

Educació Física

L'Educació Física en l'etapa d'Educació Secundària Obligatòria dona continuïtat al treball realitzat en l'etapa anterior i als reptes clau que s'hi van començar a emprendre, que passen, entre altres, per aconseguir que els alumnes implementin valors com la responsabilitat, la salut i el respecte i consolidin un estil de vida actiu, assenteixin el coneixement de la pròpia corporalitat, gaudeixin de les manifestacions culturals de caràcter motor, integrin actituds ecològicament i socialment responsables o afermin el desenvolupament de tots els processos de presa de decisions que intervenen en la resolució de situacions motrius. Aquests elements contribueixen a que els alumnes siguin competents des del punt de vista motriu, tot facilitant així el seu desenvolupament integral, atès que la motricitat constitueix un element essencial i indissociable de l'aprenentatge.

Les competències establertes en el perfil de sortida dels alumnes en haver finalitzat l'educació primària de l'ensenyament bàsic, al costat dels objectius generals d'aquesta etapa, han concretat el marc d'actuació per definir la sèrie de competències específiques d'aquesta matèria. Aquest nou element curricular es converteix en el referent a seguir per tal de 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 aquests reptes amb la intenció de consolidar un estil de vida actiu i saludable que permeti als alumnes perpetuar-lo al llarg de la seva vida a través de la planificació autònoma i l'autoregulació de la seva pràctica física i de tots els components que afectin la salut.

La motricitat es desenvoluparà en el si de pràctiques motrius amb diferents lògiques internes, amb objectius variats i en contextos de certitud i incertesa. La resolució de situacions motrius en diferents espais permetrà als alumnes afrontar la pràctica motriu amb diferents finalitats: lúdica, agonística, funcional, social, expressiva i comunicativa, creativa, catàrtica o d'interacció amb el mitjà urbà i natural.

Per tal d'afrontar amb possibilitats d'èxit les nombroses situacions motrius a les quals es veuran exposats els alumnes al llarg de la seva vida, caldrà desenvolupar de manera integral capacitats de caràcter cognitiu i motor, però també afectiu i motivacional, de relacions interpersonals i d'inserció social. D'aquesta manera, els alumnes hauran d'aprendre a gestionar les seves emocions i les seves habilitats socials en contextos variats de pràctica motriu.

Els alumnes també hauran de reconèixer i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu, com a part rellevant del patrimoni cultural, expressiu i artístic, que podran convertir-se en objecte de gaudi i aprenentatge. Aquest coneixement en profunditat haurà de dirigir-se a comprendre, entre altres aspectes, el lloc que



ocupa l'esport i l'activitat física en la societat actual, així com les seves implicacions en l'àmbit econòmic, polític, social i de la salut com a màxima representació de la cultura motriu en l'actualitat.

Finalment, es continuarà insistint en la necessitat de convida de manera respectuosa amb el medi ambient i amb els éssers vius que hi habiten, desenvolupant per això activitats físiques i esportives en contextos variats 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 la matèria 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 la matèria «Educació Física» s'organitzen en sis blocs. Aquests sabers hauran de desenvolupar-se en distints contextos amb la intenció de generar situacions d'aprenentatge variades. En conseqüència, s'ha d'evitar centrar les situacions d'aprenentatge exclusivament en un únic bloc, tractant d'integrar sabers de distintes procedències.

El bloc que es titula «Vida activa i saludable» tracta els tres components de la salut -física, mental i social-, a través del desenvolupament de relacions positives en contextos funcionals de la pràctica física i esportiva, tot rebutjant comportaments antisocials, discriminatoris o contraris a la salut que poden 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 i 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 que aborda tres aspectes clau: la presa de decisions, l'ús eficient dels components qualitatius i quantitius 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 d'on 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» se centra, d'una banda, en què els alumnes desenvolupin els processos dirigits a regular la seva resposta emocional davant situacions derivades de la pràctica d'activitat física i esportiva, i per altra banda, incideix sobre el desenvolupament



de les habilitats socials i el foment de les relacions inclusives i constructives entre els qui participen 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.

I, finalment, el bloc «Interacció eficient i sostenible amb l'entorn» incideix sobre la interacció amb el medi natural i urbà des d'un triple vessant: el seu ús des de la motricitat, la seva conservació des d'una visió sostenible i el seu caràcter compartit des d'una perspectiva comunitària de l'entorn.

