

Educació Física

L'educació física a batxillerat planteja dues línies d'evolució clares. La primera, donar continuïtat al treball realitzat en l'educació obligatòria i als reptes clau que en ella es van tractar, com, per exemple, que els alumnes consolidin un estil de vida actiu, gaudeixin de la seva pròpia corporalitat i de les manifestacions culturals de caràcter motor, desenvolupin activament actituds ecosocialment responsables o afermin el desenvolupament de tots els processos de presa de decisions que intervenen en la resolució de situacions motrius. Aquests elements contribueixen al fet que l'alumne sigui motriument competent, facilitant així el seu desenvolupament integral, ja que la motricitat constitueix un element essencial del propi aprenentatge. En segon lloc, en aquesta etapa, la matèria adopta un caràcter propedèutic. En aquest sentit, l'evolució que en l'última dècada han experimentat l'activitat física, l'esport, la salut i l'ús del temps lliure, explica l'increment exponencial que s'ha produït en l'oferta de titulacions i opcions laborals relacionades amb aquesta. La matèria tractarà de presentar una àmplia gamma d'alternatives representatives de la versatilitat de la disciplina que serveixi per acostar a l'alumne a aquesta sèrie de professions i possibilitats d'estudi, ja sigui en l'àmbit universitari, en el de la formació professional o en el dels ensenyaments esportius.

Els descriptors de les competències establerts per al batxillerat, juntament amb els objectius generals d'aquesta etapa, estableixen el punt de partida per a la definició de les competències específiques d'aquesta matèria. Aquest element curricular es converteix en el referent a seguir per donar forma a l'Educació Física que es pretén desenvolupar: més competencial, actual i alineada amb els reptes del segle XXI.

Les competències específiques de la matèria d'Educació Física recullen i sintetitzen aquestes línies de treball, que busquen consolidar un estil de vida actiu i saludable que permeti als alumnes perpetuar al llarg de la seva vida hàbits vinculats amb la planificació autònoma i l'autoregulació de la seva pràctica física, així com la resta dels components que afecten la salut.

En l'educació obligatòria, la motricitat s'ha desenvolupat a través d'innombrables pràctiques motrius durant les etapes anteriors, amb diferents lògiques internes, amb objectius variats, en contextos de certitud i incertesa i amb diferents finalitats. En l'etapa de batxillerat es continuarà incidint en el domini de l'àmbit corporal, aprofundint en els components tecnicotàctics de les seves manifestacions, així com en els factors que condicionen la seva adequada posada en pràctica.

D'altra banda, encara que les capacitats de caràcter cognitiu i motor continuïn sent claus per tractar amb èxit diferents situacions motrius, per al desenvolupament integral continuarà sent important en el batxillerat, i especialment de cara al futur personal i professional, les capacitats de caràcter afectiu i motivacional, de relacions interpersonals i d'inserció social. D'aquesta



manera, l'alumne haurà de ser capaç de gestionar les seves emocions i les seves habilitats socials no només en contextos variats de pràctica motriu, sinó també en l'exercici d'altres rols que envolten a l'activitat física que li permetran demostrar lideratge, empatia i capacitat per a la gestió de grups.

Les diferents manifestacions de la cultura motriu continuaran constituint un element fonamental per tractar durant aquesta etapa. En aquesta ocasió, a més de la pròpia experimentació motriu, es pretén aprofundir en el coneixement dels factors socials, econòmics, polítics o culturals que han anat donant forma a cada manifestació, per comprendre millor la seva evolució, així com els valors universals que fomenten.

Finalment, s'haurà de continuar insistint en la necessitat de conviure de manera respectuosa amb el medi ambient i amb els éssers vius que habiten en ell, desenvolupant per això activitats físicoesportives en contextos diversos i participant en la seva organització des de plantejaments basats en la conservació i la sostenibilitat.

El grau de desenvolupament i consecució de les diferents competències específiques de l'àrea serà avaluat a través dels criteris que constitueixen el referent per dur a terme aquest procés. La relació existent entre els criteris d'avaluació i els sabers bàsics permetrà integrar i contextualitzar l'avaluació en el si de les situacions d'aprenentatge al llarg de l'etapa.

