



# PROPOSTA PEDAGÒGICA DE DEPARTAMENT

## EDUCACIÓ FÍSICA SECUNDÀRIA

JOSÉ FRANCISCO MUÑOZ  
JAVIER RAMOS  
CARLOS TERCERO  
BLAI PASQUAL  
PERE MORELLÓ  
EDU ÀVILA

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

INSTITUT HISTORIADOR CHABÀS

CURS 2024 - 2025



# ÍNDEX

1. Introducció
  - 1.1 Justificació de la programació
  - 1.2 Contextualització
  - 1.3 Legislació
2. Objectius
3. Competències clau i específiques
4. Sabers bàsics i continguts
5. Unitats didàctiques
  - 5.1 Organització de les unitats didàctiques
  - 5.2 Distribució temporal de les unitats didàctiques
6. Metodologia. Orientacions didàctiques
  - 6.1 Metodologia general y específica. Recursos didàctics i organitzatius
  - 6.2 Activitats i estratègies d'ensenyança - aprenentatge. Activitats complementàries
7. Avaluació
  - 7.1 Criteris d'avaluació
  - 7.2 Procediments i instruments d'avaluació
  - 7.3 Tipus d'avaluació
  - 7.4 Criteris de qualificació
  - 7.5 Activitats d'esforç i ampliació
8. Mesures d'atenció a l'alumnat amb necessitats específiques de recolzament educatiu o amb necessitat de compensació educativa
9. Elements transversals
  - 9.1 Comunicació audiovisual. Tecnologies de la informació i de la comunicació
  - 9.2 Emprenedoria
  - 9.3 Educació cívica i constitucional. Prevenció de discriminacions
10. Activitats complementàries i extraescolars.
11. Avaluació de la pràctica docent

# 1. INTRODUCCIÓ

## 1.1 Justificació de la programació

L'Educació Física esportiva escolar està adquirint una nova dimensió. Els grans sistemes educatius redueixen els objectius de l'Educació Física a consideracions exclusivament biològiques, higièniques o utilitàries, que sens dubte són necessàries, però no suficients per a incloure correctament l'Educació Física en el currículum escolar.

Així que, una part de l'educació integral és la mateixa educació, l'educació pel cos a través del moviment. L'Educació Física escolar és un bé social i cultural dirigit a la unitat que significa la persona o l'ésser humà.

El principi de tota educació ha de recollir a l'home en tota la seva totalitat. L'Educació Física ha de donar resposta als alumnes des de diferents angles:

- En el pla psicològic: autoafirmació, autoestima, expressió.
- Des del pla fisiològic o necessitat de moviment.
- Des de la perspectiva de la comunicació social en la lluita contra els altres que es converteix en cooperació o ajuda mútua.

L'activitat física és un mitjà educatiu per a mantenir l'equilibri psicofísic, en contra dels efectes negatius de la mecanització, sedentarisme, fatiga nerviosa i tensions de la vida. L'objectiu final, tal com ens marca el currículum és aconseguir que l'alumnat conegui el funcionament del cos apreciand els efectes beneficiosos de la pràctica d'activitat física, cuidar la higiene personal, així com portar una dieta saludable i incloure l'Educació Física i la pràctica esportiva com a mitjà de desenvolupament personal i de relació social.

## 1.2 Contextualització

L'IES Historiador Chabàs és un centre que imparteix ESO, Batxillerat, FP bàsica i cicles formatius de grau mitjà i superior de les famílies d'activitats físiques i esportives, família de comerç i màrqueting i família d'informàtica i comunicacions a gairebé 1.300 alumnes de la localitat de Dénia i pobles pròxims, d'una variada procedència sociocultural i econòmica. El claustre de professors sempre ha treballat intensament per aconseguir l'èxit acadèmic dels seus alumnes des de la implicació de motivar a tots a aprendre efectivament i formar-se com a persones i ciutadans en un món plural, divers i ric per la seva varietat. En aquest sentit, s'han aplicat mesures d'atenció a la diversitat i amb caràcter inclusiu a les aules i en el centre per assegurar la igualtat d'oportunitats a tot l'alumnat de manera que puguin progressar segons les seves diferents característiques, capacitats i habilitats i, molt especialment, per evitar l'abandonament escolar.

Aquestes actuacions atenen de forma adequada les diferents característiques, capacitats i habilitats de l'alumnat, però en menor mesura els seus interessos i motivacions. D'aquí la necessitat d'una actuació que els motivi, els faci sentir-se millor física i emocionalment, els ajudi a organitzar-se, els faci plantejar-se metes, voler millorar el seu rendiment acadèmic i esforçar-se per aconseguir-lo. Tot això, és el que persegueix el currículum d'Educació Física contribuint a l'adquisició de les competències clau, donant als alumnes oportunitats de portar a la pràctica i ampliar els seus aprenentatges de l'aula alhora que milloren el seu rendiment general.

L'IES Historiador Chabàs se situa en la localitat de Dénia i rep alumnes de col·legis de primària de la mateixa localitat. També rep alumnes a BAT procedents de diferents centres concertats i privats que no tenen estudis de BAT.

En aquest centre s'imparteixen el següents nivells educatius:

- Educació Secundària Obligatoria.
- Modalitats de Batxillerat: Ciències de la Naturalesa i de la Salut, Humanitats, Ciències Socials, Artístic de belles arts i Artístic musical.
- Família professional d'activitats esportives: Tècnic en guia en el medi natural i de temps lliure (grau mitjà), Tècnic superior en ensenyament i animació esportiva (grau superior), Tècnic superior en condicionament físic (grau superior), Tècnic en busseig amb escafandre autònom (grau mitjà)
- Tècnic superior en màrqueting i publicitat.
- Tècnic en sistemes microinformàtics i xarxes.