Degut a la influència vital del moviment en l'aprenentatge, es recomana el desenvolupament de distintes situacions d'aprenentatge que incorporin el moviment com a recurs, així com enfocaments i projectes interdisciplinaris sempre que sigui possible. Aquestes situacions integraran processos orientats a l'adquisició de les competències i s'hauran d'enfocar des de diferents blocs de sabers, evitant centrar-se només en un de manera exclusiva i, simultàniament, des de l'articulació amb elements plurals com 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 en els alumnes 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 del que han après; aquest darrer és un aspecte clau per a una societat més justa i equitativa. Tots aquests processos han d'establir-se en funció de la interrelació de sabers, el docent, els alumnes i el context en el que s'apliquen però, sobretot, tenint clar per què i per a què s'utilitzen.

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- 1. 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 tal de fer un ús saludable i autònom del seu temps lliure i així millorar la seva qualitat de vida.**

L'adquisició d'aquesta competència específica s'aconseguirà a través de la participació positiva en una variada gamma de propostes físicoesportives que proporcionaran al conjunt dels alumnes un ampli repertori d'eines. El coneixement d'aquestes eines i l'experimentació amb elles permetrà començar a gestionar, planificar i autoregular la seva pràctica motriu, així com altres elements



que condicionen la salut i obtenir dades amb un valor d'autodiagnòstic respecte al grup d'iguals.

Aquesta competència de caràcter transdisciplinari i impregna la globalitat de la matèria d'Educació Física, i es pot treballar des de la participació activa, l'alimentació saludable, la mobilitat activa, 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 discriminatoris, i els mals hàbits per a la salut que es produeixen en contextos quotidians o vinculats amb l'esport i la pràctica d'activitat física, entre altres. Existeixen diferents fórmules i contextos d'aplicació per materialitzar aquests aprenentatges, començant per 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 de lesions 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 transdisciplinari, especialment en aquesta competència, en la lluita contra el sedentarisme i les anomenades malalties hipocinètiques ocasionades, en gran manera, per l'augment del temps d'exposició a les pantalles.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del Perfil de sortida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 i CPSAA4.

- 2. Adaptar, amb progressiva autonomia en la seva execució, les capacitats físiques, perceptiu-motrius i coordinatives, així com 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.**

Aquesta competència implica prendre decisions ajustades a les circumstàncies, definir metes, elaborar plans senzills, seqüenciar accions, executar el que s'ha planificat, analitzar què ocorre durant el procés, canviar d'estratègia si cal i valorar finalment el resultat. Tanmateix, és important destacar que tot això s'ha de produir en el si de pràctiques motrius amb diferents lògiques internes (individual, de cooperació, d'oposició o de col·laboració-oposició) amb objectius variats i en contextos de certitud i incertesa.

Aquests aspectes hauran de desenvolupar-se en contextos de pràctica molt variats. Entre ells 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 i a manera d'exemples 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, frontenis, «pickleball», paladós o semblants), passant per esports de camp i mur («rounders», «softball», etc.), de blanc i diana («boccia», tir amb arc 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). Per tal de garantir una oferta variada, al final de l'etapa, els alumnes hauran d'haver participat en almenys una manifestació esportiva de cada categoria. Complert aquest requisit serà possible repetir alguna categoria, però prioritant, en la mesura que sigui possible i segons les circumstàncies concretes de cada centre, les manifestacions menys conegudes pels alumnes i que destaquin pel seu caràcter mixt o inclúsiu.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del Perfil de sortida: CPSAA4, CPSAA5, CE2 i CE3.

- 3. Compartir espais de pràctica físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritant el respecte entre 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 els quals es participa.**

Aquesta competència específica se situa en el punt de convergència entre el personal, el social i l'ètic. Aquí es posen en joc les capacitats volitives al servei de metes personals o d'equip, especialment en contexts que requereixen d'esforç i perseverança, activant l'automotivació i l'actitud positiva per poder afrontar reptes, regulant la impulsivitat, tolerant la frustració i perseverant davant les dificultats. Dins del pla personal, també comporta la identificació de les emocions i els sentiments que es viuen en el si de la pràctica motriu, la seva expressió positiva i la gestió adequada a fi d'esmortir de manera constructiva els efectes de les emocions i sentiments desagradables que genera, així com de promocionar les emocions agradables. Així mateix, en relació amb el propi cos, comporta el desenvolupament d'habilitats per a la preservació i la cura de la integritat personal.