Els sabers bàsics de l'àrea d'Educació Física s'organitzen en sis blocs. Aquests sabers hauran de desenvolupar-se en diferents contextos amb la intenció de generar situacions d'aprenentatge variades. El bloc titulat «Vida activa i saludable» tracta els tres components de la salut: benestar físic, mental i social, a través del desenvolupament de relacions positives en contextos funcionals de pràctica físicoesportiva, rebutjant comportaments antisocials i contraris a la salut, així com tota forma de discriminació i violència que puguin produir-se en aquests àmbits.

El segon bloc, «Organització i gestió de l'activitat física», inclou quatre components diferenciats: l'elecció de la pràctica física, la preparació de la pràctica motriu, la planificació i autoregulació de projectes motors, a més de la gestió de la seguretat abans, durant i després de l'activitat física i esportiva.

«Resolució de problemes en situacions motrius» és un bloc amb un caràcter transdisciplinari i tracta tres aspectes clau: la presa de decisions, l'ús eficient dels components qualitatius i quantitatius de la motricitat, i els processos de creativitat motriu. Aquests sabers hauran de desenvolupar-se en contextos molt variats de pràctica que, en qualsevol cas, respondran a la lògica interna de l'acció motriu des de la qual s'han dissenyat els sabers: accions individuals, cooperatives, d'oposició i de col·laboració-oposició.



El quart bloc, «Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius», d'una banda, se centra en què l'alumne desenvolupi els processos dirigits a regular la seva resposta emocional davant situacions derivades de la pràctica d'activitat física i esportiva, per una altra, incideix en el desenvolupament de les habilitats socials i el foment de les relacions constructives lliures de discriminació i violència entre els participants en aquesta mena de contextos motrius.

El bloc «Manifestacions de la cultura motriu» engloba tres components: el coneixement de la cultura motriu tradicional, la cultura artística i expressiva contemporània i l'esport com a manifestació cultural, aprofundint en la perspectiva de gènere i en els factors que ho condicionen.

I, finalment, el bloc «Interacció eficient i sostenible amb l'entorn», que incideix sobre la interacció amb el medi natural i urbà, pot tractar-se des d'un triple vessant: l'ús i gaudi del medi des de la motricitat i la sensorioritat, la responsabilitat en la seva conservació des d'una visió de sostenibilitat i el seu caràcter compartit des d'una perspectiva comunitària de l'entorn.

Per la vital influència del moviment en l'aprenentatge, es recomana el desenvolupament de diferents situacions d'aprenentatge que incorporin el moviment com a recurs, així com enfocaments i projectes interdisciplinaris en la mesura en què sigui possible. Aquestes situacions d'aprenentatge integraran processos orientats a l'adquisició de les competències i hauran d'enfocar-se des de diferents blocs de sabers, evitant centrar-se en un de manera exclusiva i, simultàniament, des de l'articulació amb elements plurals com són les diferents opcions metodològiques de caràcter participatiu, models pedagògics, el tipus i la intenció de les activitats plantejades, l'organització dels grups, la consolidació d'una autoestima positiva o la creació d'una consciència de grup-classe. Serà igualment important tenir en compte la regulació dels processos comunicatius, el desenvolupament de les relacions interpersonals, la conversió d'espais i materials en oportunitats d'aprenentatge o la transferència del coneixement adquirit a altres contextos socials pròxims que permetin comprovar el valor de l'aprenentatge, aspecte clau per a una societat més justa i equitativa. Tots aquests processos han d'establir-se en funció de la interrelació dels sabers, el docent, l'alumne i el context en el qual s'apliquen; però, sobretot, tenint clar per què i per a què s'utilitzen. Això, al seu torn, permetrà experimentar i evidenciar el caràcter propedèutic de la matèria.

Competències específiques

1. Interioritzar el desenvolupament d'un estil de vida actiu i saludable, planificant de manera responsable i conscient la seva activitat física a partir de l'autoavaluació personal sobre la base de paràmetres científics i avaluable, per satisfer les seves demandes d'oci actiu i de benestar personal, així com conèixer possibles sortides professionals associades a l'activitat física.



