per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques: força i resistència. Sistemes d'entrenament	
8	Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físiques i esportives: aprofundiment, identificació i correcció d'errors comuns	
9	Creativitat motriu: creació de reptes i situacions-problema amb resolució possible mitjançant els recursos disponibles	
10	Barreres arquitectòniques i obstacles de l'entorn que impedeixen o dificulten l'activitat física autònoma i saludable en l'espai públic i vial	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Autoregulació emocional: control d'estats d'ànim i estratègies de gestió del fracàs en situacions motrius. Habilitats volitives i capacitat de superació	
2	Habilitats socials: estratègies de negociació i mediació en contextos motrius	
3	Respecte a les regles: joc net en els diferents nivells d'esport i activitat física	
4	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	Usos comunicatius de la corporalitat: tècniques específiques d'expressió corporal	
2	Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic i expressiu: ball contemporani, ball de saló, acrosport, etc	
3	Organització d'espectacles i esdeveniments artístics i expressius	
4	Influència de l'esport en la cultura actual: esport i interessos polítics i econòmics	

## Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Nous espais i pràctiques esportives urbanes (crossfit, gimnasos urbans, circuits de cal·listènia o similars)	
2	Anàlisi i gestió del propi risc en les pràctiques fisicoesportives en el medi natural i urbà i mesures col·lectives de seguretat	
3	Consum responsable: us sostenible i manteniment de recursos urbans i naturals per a la pràctica d'activitat física	
4	Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà	

## Educación Física

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Control de resultats i variables fisiològiques bàsiques a conseqüència de l'exercici físic	
2	Autoregulació i planificació de l'entrenament	
3	Educació postural: moviments, postures i estiraments davant dolors musculars	
4	Pautes per prevenir i tractar el dolor muscular d'origen retardat	
5	Cura del cos: escalfament específic autònom	
6	Pràctiques perilloses entorn del cos i l'activitat física. Mites i falses creences entorn del cos i l'activitat física. Salut social	
7	Tipologies corporals predominants en la societat i anàlisi crítica de la seva presència en els mitjans de comunicació. Efectes negatius dels models estètics predominants i trastorns vinculats al culte insà al cos (complex d'Adonis, anorèxia, bulímia, etc.)	
8	Creació d'una identitat corporal definida i consolidada allunyada d'estereotips sexistes	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Elecció de la pràctica física en funció dels diferents usos i finalitats de l'activitat física i de l'esport a partir del context, activitat i companys	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	Preparació de la pràctica motriu: manteniment i reparació de material esportiu	
3	Beneficis de la pràctica de l'activitat física i perjudicis del sedentarisme i la inactivitat física. Prevenció de les malalties	
4	Reflexió i aplicació de mesures i pautes d'higiene en contextos de pràctica d'exercici físic	
5	Planificació i autoregulació de projectes motors: mecanismes per enregistrar, controlar i valorar les aportacions realitzades pels integrants del grup al llarg d'un projecte	
6	Eines digitals per a la gestió de l'activitat física	
7	Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius. Gestió del risc propi i del risc dels altres. Mesures col·lectives de seguretat: preparació de l'espai de pràctica, escalfament i altres	
8	Actuacions davant accidents. Reanimació mitjançant desfibril·lador automàtic (DEA) o semiautomàtic (DESA). Protocol RCP (reanimació cardiopulmonar). Tècniques específiques i indicis d'accidents cardiovasculars (maniobra de Heimlich, senyals d'ictus i similars)	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Presa de decisions: cerca d'adaptacions motrius per resoldre de manera eficient tasques d'una certa complexitat en situacions motrius individuals	
2	Coordinació de les accions motrius per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives	
3	Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i la ubicació del rival, així com del lloc on es trobi el mòbil o resultat en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil	
4	Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i ubicació del rival en situacions motrius d'oposició	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
5	Organització anticipada dels moviments i accions individuals en funció de les característiques del contrari en situacions d'oposició de contacte	
6	Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip i de l'equip rival en situacions motrius de col·laboració i oposició, de persecució i d'interacció amb un mòbil	
7	Capacitats condicionals: planificació per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques: força i resistència. Sistemes d'entrenament	
8	Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físiques i esportives: aprofundiment, identificació i correcció d'errors comuns	
9	Creativitat motriu: creació de reptes i situacions-problema amb resolució possible mitjançant els recursos disponibles	
10	Barreres arquitectòniques i obstacles de l'entorn que impedeixen o dificulten l'activitat física autònoma i saludable en l'espai públic i vial	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Autoregulació emocional: control d'estats d'ànim i estratègies de gestió del fracàs en situacions motrius. Habilitats volitives i capacitat de superació	
2	Habilitats socials: estratègies de negociació i mediació en contextos motrius	
3	Respecte a les regles: joc net en els diferents nivells d'esport i activitat física	
4	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	Usos comunicatius de la corporalitat: tècniques específiques d'expressió corporal	
2	Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic i expressiu: ball contemporani, ball de saló, acrosport, etc	
3	Organització d'espectacles i esdeveniments artístics i expressius	
4	Influència de l'esport en la cultura actual: esport i interessos polítics i econòmics	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Nous espais i pràctiques esportives urbanes (crossfit, gimnasos urbans, circuits de cal·listènia o similars)	
2	Anàlisi i gestió del propi risc en les pràctiques físicoesportives en el medi natural i urbà i mesures col·lectives de seguretat	
3	Consum responsable: us sostenible i manteniment de recursos urbans i naturals per a la pràctica d'activitat física	
4	Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà	

### 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.