El pla col·lectiu implica posar en joc habilitats socials per tal d'afrontar la interacció amb les persones amb les quals es convergeix en la pràctica motriu. Es tracta de dialogar, debatre, contrastar idees i posar-se d'acord per resoldre situacions, expressar propostes, pensaments i emocions, escoltar activament i actuar amb assertivitat. A conseqüència d'això s'abastaran situacions d'arbitratge i mediació contextualitzades en les pràctiques esportives que es practiquin. També es pretén incidir a nivell de representació i visibilització de les desigualtats, d'aquí ve que en



aquesta etapa i a través d'aquesta competència es fomentin models que contribueixin a democratitzar l'ús dels espais esportius compartits per ajudar a superar barreres vinculades amb estereotips socials i de gènere que encara persisteixen en algunes manifestacions esportives. Finalment, pretén ajudar a identificar i generar una actitud crítica davant els comportaments incívics que es donen a l'esport, des de la base fins a l'alta competició. L'evolució lògica d'aquesta competència respecte a l'etapa d'educació primària incideix en el desenvolupament d'hàbits autònoms relacionats amb aquests aspectes, amb la resolució a través del diàleg dels conflictes i amb l'autoregulació de les emocions que desperten les pràctiques físicoesportives.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del Perfil de sortida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

4. Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i 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 de la perspectiva de gènere i des dels interessos econòmics i polítics que ho envolten, per tal d'aconseguir una visió més realista, contextualitzada i justa de la motricitat en el marc de les societats actuals

Aquesta competència aprofundeix en el concepte de la cultura motriu que els alumnes hauran anat construint durant l'etapa de primària. Es tracta de continuar consolidant la identitat pròpia a partir d'aquest coneixement, anteriorment viscut d'una forma eminentment pràctica i, a partir d'ara, en aquesta nova etapa, a més, de manera intencionalment contextualitzada i comprensiva, en el sentit més funcional, donant valor d'utilitat al que es fa; contextualitzada en un món divers en termes culturals que requereix d'un marc d'anàlisi que permeti comprendre globalment cada manifestació des del coneixement dels factors amb els quals es relaciona (història, interessos econòmics, polítics o socials); i comprensiva, en clara al·lusió a l'orientació competencial del currículum, des de la qual el mer coneixement no resulta suficient.

Existeixen nombrosos contextos en els quals desenvolupar aquesta competència. Com en l'etapa anterior, la cultura motriu tradicional podria abordar-se a través de jocs tradicionals i populars, danses pròpies del folklore tradicional, jocs multiculturals o danses del món, entre altres. Per tractar la cultura artístic-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 o similars), representacions més elaborades (lluïta escènica, jocs de rol o activitats circenses entre altres), o activitats rítmiques i musicals amb caràcter expressiu (percussió corporal, balls, coreografies o altres expressions semblants). A més, en aquesta etapa, aquests sabers poden enriquir-se incorporant elements de crítica social, emocions o coeducació a les representacions. 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 d'aquest, que amaga interessos econòmics i polítics que van més enllà de la salut de les persones o de la competició sana.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del Perfil de sortida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

5. Adoptar un estil de vida sostenible i ecològicament i socialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica físicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant col·laborativament 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 ha de consolidar-se en aquesta etapa, continuant amb el desenvolupament d'accions destinades a millorar el món des de l'entorn més proper, per contribuir a la sostenibilitat a escala global. No obstant això, el grau de maduresa que aconseguiran els alumnes al llarg d'aquesta etapa els permetrà anar un pas més enllà, participant en l'organització d'activitats en diferents contextos, ja siguin naturals o urbans, que a més de respectar el medi ambient i els éssers vius que hi habiten, tractaran de millorar-lo. 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 físicoesportives benèfiques, en la línia de plantejaments com l'aprenentatge-servei.

D'aquesta manera, pel que fa als entorns urbans, existeixen manifestacions com els circuits de cal·listènia, el «crossfit», el patinatge, el «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, la superació d'obstacles o el cordatge, 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 del Perfil de sortida: STEM5, CC4, CE1, CE3.

CURSOS PRIMER I SEGON



Criteris d'avaluació

Competència específica 1

1.1. Establir i organitzar seqüències senzilles d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial i respectant la pròpia realitat i identitat corporal.

1.2. Començar a incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable i amb progressiva autonomia mesures generals per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'activitat física, aprenent a reconèixer situacions de risc per tal d'actuar preventivament.