L'adquisició d'aquesta competència específica es materialitzarà quan l'alumne, conscient de tots els elements que condicionen la salut i l'activitat física, sigui capaç de tenir-los en compte, adaptar-los i coordinar-los per gestionar, planificar i autoregular la seva pròpia pràctica motriu i els seus estils de vida sobre la base dels seus interessos i objectius personals.

Aquesta competència de caràcter transdisciplinar impregna la globalitat de l'àrea d'Educació Física, podent tractar-se des de la participació activa, els estils de vida saludable (alimentació saludable, no consum d'alcohol, tabac i altres drogues, activitat física i reducció del sedentarisme, descans, ús apropiat de les noves tecnologies), l'alimentació saludable, el contacte amb el medi natural, l'educació postural, la cura del cos, l'autoconcepte, l'autoestima, la imatge percebuda en el camp de l'activitat física i l'esport o l'anàlisi dels comportaments antisocials i els mals hàbits per a la salut que es produeixen en contextos quotidians i vinculats amb l'esport i la pràctica d'activitat física, entre d'altres. Existeixen diferents fórmules i contextos d'aplicació per materialitzar aquests aprenentatges, que han de continuar treballant-se en relació amb la planificació personal de la pràctica motriu o l'anàlisi de diferents aspectes per al manteniment d'una dieta saludable, passant per l'anàlisi crítica de situacions que tinguin a veure amb la motricitat, fins als primers auxilis, la prevenció i la cura de lesions, tant en el medi aquàtic com terrestre, o la participació en una àmplia gamma de propostes físicoesportives que aportin context a tot l'anterior a través de la transferència a la seva vida quotidiana.

El bon ús de la tecnologia ha de ser aliada des d'un punt de vista transdisciplinar en la nostra àrea, especialment en aquesta competència, en la lluita contra el sedentarisme i les anomenades malalties hipocinètiques ocasionades, en gran mesura, per l'augment del temps d'exposició a les pantalles.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

2. Adaptar autònomament les capacitats físiques, perceptivo-motrius i coordinatives així com les habilitats i destreses motrius específiques d'algunes modalitats practicades a diferents situacions amb diferents nivells de dificultat, aplicant eficientment processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna de les mateixes per resoldre situacions motrius vinculades amb diferents activitats físiques funcionals, esportives, expressives i recreatives, i consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics.

Aquesta competència implica prendre decisions ajustades a les circumstàncies, definir metes, elaborar plans, seqüenciar accions, executar el planificat, analitzar què ocorre durant el procés, canviar d'estratègia si cal i valorar finalment el resultat. El bagatge motor que l'alumne d'aquesta etapa posseeix en aquestes



edats li permetrà anticipar-se a les diferents situacions i adaptar les seves habilitats motrius a les exigències de cada situació. Aquest avantatge li permetrà focalitzar la seva atenció en aspectes que fins ara quedaven en un segon pla, millorant i perfeccionant així la seva execució tecnicotàctica i identificant els errors més habituals que es donen en cada situació per poder evitar-los. Això li permetrà fins i tot avançar un pas més i planificar, dirigir i supervisar activitats físiques per a altres persones, desenvolupant funcions d'entrenador o tècnic.

Com en anteriors etapes, aquests aspectes hauran de desenvolupar-se en contextos de pràctica molt variats, entre els quals podrien destacar-se els projectes i muntatges relacionats amb les cordes, els malabars, les activitats acrobàtiques o les circenses; els desafiaments físics cooperatius, la dramatització de contes motrius i, per descomptat, els esports. En relació amb aquests últims, sense deixar de costat necessàriament els més habituals o tradicionals i a tall d'exemple, és possible trobar diferents manifestacions segons les seves característiques, des de jocs esportius d'invasió (futbol gaèlic, *ultimate*, *lacrosse*, entre altres) amb o sense oposició regulada, fins a jocs de xarxa i mur (voleibol, *frontennis*, *pickleball*, paladós o semblants), passant per esports de camp i bat (*rounders*, *softbol*, etc.), de blanc i diana (*boccia*, tir amb arc, tir amb fona o similars), de lluita (judo, esgrima o altres modalitats autòctones de lluita, entre altres) o de caràcter individual (*skate*, orientació, gimnàstica esportiva o atletisme i les seves modalitats, entre altres), procurant, en la mesura que sigui possible i segons el context particular de cada centre, prioritzar les manifestacions més desconegudes per a l'alumne o que destaquin pel seu caràcter mixt o inclusiu.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