### 1.3 Contextualització amb la legislació vigent

El Sistema educatiu disposa d'uns nivells de concreció del currículum per a portar a la pràctica. Aquests són:

- Decret 107/2022, de 5 d'agost, del Consell, pel qual s'estableix l'ordenació i el currículum d'Educació Secundària Obligatòria.
- Reial decret 217/2022, de 29 de març, pel qual s'estableix l'ordenació i els ensenyaments mínims de l'Educació Secundària Obligatòria.
- Decret 51/2018, de 27 d'abril, del Consell, pel qual es modifica el Decret 87/2015, pel qual estableix el currículum i desplega l'ordenació general de l'educació secundària obligatòria i del batxillerat a la Comunitat Valenciana.
- Decret 136/2015, de 4 de setembre, del Consell, pel qual es modifica el Decret 87/2015, de 5 de juny, del Consell, pel qual s'estableix el currículum i es desenvolupa l'ordenació general de l'Educació Secundària Obligatòria i del Batxillerat en la Comunitat Valenciana.
- Decret 87/2015, de 5 de juny, del Consell, pel qual s'estableix el currículum i desenvolupa l'ordenació general de l'Educació Secundària Obligatòria i el Batxillerat en la Comunitat Valenciana.
- Reial decret 1105/2014, del 26 de desembre, pel qual s'estableix el currículum bàsic de l'Educació Secundària Obligatòria i del Batxillerat.
- Projecte educatiu de centre (PEC)
- Programació d'aula.

## 2. OBJETIUS

Atès el Reial decret 107/2022, de 5 d'agost, pel qual s'estableix el currículum bàsic de l'Educació Secundària Obligatòria i del Batxillerat els alumnes d'Educació Secundària Obligatòria desenvoluparan les capacitats que els permetin:

- a) Assumir responsablement els seus deures, conèixer i exercir els seus drets en el respecte als altres, practicar la tolerància, la cooperació i la solidaritat entre les persones i grups, exercitar-se en el diàleg afermant els drets humans i la igualtat de tracte i d'oportunitats entre dones i homes, com a valors comuns d'una societat plural i preparar-se per a l'exercici de la ciutadania democràtica.
- b) Desenvolupar i consolidar hàbits de disciplina, estudi i treball individual i en equip com a condició necessària per a una realització eficaç de les tasques de l'aprenentatge i com a mitjà de desenvolupament personal.
- c) Valorar i respectar la diferència de sexes i la igualtat de drets i oportunitats entre ells. Rebutjar la discriminació de les persones per raó de sexe o per qualsevol altra condició o circumstància personal o social. Rebutjar els estereotips que suposin discriminació entre homes i dones, així com qualsevol manifestació de violència contra la dona.
- d) Enfortir les seves capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en les seves relacions amb els altres, així com rebutjar la violència, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes i resoldre pacíficament els conflictes.
- e) Desenvolupar destreses bàsiques en la utilització de les fonts d'informació per a, amb sentit crític, adquirir nous coneixements.
- f) Adquirir una preparació bàsica en el camp de les tecnologies, especialment les de la informació i la comunicació.
- g) Concebre el coneixement científic com un saber integrat, que s'estructura en diferents disciplines, així com conèixer i aplicar els mètodes per a identificar els problemes en els diversos camps del coneixement i de l'experiència.
- h) Desenvolupar l'esperit emprenedor i la confiança en si mateix, la participació, el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per a aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats.
- i) Comprendre i expressar amb correcció, oralment i per escrit, en les llengües de la seva Comunitat Autònoma, textos i missatges complexos, i iniciar-se en el coneixement, la lectura i l'estudi de la literatura.

j) Conèixer i acceptar el funcionament del propi cos i el dels altres, respectar les diferències, afermar els hàbits de cura i salut corporals i incorporar l'educació física i la pràctica de l'esport per a afavorir el desenvolupament personal i social. Conèixer i valorar la dimensió humana de la sexualitat en tota la seva diversitat. Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum, la cura dels éssers vius i el medi ambient, contribuint a la seva conservació i millora.

### 3. COMPETÈNCIES CLAU I ESPECÍFIQUES

Les orientacions de la Unió Europea insisteixen en la necessitat de l'adquisició de les competències clau per part de la ciutadania com a condició indispensable per a aconseguir que els individus aconseguixin un ple desenvolupament personal, social i professional que s'ajusti a les demandes d'un món globalitzat i faci possible el desenvolupament econòmic, vinculat al coneixement. Per la qual cosa, és important entendre per competència com "la capacitat de respondre a demandes complexes i dur a terme tasques diverses de manera adequada". La competència "suposa una combinació d'habilitats pràctiques, coneixements, motivació, valors ètics, actituds, emocions, i altres components socials i de comportament que es mobilitzen conjuntament per a aconseguir una acció eficaç". Es contemplen, doncs, com a coneixement en la pràctica, és a dir, un coneixement adquirit a través de la participació en pràctiques socials i, com a tals, es poden desenvolupar tant en el context educatiu formal, a través del currículum, com en els no formals i informals.



## COMPETÈNCIES CLAU

### 1. Comunicació lingüística

La competència en comunicació lingüística és el resultat de l'acció comunicativa dins de pràctiques socials determinades, en les quals l'individu actua amb altres interlocutors i a través de textos en múltiples modalitats, formats i suports. Aquestes situacions i pràctiques poden implicar l'ús d'una o diverses llengües, en diversos àmbits i de manera individual o col·lectiva. Per a això l'individu disposa del seu repertori plurilingüe, parcial, però ajustat a les experiències comunicatives que experimenta al llarg de la vida. Les llengües que utilitza poden haver tingut vies i temps diferents d'adquisició i constituir, per tant, experiències d'aprenentatge de llengua materna o de llengües estrangeres o addicionals.