1.4. Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant accidents derivats de la pràctica d'activitat física, aplicant mesures bàsiques de primers auxilis.

1.5. Analitzar i valorar la incidència que unes certes pràctiques i comportaments tenen en la nostra salut i en la convivència, valorant el seu impacte i evitant activament la seva reproducció.

1.6. Explorar diferents recursos i aplicacions digitals reconeixent el seu potencial, així com els riscos per al seu ús en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

Competència específica 2

2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.

2.2. Interpretar i actuar correctament en contextos motrius variats, aplicant principis bàsics de presa de decisió en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, adequant-se a les demandes motrius, a l'actuació del company i de l'oponent (si n'hi hagués) i a la lògica interna en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i els resultats obtinguts.

2.3. Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitius i quantitius de la motricitat de manera eficient i creativa, fent front a les demandes de resolució de problemes en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb progressiva autonomia.



Competència específica 3

3.1. Practicar una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les actituds antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.

3.2. Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius per tal d'aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant en la presa de decisions i assumint diferents rols assignats i responsabilitats.

3.3. Fer ús amb progressiva autonomia d'habilitats socials, 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, mostrant una actitud crítica i un compromís actiu enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol mena de violència, fent respectar el propi cos i el dels altres.

Competència específica 4

4.1. Gestionar la participació en jocs motors i altres manifestacions artístiques i expressives vinculades tant a la cultura pròpia com a d'altres, afavorint la seva conservació i valorant els seus orígens, evolució i influència en les societats contemporànies.

4.2. Analitzar objectivament les diferents activitats i modalitats esportives segons les seves característiques i requeriments, evitant els possibles estereotips de gènere o capacitat, o els comportaments sexistes vinculats a aquestes manifestacions.

4.3. Participar activament en la creació i representació de composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical, utilitzant intencionadament i amb progressiva autonomia el cos com a eina d'expressió i comunicació a través de diverses tècniques expressives

Competència específica 5

5.1. Participar en activitats fisicoesportives en entorns naturals, terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir i sent conscients de la seva petjada ecològica.

5.2. Practicar activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà, aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.

Sabers bàsics

A. Vida activa i saludable

- Salut física: taxa mínima d'activitat física diària i setmanal. Adaptació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals. Alimentació saludable i valor nutricional dels aliments. Educació postural: tècniques bàsiques de descàrrega postural i relaxació. Musculatura del «core» (zona mitjana o lumbar i pelviana) i la seva relació amb el manteniment de la postura. Cura del cos: escalfament general autònom. Pautes per tractar el dolor muscular d'origen retardat.
- Salut social: efectes sobre la salut de mals hàbits vinculats a comportaments socials. Anàlisi crítica dels estereotips corporals, de gènere i competència motriu, i dels comportaments violents i incitació a l'odi en l'esport.
- Salut mental: acceptació de limitacions i possibilitats de millora davant les situacions motrius. L'activitat física com a font de gaudi, alliberament de tensions, cohesió social i superació personal. Reflexió sobre actituds negatives cap a l'activitat física derivades d'idees preconcebudes, prejudicis, estereotips o experiències negatives. Trastorns alimentaris associats a la pràctica de l'activitat física i esport.

B. Organització i gestió de l'activitat física

- Elecció de la pràctica física: gestió de les situacions de competició sobre la base de criteris de lògica, respecte al rival i motivació.
- Preparació de la pràctica motriu: autoconstrucció de materials com a complement i alternativa en la pràctica d'activitat física i esport.
- La higiene com a element imprescindible en la pràctica d'activitat física i esportiva.
- Planificació i autoregulació de projectes motors: establiment de mecanismes d'autoavaluació per reconduir els processos de treball. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física.
- Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius: calçat esportiu i ergonomia. Mesures de seguretat en activitats físiques dins i fora del centre escolar.
- Actuacions bàsiques davant accidents durant la pràctica d'activitats físiques. Tècnica PAS (protegir, ajudar, socórrer). Protocol 112. Suport vital bàsic (SVB).

C. Resolució de problemes en situacions motrius

- Presa de decisions: utilització conscient del cos en funció de les característiques de l'activitat, context i paràmetres espacials en les quals es desenvolupa en situacions motrius individuals. Pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup per a la resolució de l'acció/tasca en situacions cooperatives. Anàlisi de moviments i patrons motors de l'adversari per tal d'actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. Adaptació dels moviments propis a les accions del contrari en situacions d'oposició. Delimitació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en situacions motrius



de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un objecte en moviment.