3. Difondre i promoure noves pràctiques motrius, compartint espais d'activitat físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte cap als participants i a les regles sobre els resultats, adoptant una actitud crítica i proactiva 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 autònomament a l'enteniment social i al compromís ètic en els diferents espais en els quals es participa, fomentant la detecció precoç i el coneixement de les estratègies per tractar qualsevol forma de discriminació o violència.

Aquesta competència específica pretén superar les desigualtats i comportaments incívics i antidemocràtics que a vegades es reproduïen en els contextos físicoesportius. Per això, d'una banda, incideix en la gestió personal de les emocions i en el foment d'actituds de superació, tolerància a la frustració i maneig de l'èxit i del fracàs en contextos de pràctica motriu. Per una altra, en el pla col·lectiu, implica posar en joc habilitats socials per afrontar la interacció amb les persones amb les quals es convergeix en la pràctica motriu. Es tracta de dialogar,



debate, contrastar idees i posar-se d'acord per resoldre situacions, expressar propostes, pensaments i emocions, escoltar activament i actuar amb assertivitat. Com a conseqüència d'això es plantejaran situacions en les quals l'alumne hagi d'exercir rols diversos relacionats amb la pràctica física (participant, espectador, àrbitre, entrenador, etc.) que ajudaran a analitzar i vivenciar les relacions socials des de diferents perspectives. D'altra banda, aquesta competència pretén anar un pas més enllà en aquesta etapa, contribuint a generalitzar i democratitzar les pràctiques motrius que es practiquin en el centre, així com els espais d'interacció en els quals es reproduïxin, fomentant la difusió de manifestacions esportives que no estan afectades per estereotips de gènere o competència motriu, com sí que ocorre a vegades amb les més predominants o esteses.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors operatius: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.

4. Analitzar críticament i investigar sobre les pràctiques i manifestacions culturals vinculades amb la motricitat segons el seu origen i la seva evolució des de la perspectiva de gènere i des dels interessos econòmics, polítics i socials que hagin condicionat el seu desenvolupament, practicant-les i fomentant la seva conservació per ser capaç de defensar des d'una postura ètica i contextualitzada els valors que transmeten.

Aquesta competència aprofundeix en el concepte de la cultura motriu que l'alumne haurà anat construint durant les etapes anteriors. Es tracta de continuar consolidant la identitat pròpia a partir d'aquest coneixement en profunditat que permeti analitzar i comprendre globalment les seves manifestacions, així com els seus factors condicionants. En aquesta etapa, a més, es pretén que l'alumne compregui els valors que transmet i que fan interessant la seva conservació, ja que en ells resideix la clau de la seva pròpia existència i la seva principal aportació a la cultura global.

Existeixen nombrosos contextos en els quals desenvolupar aquesta competència. Com en etapes anteriors, la cultura motriu tradicional podria tractar-se a través de jocs tradicionals, populars i autòctons, danses pròpies del folklore tradicional, jocs multiculturals o danses del món, entre d'altres. Per tractar la cultura artística i expressiva contemporània podrien emprar-se tècniques expressives concretes (com la improvisació, la mímica o la pantomima), el teatre (teatre gestual o de màscares, teatre d'ombres, teatre de llum negra, teatre de carrer, musical o similars), representacions més elaborades (lluïta escènica, jocs de rol o activitats circenses, entre altres), o activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic i expressiu (percussió corporal, balls, coreografies o altres expressions semblants). A més, en aquesta etapa, aquests sabers podrien enriquir-se incorporant a les representacions elements de crítica social, emocions o coeducació. Finalment, pel que fa a l'esport com a manifestació cultural, es podrien dur a terme debats i anàlisis crítiques sobre certs estereotips de gènere presents en l'esport o sobre la



cara oculta del mateix que amaga interessos econòmics i polítics aliens a la salut de les persones o a la sana competició.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors: STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.