Aquesta visió de la competència en comunicació lingüística vinculada amb pràctiques socials determinades ofereix una imatge de l'individu com a agent comunicatiu que produeix, i no sols rep, missatges a través de les llengües amb diferents finalitats. Valorar la rellevància d'aquesta afirmació en la presa de decisions educatives suposa optar per metodologies actives d'aprenentatge (aprenentatge basat en tasques i projectes, en problemes, en reptes, etcètera), ja siguin aquestes en la llengua materna dels estudiants, en una llengua addicional o en una llengua estrangera, enfront d'opcions metodològiques més tradicionals. A més, la competència en comunicació lingüística representa una via de coneixement i contacte amb la diversitat cultural que implica un factor d'enriquiment per a la pròpia competència i que adquireix una particular rellevància en el cas de les llengües estrangeres. Per tant, un enfocament intercultural en l'ensenyament i l'aprenentatge de les llengües implica una important contribució al desenvolupament de la competència en comunicació lingüística de l'alumnat.

Aquesta competència és, per definició, sempre parcial i constitueix un objectiu d'aprenentatge permanent al llarg de tota la vida.

Aquesta competència precisa de la interacció de diferents destreses, ja que es produeix en múltiples modalitats de comunicació i en diferents suports. Des de l'oralitat i l'escriptura fins a les formes més sofisticades de comunicació audiovisual, l'individu participa d'un complex entramat de possibilitats comunicatives gràcies a les quals expandeix la seva competència i la seva capacitat d'interacció amb altres individus. Per això, aquesta diversitat de modalitats i suports requereix d'una alfabetització més

complexa, recollida en el concepte d'alfabetitzacions múltiples, que permeti a l'individu la seva participació com a ciutadà actiu.

La competència en comunicació lingüística és també un instrument fonamental per a la socialització i l'aprofitament de l'experiència educativa, per ser una via privilegiada d'accés al coneixement dins i fora de l'escola.

## 2. Competència plurilingüe o multilingüe

La competència plurilingüe o multilingüe es basa en la capacitat d'utilitzar diverses llengües per a comunicar-se. A més de millorar i perfeccionar la llengua materna, aquesta competència anima a enriquir la comunicació dels alumnes amb el domini d'altres llengües: llengües oficials, llengües d'ús estès i fins i tot llengües clàssiques.

Una de les millors maneres de conèixer una cultura és precisament a través de la seva llengua i del seu llenguatge. En aprendre nous idiomes, els alumnes també augmentaran el seu coneixement sobre diferents pobles, països i cultures, adquirint una visió més àmplia del món en el qual viuen.

## 3. Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència, tecnologia i ingeriria

La competència matemàtica i les competències bàsiques en ciència, tecnologia i ingeriria indueixen i enforteixen alguns aspectes essencials de la formació de les persones que resulten fonamentals per a la vida. En una societat on l'impacte de les matemàtiques, les ciències i les tecnologies és determinant, la consecució i sostenibilitat del benestar social exigeix conductes i presa de decisions personals estretament vinculades a la capacitat crítica i visió raonada i raonable de les persones. A això contribueixen la competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia:

a) La competència matemàtica implica la capacitat d'aplicar el raonament matemàtic i les seves eines per a descriure, interpretar i predir diferents fenòmens en el seu context. La competència matemàtica requereix de coneixements sobre els números, les mesures

i les estructures, així com de les operacions i les representacions matemàtiques, i la comprensió dels termes i conceptes matemàtics.

L'ús d'eines matemàtiques implica una sèrie de destreses que requereixen l'aplicació dels principis i processos matemàtics en diferents

contextos, ja siguin personals, socials, professionals o científics, així com per a emetre judicis fundats i seguir cadenes argumentals en la realització de càlculs, l'anàlisi de gràfics i representacions matemàtiques i la manipulació d'expressions algebraiques, incorporant els mitjans digitals quan sigui oportú.

b) Les competències bàsiques en ciència i tecnologia són aquelles que proporcionen un acostament al món físic i a la interacció responsable amb ell des d'accions, tant individuals com col·lectives, orientades a la conservació i millora del medi natural, decisives per a la protecció i manteniment de la qualitat de vida i el progrés dels pobles. Aquestes competències contribueixen al desenvolupament del pensament científic, perquè inclouen l'aplicació dels mètodes propis de la racionalitat científica i les destreses tecnològiques, que condueixen a l'adquisició de coneixements, la contrastació d'idees i l'aplicació dels descobriments al benestar social.

Les competències en ciència i tecnologia capaciten a ciutadans responsables i respectuosos que desenvolupen judicis crítics sobre els fets científics i tecnològics que se succeeixen al llarg dels temps, passats i actuals. Aquestes competències han de capacitar, bàsicament, per a identificar, plantejar i resoldre situacions de la vida quotidiana –personal i social– anàlogament a com s'actua enfront dels reptes i problemes propis de l'activitat científiques i tecnològiques.

Per a l'adequat desenvolupament de les competències en ciència i tecnologia resulta necessari abordar els sabers o coneixements científics relatius a la física, la química, la biologia, la geologia, les matemàtiques i la tecnologia, els quals es deriven de conceptes, processos i situacions interconnectades.