- Capacitats perceptiu-motrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; integració dels diferents aspectes coordinatius, espacials i temporals en determinades seqüències motrius o esportives..
- Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques.
- Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats fisicoesportives.
- Creativitat motriu: resolució de reptes i situacions-problema de manera original, tant individualment com en grup.
- Actitud crítica enfront d'elements de l'entorn que suposin obstacles a l'accessibilitat universal i la mobilitat activa, autònoma, saludable i segura.

D. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

- Gestió emocional: l'estrès en situacions motrius. Sensacions, indicis i manifestacions. Estratègies d'autoregulació col·lectiva de l'esforç i la capacitat de superació per tal d'afrontar desafiaments en situacions motrius. Perseverança i tolerància a la frustració en contextos fisicoesportius.
- Habilitats socials: conductes pro socials en situacions motrius col·lectives.
- Respects a les regles: les regles de joc com a element d'integració social. Funcions d'arbitratge esportiu.
- Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTB-fòbiques o sexistes).

E. Manifestacions de la cultura motriu

- Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. Els jocs i les danses com a manifestació de la interculturalitat.
- Usos comunicatius de la corporalitat: Expressió de sentiments i emocions en diferents contextos. Tècniques d'interpretació.
- Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic i expressiu.
- Esport i perspectiva de gènere: mitjans de comunicació i promoció de l'esport en igualtat. Presència i rellevància de figures masculines i femenines. Anàlisi crítica. Igualtat de gènere en les professions associades a l'esport (comentaristes, periodistes, esportistes, tècnics i tècniques, i altres).
- Influència de l'esport en la cultura actual: l'esport com a fenomen de masses. Impacte social, aspectes positius i negatius.

F. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn

- Normes d'ús: normes viàries en els seus desplaçaments actius quotidians per a una mobilitat segura, saludable i sostenible.
- La pràctica de la bicicleta com a mitjà de transport habitual.



- Nous espais i pràctiques esportives. Utilització d'espais urbans i naturals des de la motricitat («parkour», «skate» o similars).
- Anàlisi del risc en les pràctiques fisicoesportives en el medi natural i urbà: mesures de seguretat en activitats dels diferents entorns i les seves possibles conseqüències greus.
- Consum responsable: autoconstrucció de materials per a la pràctica motriu.
- Disseny d'activitats físiques en el medi natural i urbà.
- Cura de l'entorn proper, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en entorns naturals i urbans.

CURSOS TERCER I QUART

Críteris d'avaluació

Competència específica 1

1.1. Planificar i autoregular la pràctica d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, segons les necessitats i interessos individuals i respectant la pròpia realitat i identitat corporal.

1.2. Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal, autoregulació i dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable i autònoma mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'activitat física, aprenent a reconèixer situacions de risc per actuar preventivament.

1.4. Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents aplicant mesures específiques de primers auxilis.

1.5. Adoptar actituds compromeses i transformadores que rebutgin els estereotips socials associats a l'àmbit del 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 a criteris científics de validesa, fiabilitat i objectivitat.

1.6. Planificar, desenvolupar i compartir amb seguretat la pràctica física quotidiana des del maneig de recursos i aplicacions digitals vinculats a l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

Competència específica 2

2.1. 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.

2.2. 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.

2.3. Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitius i quantitius de la motricitat de manera eficient i creativa, resolent problemes en tota mena de situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb autonomia.

Competència específica 3

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. 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, afectiva i sexual, d'origen nacional, cultural socioeconòmic 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 demés.

Competència específica 4

4.1. 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, tot valorant els seus orígens, la seva evolució i les seves diferents manifestacions i interessos econòmics i polítics.

4.2. 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 tots dos gèneres en l'àmbit físicoesportiu.



4.3. Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical i de manera coordinada, utilitzant intencionadament 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 i companyes o altres membres de la comunitat.

Competència específica 5

5.1. Participar en activitats físiques i esportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes 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.

5.2. Dissenyar i organitzar activitats físiques i esportives en el medi natural i urbà, assumint responsabilitats i aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.