5. Implementar un estil de vida sostenible i compromès amb la conservació i millora de l'entorn, organitzant i desenvolupant accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport, i assumint responsabilitats en la seguretat de les pràctiques, per contribuir activament al manteniment i cura del medi natural i urbà i donar a conèixer el seu potencial entre els membres de la comunitat.

En aquest moment de la seva vida, els alumnes de batxillerat són plenament conscients del que implica desenvolupar un estil de vida sostenible i compromès amb la conservació i millora de l'entorn. Per això, els esforços en aquesta etapa no aniran dirigits tant a l'aprofundiment en aquests aprenentatges com a la seva consolidació a partir de la realització d'activitats de conscienciació per a altres membres de la comunitat educativa.

Continuant amb el treball iniciat en etapes prèvies, els alumnes de batxillerat hauran de participar en nombroses activitats en contextos naturals i urbans que ampliaran el seu bagatge motor i les seves experiències fora del context escolar. No obstant això, i més important, també dissenyaran i organitzaran activitats per a altres persones que, a més de respectar el medi ambient i als éssers vius que en ell habiten, tractaran de millorar-lo i conscienciar d'això. Aquest enfocament de responsabilitat ecològica i social, que considera el mitjà com un bé comunitari, podria donar lloc a l'organització d'esdeveniments i activitats fisicoesportives benèfiques, molt en la línia de plantejaments com l'aprenentatge-servei.

D'aquesta forma, pel que fa als entorns urbans, existeixen manifestacions com els circuits de cal·listènia, el *crossfit*, el patinatge, l'*skate*, el *parkour* o les diferents tipologies de danses urbanes, entre altres, que es poden desenvolupar en espais o instal·lacions pròxims al centre. Quant al medi natural, segons la ubicació del centre, les seves possibilitats contextuais i la disponibilitat d'accés que tingui a diferents emplaçaments naturals, tant terrestres com aquàtics, és possible trobar una variada gamma de contextos d'aplicació, des del senderisme, les rutes per vies verdes, l'escalada, el ràpel, l'esquí, el salvament aquàtic, l'orientació (també en espais urbans), fins al cicloturisme o les rutes BTT, el superació d'obstacles o el cordam, entre 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 amb aquesta mena d'experiències.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.



Criteris d'avaluació**Competència específica 1**

1.1. Planificar, elaborar i posar en pràctica de manera autònoma un programa personal d'activitat física dirigit a la millora o al manteniment de la salut, aplicant els diferents sistemes de desenvolupament de les capacitats físiques implicades, segons les necessitats i interessos individuals i respectant la pròpia realitat i identitat corporal, avaluant els resultats obtinguts.

1.2. Incorporar de manera autònoma, i segons les seves preferències personals, els processos d'activació corporal, autoregulació i dosatge de l'esforç, alimentació saludable, educació postural i relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, reflexionant sobre la seva relació amb possibles estudis posteriors o futurs acompliments professionals.

1.3. Conèixer i aplicar de manera responsable i autònoma mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de l'activitat física, així com per a l'aplicació de primers auxilis davant situacions d'emergència o accident, identificant les possibles transferències que aquests coneixements tenen a l'àmbit professional i ocupacional.

1.4. Actuar de manera crítica, compromesa i responsable davant els estereotips socials associats a l'àmbit del corporal i els comportaments que posin en risc la salut, aplicant amb autonomia i independència criteris científics de validesa, fiabilitat i objectivitat a la informació rebuda.

1.5. Emprar de manera autònoma aplicacions i dispositius digitals relacionats amb la gestió de l'activitat física, respectant la privacitat i les mesures bàsiques de seguretat vinculades a la difusió pública de dades personals.

Competència específica 2

2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, gestionant autònomament qualsevol imprevist o situació que pugui anar sorgint al llarg del procés de manera eficient, creativa i ajustada als objectius que es pretenguin aconseguir.

2.2. Solucionar de manera autònoma situacions d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició en contextos esportius o recreatius amb fluïdesa, precisió i control, aplicant de manera automàtica processos de percepció, decisió i execució en contextos reals o simulats d'actuació i adaptant les estratègies a les condicions canviants que es produeixen en la pràctica.