- Els sistemes biològics: propis dels éssers vius dotats d'una complexitat orgànica que cal conèixer per a preservar-los i evitar la seva deterioració. Forma part essencial d'aquesta dimensió competencial el coneixement de quant afecta l'alimentació, higiene i salut individual i

col·lectiva, així com l'habitució a conductes i adquisició de valors responsables per al bé comú immediat i del planeta en la seva globalitat.

- Sistemes tecnològics: derivats, bàsicament, de l'aplicació dels sabers científics als usos quotidians d'instruments, màquines i eines i al desenvolupament de noves tecnologies

associades a les revolucions industrials, que han anat millorant el desenvolupament dels pobles.

Són components bàsics d'aquesta competència: conèixer la producció de nous materials, el disseny d'aparells industrials, domèstics i informàtics, així com la seva influència en la vida familiar i laboral.

Complementat els sistemes de referència enumerats i promovent accions transversals a tots ells, l'adquisició de les competències en ciència i tecnologia requereix, de manera essencial, la formació i pràctica en els següents dominis:

- Recerca científica: com a recurs i procediment per a aconseguir els coneixements científics i tecnològics reeixits al llarg de la història. L'acostament als mètodes propis de l'activitat científica – proposada de preguntes, cerca de solucions, indagació de camins possibles per a la resolució de problemes, contrastació de parers, disseny de proves i experiments, aprofitament de recursos immediats per a l'elaboració de material amb finalitats experimentals i la seva adequada utilització– no sols permet l'aprenentatge de destreses en ciències i tecnologies, sinó que també contribueix a l'adquisició d'actituds i valors per a la formació personal: atenció, disciplina, rigor, paciència, neteja, serenitat, atreviment, risc i responsabilitat, etcètera.

#### 4. Competència digital

La competència digital és aquella que implica l'ús creatiu, crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació per a aconseguir els objectius relacionats amb el treball, l'ocupabilitat, l'aprenentatge, l'ús del temps lliure, la inclusió i participació en la societat. Aquesta competència suposa, a més de l'adequació als canvis que introdueixen les noves tecnologies en l'alfabetització, la lectura i l'escriptura, un conjunt nou de coneixements, habilitats i actituds necessàries avui dia per a ser competent en un entorn digital.

Requereix de coneixements relacionats amb el llenguatge específic bàsic: textual, numèric, icònic, visual, gràfic i sonor, així com les seves pautes de descodificació i transferència. Això comporta el coneixement de les principals aplicacions informàtiques. Suposa també l'accés a les fonts i el processament de la informació; i el coneixement dels drets i les llibertats que assisteixen a les persones en el món digital. Igualment, precisa del desenvolupament de diverses destreses relacionades amb l'accés a la informació, el processament i ús per a la comunicació, la creació de continguts, la

seguretat i la resolució de problemes, tant en contextos formals com no formals i informals. La persona ha de ser capaç de fer un ús habitual dels recursos tecnològics disponibles amb la finalitat de resoldre els problemes reals d'una manera eficient, així com avaluar i seleccionar noves fonts d'informació i innovacions tecnològiques, a mesura que van apareixent, en funció de la seva utilitat per a escometre tasques o objectius específics.

## 5. Competència social, personal i aprendre a aprendre

La competència d'aprendre a aprendre és fonamental per a l'aprenentatge permanent que es produeix al llarg de la vida i que té lloc en diferents contextos formals, no formals i informals.

Aquesta competència es caracteritza per l'habilitat per a iniciar, organitzar i persistir en l'aprenentatge. Això exigeix, en primer lloc, la capacitat per a motivar-se per aprendre. Aquesta motivació depèn del fet que es generi la curiositat i la necessitat d'aprendre, que l'estudiant se senti protagonista del procés i del resultat del seu aprenentatge i, finalment, que arribi a aconseguir les metes d'aprenentatge proposades i, amb això, que es produeixi en ell una percepció d'autoeficàcia. Tot l'anterior contribueix a motivar-li per a abordar futures tasques d'aprenentatge.

En segon lloc, quant a l'organització i gestió de l'aprenentatge, la competència d'aprendre a aprendre requereix conèixer i controlar els propis processos d'aprenentatge per a ajustar-los als temps i les demandes de les tasques i activitats que condueixen a l'aprenentatge. La competència d'aprendre a aprendre desemboca en un aprenentatge cada vegada més eficaç i autònom.

Aquesta competència inclou una sèrie de coneixements i destreses que requereixen la reflexió i la presa de consciència dels propis processos d'aprenentatge. Així, els processos de coneixement es converteixen en objecte del coneixement i, a més, cal aprendre a executar-los adequadament.

Aprendre a aprendre inclou coneixements sobre els processos mentals implicats en l'aprenentatge (com s'aprèn). A més, aquesta competència incorpora el coneixement que posseeix l'estudiant sobre el seu propi procés d'aprenentatge que es desenvolupa en tres dimensions:

a) el coneixement que té sobre el que sap i desconeix, del que és capaç d'aprendre, del que li interessa, etcètera.

- b) el coneixement de la disciplina en la qual es localitza la tasca d'aprenentatge i el coneixement del contingut concret i de les demandes de la tasca mateixa; i
- c) el coneixement sobre les diferents estratègies possibles per a afrontar la tasca.