Sabers bàsics

A. Vida activa i saludable

- Salut física: control de resultats i variables fisiològiques bàsiques a conseqüència de l'exercici físic. Autoregulació i planificació de l'entrenament. Alimentació saludable i anàlisi crítica de la publicitat (dietes no saludables, fraudulentos o sense base científica. Aliments no saludables i similars). Educació postural: moviments, postures i estiraments davant dolors musculars. Pautes per tractar el dolor muscular d'origen retardat. Ergonomia en activitats quotidianes (enfrent de pantalles, ordinador, taula de treball i similars). Cura del cos: escalfament específic autònom. Pràctiques perilloses, mites i falses creences entorn del cos i l'activitat física.
- Salut social: suplementació i dopatge en l'esport. Riscs i condicionants ètics.
- Salut mental: exigències i pressions de la competició. 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 i altres). Creació d'una identitat corporal definida i consolidada allunyada d'estereotips sexistes.

B. Organització i gestió de l'activitat física

- Elecció de la pràctica física: gestió i enfocament dels diferents usos i finalitats de l'activitat física i de l'esport en funció del context, activitat i companys i companyes de realització.
- Preparació de la pràctica motriu: manteniment i reparació de material esportiu.



- Reflexió crítica sobre la importància de les mesures i pautes d'higiene en contextos de pràctica d'activitat física.
- Planificació i autoregulació de projectes motors: establiment de mecanismes per registrar i controlar les aportacions realitzades pels integrants del grup al llarg d'un projecte. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física.
- Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius. Gestió del risc propi i del risc dels altres. Mesures col·lectives de seguretat.
- 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).

C. Resolució de problemes en situacions motrius

- Presa de decisions: cerca d'adaptacions motrius per resoldre eficientment tasques d'una certa complexitat en situacions motrius individuals. Coordinació de les accions motrius per a la resolució de l'acció en situacions cooperatives. Cerca de l'acció més òptima en funció de l'acció i ubicació del rival, així com del lloc en el qual es trobi l'objecte mòbil o resultat en situacions motrius de persecució i d'interacció amb aquest objecte. Organització anticipada dels moviments i accions individuals en funció de les característiques del contrari en situacions d'oposició de contacte. 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-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil.
- Capacitats perceptives i motrius en el context de la pràctica: integració de l'esquema corporal; presa de decisions prèvies a la realització d'una activitat motriu sobre els mecanismes coordinatius, espacials i temporals per tal de resoldre-la adequadament.
- Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques. Planificació per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques: força i resistència. Sistemes d'entrenament.
- Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físiques i esportives: aprofundiment, identificació i correcció d'errors comuns.
- Creativitat motriu: creació de reptes i situacions-problema amb resolució possible mitjançant els recursos disponibles.
- Barreres arquitectòniques i obstacles de l'entorn que impedeixen o dificulten l'activitat física autònoma i saludable en l'espai públic i vial.

D. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

- Autoregulació emocional: control d'estats d'ànim i estratègies de gestió del fracàs en situacions motrius. Habilitats volitives i capacitat de superació.
- Habilitats socials: estratègies de negociació i mediació en contextos motrius.
- Respects a les regles: joc net en els diferents nivells d'esport i activitat física.





- Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per qüestions de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, LGTB-fòbiques o sexistes). Assertivitat i autocura.

- E. Manifestacions de la cultura motriu
 - Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. Els esports com a senyal d'identitat cultural.
 - Usos comunicatius de la corporalitat: tècniques específiques d'expressió corporal.
 - Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter artístic i expressiu. Organització d'espectacles i esdeveniments artístics i expressius.
 - Esport i perspectiva de gènere: història de l'esport des de la perspectiva de gènere. Igualtat en l'accés a l'esport (diferències segons gènere, país, cultura i altres). Estereotips de competència motriu percebuda segons el gènere, l'edat o qualsevol altra característica. Exemples de referents que mostren la diversitat en l'esport.
 - Influència de l'esport en la cultura actual: esport i interessos polítics i econòmics.

- F. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn
 - Normes d'ús: respecte a les normes viàries en els desplaçaments actius quotidians per una mobilitat segura, saludable i sostenible.
 - La pràctica de la bicicleta com a mitjà de transport habitual.
 - Nous espais i pràctiques esportives urbanes («crossfit», gimnasos urbans, circuits de cal·listènia o similars).
 - Anàlisi i gestió del risc propi i dels altres en les pràctiques físiques i esportives en el medi natural i urbà. Mesures col·lectives de seguretat.
 - Consum responsable: ús sostenible i manteniment de recursos urbans i naturals per a la pràctica d'activitat física.
 - Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà.
 - Cura de l'entorn, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en entorns naturals i urbans.