2.3. Identificar, analitzar i comprendre els factors clau que condicionen la intervenció dels components qualitatius i quantitatius de la motricitat en la realització de gestos tècnics o situacions motrius variades, identificant errors comuns i proposant solucions a aquests.

Competència específica 3

3.1. Organitzar i practicar diverses activitats motrius, valorant el seu potencial com a possible sortida professional i analitzant els seus beneficis des de la perspectiva de la salut, el gaudi, l'autosuperació i les possibilitats d'interacció social, adoptant actituds d'interès, esforç, lideratge i empatia en assumir i exercir diferents rols relacionats amb elles.

3.2. Cooperar o col·laborar mostrant iniciativa durant el desenvolupament de projectes i produccions motrius, solucionant de manera coordinada qualsevol imprevist o situació que pugui anar sorgint al llarg del procés.

3.3. Establir mecanismes de relació i entesa amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia, fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectiu-sexual, d'origen nacional, cultural, socioeconòmic o de competència motriu, i posicionant-se de manera activa, reflexiva i crítica enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i la violència, així com conèixer les estratègies per a la prevenció, la detecció primerenca i el seu tractament.

Competència específica 4

4.1. Comprendre i contextualitzar la influència cultural i social de les manifestacions motrius més rellevants en el panorama actual, analitzant els seus orígens i la seva evolució fins a l'actualitat i rebutjant aquells components que no s'ajustin als valors d'una societat oberta, inclusiva, diversa i igualitària.

4.2. Crear i representar composicions corporals individuals o col·lectives, amb i sense base musical, aplicant amb precisió, idoneïtat i coordinació escènica les tècniques expressives més apropiades a cada composició per representar-les davant els seus companys o altres membres de la comunitat.

Competència específica 5

5.1. Promoure i participar en activitats físicoesportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, interactuant amb l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir, reduint al màxim la seva petjada ecològica i desenvolupant actuacions dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin.



5.2. Practicar i organitzar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà, assumint responsabilitats i aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives per preveure i controlar els riscos intrínsecs a la pròpia activitat derivats de la utilització dels equipaments, l'entorn o la pròpia actuació dels participants.

Sabers bàsics

A. Vida activa i saludable.

- Salut física: programa personal d'activitat física (atenent freqüència, volum, intensitat i tipus d'activitat). Autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives (com a requisit previ a la planificació): tècniques, estratègies i eines de mesura. Identificació d'objectius (motrius, saludables, d'activitat o similars) a aconseguir amb un programa d'activitat física personal. Avaluació de l'assoliment dels objectius del programa i reorientació d'activitats a partir dels resultats. Professions vinculades a l'activitat física i la salut. Dietes equilibrades segons les característiques físiques i personals. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física. Tècniques bàsiques de descàrrega postural i relaxació. Musculatura del *core* (zona mitjana o lumbar i pèlvica) per a entrenament de la força. Identificació de problemes posturals bàsics i planificació preventiva de la salut postural en activitats específiques.

- Salut social: pràctiques d'activitat física que tenen efectes negatius per a la salut individual o col·lectiva. Pràctiques d'activitat física amb efectes positius sobre la salut personal i col·lectiva: la pràctica de la bicicleta com a mitjà de transport urbà habitual. Hàbits socials i els seus efectes en la condició física i la salut. Avantatges i inconvenients de l'esport professional. Històries de vida d'esportistes professionals.

- Salut mental: tècniques de respiració, visualització i relaxació per alliberar estrès i enfocar situacions que requereixen gran càrrega cognitiva. Trastorns vinculats amb la imatge corporal: vigorèxia, anorèxia, bulímia i altres. Tipologies corporals predominants en la societat i anàlisi crítica de la seva presència en publicitat i mitjans de comunicació.

B. Organització i gestió de l'activitat física.

- Gestió de les mesures relacionades amb la planificació de l'activitat física i esportiva (tipus d'esport, material necessari, objectius de la preparació, activitats i similars).

- Selecció responsable i sostenible del material esportiu. Anàlisi crítica d'estratègies publicitàries.

- Autogestió de projectes personals de caràcter motor a tots els nivells (social, motivacional, organitzatiu o similar).

- Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius. Exercicis compensatoris de la musculatura segons l'activitat física. Gestió del risc propi i del dels altres: planificació de factors de risc en activitats físiques. Mesures col·lectives de seguretat.



- Actuacions crítiques davant accidents. Conducta PAS: protegir, avisar, socórrer. Desplaçaments i transport d'accidentats. Reanimació mitjançant desfibril·lador automàtic (DEA) o semiautomàtic (DESA). Protocol RCP (reanimació cardiopulmonar). Tècniques específiques i indicis d'accidents cardiovasculars (maniobra d'Heimlich, senyals d'ictus i similars). Contingut bàsic de kit d'assistència (farmaciola).
- Protocols davant alertes escolars.

C. Resolució de problemes en situacions motrius.

- Presa de decisions: resolució de situacions motrius variades ajustant eficientment els components de la motricitat en activitats individuals. Anàlisi col·lectiva de resultats i reajustament d'actuacions per aconseguir l'èxit en activitats cooperatives. Accions que provoquen situacions d'avantatge respecte a l'adversari en les activitats d'oposició. Oportunitat, pertinència i risc de les accions en les activitats físicoesportives de contacte a partir de l'anàlisi dels punts forts i febles del rival. Acompliment de rols variats en procediments o sistemes tàctics posats en pràctica per aconseguir els objectius de l'equip.
- Capacitats perceptiu-motrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; presa de decisions prèvies a la realització d'una activitat motriu sobre els mecanismes coordinatius, espacials i temporals, així com reajust de la pròpia intervenció per resoldre-la adequadament respecte a si mateix, als participants i a l'espai en el qual es desembolca la pràctica.
- Planificació per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques: força i resistència. Sistemes d'entrenament.
- Perfeccionament de les habilitats específiques dels esports o activitats físiques que responguin als seus interessos.
- Creativitat motriu: creació de reptes i situacions-problema amb la resolució més eficient d'acord amb els recursos disponibles.

D. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.

- Gestió de l'èxit i la fama en contextos físicoesportius: exemples, dificultats i estratègies. Històries de vida significatives.
- Habilitats socials: estratègies d'integració d'altres persones en les activitats de grup.
- Normes extraesportives per garantir la igualtat en l'esport: *fair-play* financer, coeducació en esport base i similars.
- Acompliment de rols i funcions relacionats amb l'esport: arbitratge, entrenador, participant, espectador i altres.
- Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per raó de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, sexistes i LGTBI-fòbies).

E. Manifestacions de la cultura motriu.



- Els jocs i esports tradicionals i autòctons i el seu vincle cultural: origen, evolució, preservació i factors condicionants.
- Tècniques específiques d'expressió corporal.
- Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb intencionalitat estètica o artisticoexpressiva.
- Exemples de bones pràctiques professionals en l'esport.
- Esport i perspectiva de gènere: estereotips de gènere en contextos fisicoesportius. Presència en mitjans de comunicació.
- Esport, política i economia: anàlisi crítica de la seva influència en la societat. Mercat, consumisme i esport. Àmbit professional-laboral: professions que envolten a l'esport.

F. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn.

- Foment de la mobilitat activa, sostenible i segura en activitats quotidianes. L'aprenentatge de la pràctica ciclista urbana segura.
- Anàlisi de les possibilitats de l'entorn natural i urbà per a la pràctica d'activitat física: equipaments, usos i necessitats.
- Actuacions per a la millora de l'entorn urbà des del punt de vista de la motricitat (ús esportiu, accessibilitat, mobilitat, seguretat o similars).
- Previsió de riscos associats a les activitats i els derivats de la pròpia actuació i de la del grup. Factors i elements de risc durant la realització d'activitats que requereixen atenció o esforç (cansament, durada de la prova o similars). Materials i equipaments: ús segons les especificacions tècniques d'aquests.
- Ús sostenible i manteniment de recursos urbans i naturals per a la pràctica d'activitat física. Promoció i usos creatius de l'entorn des de la motricitat. El treball físic com a contribució a la sostenibilitat: activitats agroecològiques, ús d'eines, tasques de reparació, creació i manteniment d'espais...
- Cura i millora de l'entorn pròxim, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en el medi natural i urbà.