Tot aquest coneixement es bolca en destreses d'autoregulació i control inherents a la competència d'aprendre a aprendre, que es concreten en estratègies de planificació en les quals es reflecteix la meta d'aprenentatge que es persegueix, així com el pla d'acció que es té previst aplicar per a aconseguir-la; estratègies de supervisió des de les quals l'estudiant va examinant l'adequació de les accions que està desenvolupant i l'aproximació a la meta; i estratègies d'avaluació des de les quals s'analitza tant el resultat com del procés que s'ha dut a terme. La planificació, supervisió i avaluació són essencials per a desenvolupar aprenentatges cada vegada més eficaços. Totes elles inclouen un procés reflexiu que permet pensar abans d'actuar (planificació), analitzar el curs i l'ajust del procés (supervisió) i consolidar l'aplicació de bons plans o modificar els que resulten incorrectes (avaluació del resultat i del procés). Aquestes tres estratègies haurien de potenciar-se en els processos d'aprenentatge i de resolució de problemes en els quals participen els estudiants.

Aprendre a aprendre es manifesta tant individualment com en grup. En tots dos casos el domini d'aquesta competència s'inicia amb una reflexió conscient sobre els processos d'aprenentatge als quals es lliura un mateix o el grup. No sols són els propis processos de coneixement, sinó que, també, la manera en què els altres aprenen es converteix en objecte d'escrutini. D'aquí ve que la competència d'aprendre a aprendre s'adquireixi també en el context del treball en equip. Els professors han de procurar que els estudiants siguin conscients del que fan per a aprendre i busquin alternatives. Moltes vegades aquestes alternatives es posen de manifest quan es tracta d'esbrinar què és el que fan els altres en situacions de treball cooperatiu.

Respecte a les actituds i valors, la motivació i la confiança són crucials per a l'adquisició d'aquesta competència. Ambdues es potencien des del plantejament de metes realistes a curt, mitjà i llarg termini. En aconseguir-se les metes augmenta la percepció d'autoeficàcia i la confiança, i amb això s'eleva els objectius d'aprenentatge de manera progressiva. Les persones han de ser capaces de secundar-se en experiències vitals i d'aprenentatge prèvies amb la finalitat d'utilitzar i aplicar els nous coneixements i capacitats en altres contextos, com els de la vida privada i professional, l'educació i la formació.

Saber aprendre en un determinat àmbit implica ser capaç d'adquirir i assimilar nous coneixements i arribar a dominar capacitats i destreses pròpies d'aquest àmbit. En la

competència d'aprendre a aprendre pot haver-hi una certa transferència de coneixement d'un camp a un altre, encara que saber aprendre en un àmbit no significa necessàriament que se sàpiga aprendre en un altre. Per això, la seva adquisició ha de dur-se a terme en el marc de l'ensenyament de les diferents àrees i matèries de l'àmbit formal, i també dels àmbits no formal i informal.

Podria concloure's que per a l'adequat desenvolupament de la competència d'aprendre a aprendre es requereix d'una reflexió que afavoreixi un coneixement dels processos mentals als quals es lliuren les persones quan aprenen, un coneixement sobre els propis processos d'aprenentatge, així com el desenvolupament de la destresa de regular i controlar el propi aprenentatge que es duu a terme.

## 6. Competència ciutadana

Les competència ciutadana impliquen l'habilitat i capacitat per a utilitzar els coneixements i actituds sobre la societat, entesa des de les diferents perspectives, en la seva concepció dinàmica, canviant i complexa, per a interpretar fenòmens i problemes socials en contextos cada vegada més diversificats; per a elaborar respostes, prendre decisions i resoldre conflictes, així com per a interactuar amb altres persones i grups conforme a normes basades en el respecte mutu i en conviccions democràtiques. A més d'incloure accions a un nivell més pròxim i mediat a l'individu com a part d'una implicació cívica i social.

Es tracta, per tant, de conjuminar l'interès per aprofundir i garantir la participació en el funcionament democràtic de la societat, tant en l'àmbit públic com privat, i preparar a les persones per a exercir la ciutadania democràtica i participar plenament en la vida cívica i social gràcies al coneixement de conceptes i estructures socials i polítiques i al compromís de participació activa i democràtica.

a) La competència social es relaciona amb el benestar personal i col·lectiu. Exigeix entendre la manera en què les persones poden procurar-se un estat de salut física i mental òptim, tant per a elles mateixes com per a les seves famílies i per al seu entorn social pròxim, i saber com un estil de vida saludable pot contribuir a això.

b) La competència cívica es basa en el coneixement crític dels conceptes de democràcia, justícia, igualtat, ciutadania i drets humans i civils, així com de la seva formulació en la Constitució espanyola, la Carta dels Drets Fonamentals de la Unió Europea i en declaracions internacionals, i de la seva aplicació per part de diverses institucions a

escala local, regional, nacional, europea i internacional. Això inclou el coneixement dels esdeveniments contemporanis, així com dels esdeveniments més destacats i de les principals tendències en les històries nacional, europea i mundial, així com la comprensió dels processos socials i culturals de caràcter migratori que impliquen l'existència de societats multiculturals en el món globalitzat.

## 7. Competència emprenedora

La competència "emprenedora" implica la capacitat de transformar les idees en actes. Això significa adquirir consciència de la situació a intervenir o resoldre, i saber triar, planificar i gestionar els coneixements, destreses o habilitats i actituds necessaris amb criteri propi, amb la finalitat d'aconseguir l'objectiu previst. Aquesta competència és present en els àmbits personal, social, escolar i laboral en els quals es desenvolupen les persones, permetent-los el desenvolupament de les seves activitats i l'aprofitament de noves oportunitats. Constitueix igualment el fonament d'altres capacitats i coneixements més específics, i inclou la consciència dels valors ètics relacionats. L'adquisició d'aquesta competència és determinant en la formació de futurs ciutadans emprenedors, contribuint així a la cultura de l'emprenedoria.

## 8. Competència en consciència i expressions culturals

La competència en consciència i expressió cultural implica conèixer, comprendre, apreciar i valorar amb esperit crític, amb una actitud oberta i respectuosa, les diferents manifestacions culturals i artístiques, utilitzar-les com a font d'enriquiment i gaudi personal i considerar-les com a part de la riquesa i patrimoni dels pobles.

Aquesta competència incorpora també un component expressiu referit a la pròpia capacitat estètica i creadora i al domini d'aquelles capacitats relacionades amb els diferents codis artístics i culturals, per a poder utilitzar-les com a mitjà de comunicació i expressió personal. Implica igualment manifestar interès per la participació en la vida cultural i per contribuir a la conservació del patrimoni cultural i artístic, tant de la pròpia comunitat com d'altres comunitats.

Així doncs, la competència per a la consciència i expressió cultural requereix de



coneixements que permetin accedir a les diferents manifestacions sobre l'herència cultural (patrimoni cultural, historicoartístic, literari, filosòfic, tecnològic, mediambiental, etcètera) a escala local, nacional i europea i el seu lloc en el món. Comprèn la concreció de la cultura en diferents autors i obres, així com en diferents gèneres i estils, tant de les belles arts (música, pintura, escultura, arquitectura, cinema, literatura, fotografia, teatre i dansa) com d'altres manifestacions artístic-culturals de la vida quotidiana (habitatge, vestit, gastronomia, arts aplicades, folklore, festes...). Incorpora així mateix el coneixement bàsic de les principals tècniques, recursos i convencions dels diferents llenguatges artístics i la identificació de les relacions existents entre aquestes manifestacions i la societat, la qual cosa suposa també tenir consciència de l'evolució del pensament, els corrents estètics, les modes i els gustos, així com de la importància representativa, expressiva i comunicativa dels factors estètics en la vida quotidiana.

Aquests coneixements són necessaris per a posar en funcionament destreses com l'aplicació de diferents habilitats de pensament, perceptives, comunicatives, de sensibilitat i sentit estètic per a poder comprendre-les, valorar-les, emocionar-se i gaudir-les. L'expressió cultural i artística exigeix també desenvolupar la iniciativa, la imaginació i la creativitat expressades a través de codis artístics, així com la capacitat d'emprar diferents materials i tècniques en el disseny de projectes.

A més, en la mesura en què les activitats culturals i artístiques suposen amb freqüència un treball col·lectiu, cal disposar d'habilitats de cooperació i tenir consciència de la importància de secundar i apreciar les contribucions alienes.

El desenvolupament d'aquesta competència suposa actituds i valors personals d'interès, reconeixement i respecte per les diferents manifestacions artístiques i culturals, i per la conservació del patrimoni. Exigeix així mateix valorar la llibertat d'expressió, el dret a la diversitat cultural, el diàleg entre cultures i societats i la realització d'experiències artístiques compartides. Al seu torn, comporta un interès per participar en la vida cultural i, per tant, per comunicar i compartir coneixements, emocions i sentiments a partir d'expressions artístiques.

## COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES ESO

**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 manquen de base científica, per a fer un ús saludable i autònom del temps lliure i així millorar la 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 de l'alumnat un ampli repertori d'eines. El coneixement d'aquestes eines i l'experimentació amb les mateixes li 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 interdisciplinari impregna la globalitat de la matèria d'Educació Física, i pot abordar-se 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 a 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 fisicoesportives 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 interdisciplinari, 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.

ADAPTAR, AMB PROGRESSIVA AUTONOMIA EN LA SEVA EXECUCIÓ, LES CAPACITATS FÍSQUES, 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 a resoldre situacions de caràcter motor vinculades amb diferents activitats físiques funcionals, esportives, expressives i recreatives, i per a 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 planificat, analitzar què ocorre durant el procés, canviar d'estratègia si calgués 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 motors i, per descomptat, els esports. En relació amb aquests últims, 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, \*frontenis, pickleball o semblants), passant per esports de camp i bat (pitxi, softbol, 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 a garantir una oferta variada, al final de l'etapa l'alumnat haurà participat en almenys una manifestació esportiva de cada categoria. Complert aquest requisit, serà possible repetir alguna categoria, però prioritzant, en la mesura que sigui possible i segons les circumstàncies concretes de cada centre, les manifestacions menys conegudes per l'alumnat o aquelles que destaquin pel seu caràcter mixt o inclusiu.

COMPARTIR ESPAIS DE PRÀCTICA FÍSICOESPORTIVA AMB INDEPENDÈNCIA DE LES DIFERÈNCIES CULTURALS, SOCIALS, DE GÈNERE I D'HABILITAT, prioritzant 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 a 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. Des d'ella es posen en joc les capacitats volitives al servei de metes personals o d'equip, especialment en contextos que requereixen d'esforç i perseverança, activant l'automotivació i l'actitud positiva per a afrontar reptes, regulant la impulsivitat, tolerant la frustració i perseverant davant les dificultats. En el pla personal, comporta a més la identificació de les emocions i els sentiments que es viuen en el si de la pràctica motriu, l'expressió positiva d'aquests i la seva gestió adequada a fi d'esmoreir de manera constructiva els efectes de les emocions i sentiments desagradables que generen, així com de promocionar les emocions agradables. Així mateix, en relació amb el propi cos, suposa 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 a 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 a 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 a 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 enfront dels comportaments incívics que es donen en l'esport, des de la base fins a l'alta competició. L'evolució lògica d'aquesta competència respecte a l'etapa anterior incideix en el desenvolupament d'hàbits autònoms relacionats amb aquests aspectes, amb la resolució dialògica dels conflictes i amb l'autoregulació de les emocions que susciten les pràctiques físicoesportives.

**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 econòmic-polítics que ho envolten, per a 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 l'alumnat haurà anat construint durant l'etapa de primària. Es tracta de continuar consolidant la identitat pròpia a partir d'aquest coneixement, anteriorment vivenciat 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 a abordar 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 (lluita escènica, jocs de rol o activitats circenses entre altres), o activitats rítmic-musicals amb caràcter expressiu (percussió corporal, balls, coreografies o altres expressions semblants). A més, en aquesta etapa, aquests sabers podrien 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 uns 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.

**ADOPTAR UN ESTIL DE VIDA SOSTENIBLE I ECOSOCIALMENT RESPONSABLE** aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica físic- esportiva segons l'entorn i desenvolupant col·laborativa i cooperativament accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport, per a 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 del local per a contribuir a la sostenibilitat a escala global. No obstant això, el grau de maduresa que aconseguirà l'alumnat al llarg d'aquesta etapa li 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 als éssers vius que en ell 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 calistènia, 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 marítim, l'orientació (també en espais urbans), fins al cicloturisme o les rutes BTT, passar 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.

## COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES 1r BATXILLERAT

Interioritzar el desenvolupament d'un estil de vida actiu i saludable, planificant responsable i conscientment la seva activitat física a partir de l'autoavaluació personal sobre la base de paràmetres científics i avaluables, per a 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'alumnat, 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 a 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 interdisciplinar impregna la globalitat de l'àrea d'Educació Física, podent abordar-se des de la participació activa, els estils de vida saludables (alimentació saludable, no consumeixo d'alcohol, tabac i altres drogues, activitat física i reducció del sedentarisme, descans, ús apropiat de les noves tecnologies, bon tracte) 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/o vinculats amb l'esport i la pràctica d'activitat física, entre altres.

Existeixen diferents fórmules i contextos d'aplicació per a 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 al mig aquàtic com terrestre, o la participació en una àmplia gamma de propostes fisicoesportives 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 un aliat des d'un punt de vista interdisciplinar en la nostra àrea, 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.

Adaptar autònomament les capacitats físiques, perceptiu-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 a 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'alumnat 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 a 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 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, 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, frontenis, pickleball o semblants), passant per esports de camp i bat (pitxi, softbol, 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), procurant, en la mesura que sigui possible i segons el context particular de cada centre, prioritzar les manifestacions més desconegudes per a l'alumnat o que destaquin pel seu caràcter mixt o inclusiu.



Difondre i promoure noves pràctiques motrius, compartint espais d'activitat físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritant 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 a 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 a abordar qualsevol forma de discriminació o violència.

El desenvolupament de la competència comunicativa de l'alumnat passa necessàriament per l'atenció als usos orals, que han de ser tant vehicle d'aprenentatge com objecte de coneixement. Les classes de llengua i literatura han d'oferir contextos diversificats i significatius on l'alumnat pugui prendre la paraula i conversar en diàlegs pedagògicament orientats, i estimular la construcció de coneixements que facin possible la reflexió sobre els usos tant formals com informals, tant espontanis com planificats.

Aquesta competència específica pretén superar les desigualtats i comportaments incívics i antidemocràtics que a vegades es reproduïxen en els contextos físicoesportius. Per a 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 un altre, en el pla col·lectiu, implica posar en joc habilitats socials per a 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 a resoldre situacions, expressar propostes, pensaments i emocions, escoltar activament i actuar amb assertivitat. A conseqüència d'això es plantejaran situacions en les quals l'alumnat 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. A més, 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 reproduïxen, 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

estes.

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 a 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'alumnat 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'alumnat 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 abordar-se a través de jocs tradicionals, populars i autòctons, danses pròpies del folklore tradicional, jocs multiculturals o danses del món, entre altres. Per a abordar 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, musical o similars), representacions més elaborades (lluita escènica, jocs de rol o activitats circenses, entre altres), o activitats rítmic-musicals amb caràcter artístic-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 uns 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.

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 a contribuir activament al manteniment i cura del medi natural i urbà i donar a conèixer el seu potencial entre els membres de la comunitat.

A hores d'ara de la seva vida, l'alumnat de Batxillerat és plenament conscient 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, l'alumnat de Batxillerat haurà 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 físicoesportives benèfiques, molt en la línia de plantejaments com l'aprenentatge-servei.

D'aquesta manera, pel que fa als entorns urbans, existeixen manifestacions com els circuits de calistènia, 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, passar 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.

## COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES OPTATIVA 2n BATXILLERAT

Implementar i valorar un programa d'activitat física i esportiva saludable, adequat a les característiques personals i dirigit al benestar físic, mental i social.

L'adquisició d'aquesta competència es materialitza continuant l'enfocament holístic del concepte de salut tractat al llarg de tota l'etapa educativa, partint del fet que la connexió de la ment amb el cos i el moviment contribueix a la millora de tots els aspectes relacionats amb una vida activa i saludable.

Donades les característiques intrínseques de la matèria, és necessari continuar prioritant l'aprenentatge vivencial i experimental de comportaments, hàbits, coneixements i capacitats a adquirir que faciliten mantenir un estil de vida actiu i saludable amb responsabilitat, autonomia i capacitat de gestió per a una vida activa, dins i fora de l'entorn familiar i social.

En aquesta etapa educativa l'alumnat ha d'integrar els hàbits de vida activa i completar el desenvolupament de capacitats físiques i motrius, ampliant la participació regular en diferents propostes d'activitats físiques i esportives, tant dins de com fora del centre educatiu. Des d'aquesta participació es permet experimentar les sensacions intrínseques a l'esforç i al moviment, així com desenvolupar un sentit crític per a prendre decisions i establir fites reals cap a la millora de la forma física i de la salut amb seguretat i cap a l'eficiència.

El focus d'aquesta competència es troba en l'aplicabilitat dels coneixements per a tota la vida, amb un nivell elevat d'autonomia, d'autogestió, i de capacitat d'aprendre, de decidir i d'assumir responsabilitats i compromisos cap a la salut individual i col·lectiva coherents amb la vida fora de l'àmbit educatiu.

En el curs de 2.0 de Batxillerat, l'alumnat ha de tenir interioritzat el concepte multidimensional, dinàmic i complex de salut física, mental, emocional i social, plantejat des de l'OMS amb la finalitat de garantir una vida saludable de totes les persones, tal com es descriu en els objectius de desenvolupament sostenible (ODS).

Els sabers que es vinculen a aquesta competència en aquest curs són els components físics i fisiològics amb impacte directe en la salut i el benestar, com els relacionats amb

els aparells \*càrdio-respiratori, múscul-esquelètic, digestiu, i el sistema nerviós, especialment. Això es completa amb els components metabòlics, els processos energètics de les diferents exigències físic-motrius realitzades i l'aplicació de tècniques i mètodes que afavoreixen l'autonomia de l'alumnat, la regulació emocional i la motivació. Es deu, a més, respectar la diversitat de pensament, la diversitat física i la diversitat de gènere. En aquest sentit, l'entorn de la pràctica física i educativa ha de ser necessàriament inclusiu per a possibilitar que tot l'alumnat participi d'ella i dels seus beneficis amb els mínims riscos.

Es busca facilitar el desenvolupament competencial d'hàbits i rutines saludables per a l'adolescència i transferibles a la vida adulta. Per aquesta raó, el bon ús de la tecnologia es presenta com clau en el procés d'aprenentatge d'aquesta competència, aprofitant aquest recurs per a millorar les pràctiques físicoesportives i motivar a la joventut per a implicar-se en el seu procés de millora i que creixi amb actitud crítica per a una vida activa.

Aquesta competència específica es relaciona directament amb les altres quatre competències específiques de la matèria quant a la fita general d'aconseguir afrontar els nous reptes que planteja la societat per a adoptar un estil de vida saludable i assentar les bases cap a possibles sortides acadèmiques i professionals, a més de consolidar les adquirides en el curs anterior i d'aquesta manera facilitar l'èxit. Així mateix, el coneixement adquirit amb aquesta competència específica connecta amb les competències clau i especialment amb la competència personal, social i d'aprendre a aprendre, desenvolupant en l'alumnat una personalitat autònoma, adaptabilitat als canvis i capacitat de dirigir aprenentatges, de proposar idees i de resoldre problemes amb autonomia.

Planificar i promoure situacions físicoesportives aplicant els elements tècnics, tàctics i reglamentaris adequats.

Aquesta competència permet a l'alumnat elaborar programes d'educació física relacionats amb l'activitat física i l'esport per a contribuir a millorar la capacitat de lideratge de projectes motors en diferents contextos relacionats amb una vida sana i activa, exercitant els atributs i habilitats de lideratge i aprofundint en la comprensió de les dinàmiques de grup i en l'aplicació d'habilitats de treball en equip.

A través d'aquesta competència, l'alumnat demostra una comprensió de la importància social i cultural que té l'activitat física i l'esport com a recurs útil en la seva vida, analitzant els problemes socials actuals associats i reflexionant sobre els beneficis individuals i socials de la participació en activitats físiques i esportives. D'altra banda, és important el treball de la planificació i coordinació d'esdeveniments esportius, així com la comprensió dels procediments de seguretat necessaris per a la prevenció de lesions, de manera que es contribueixi al creixement i al desenvolupament dels agents implicats.

Un aspecte clau d'aquesta competència és la demostració de la capacitat d'ajudar als altres a desenvolupar i implementar aquests tipus d'activitats motrius en la seva vida quotidiana. Es tracta que l'alumnat compti amb els recursos necessaris per a ser crítics enfront de les pràctiques físiques i esportives que tinguin efectes negatius per al seu benestar físic, mental i social, i que sigui capaç de crear un clima motivacional adequat perquè es despleguin identitats actives i es produeixi un canvi favorable en els coneixements i valors bàsics dels participants relacionats amb la pràctica d'activitat física. Aquests tipus de propostes contribueixen a desenvolupar la capacitat de l'alumnat d'avaluar les seves pròpies capacitats físiques i el seu propi comportament relacionant-les amb el seu estil de vida.

Es pretén que, a través de la planificació i l'organització d'activitats motrius relacionades amb els jocs i amb els esports individuals, col·lectius i d'adversari, l'alumnat incorpori els elements de la cultura motriu que l'envolta, incorpori aspectes de crítica social i de compromís ètic amb la igualtat i la cohesió social en els quals el diàleg i la pluralitat de valors i idees contribueixin a una interacció dialogada i es rebutgi qualsevol tipus de discriminació i violència.

Aquesta competència desenvolupa aprenentatges relacionats amb la presa de decisions i amb la seqüenciació d'accions motrius, adaptant les habilitats específiques a les exigències canviants dels diferents jocs i esports. A més, l'organització i planificació d'esdeveniments esportius permet a l'alumnat anar més enllà de la simple pràctica esportiva i desenvolupar un rol proactiu que transformi el seu context social més pròxim per a fomentar la difusió de les diferents manifestacions esportives. Aquestes pràctiques motrius estan al servei d'una convivència democràtica i d'una resolució dialogada dels conflictes mitjançant l'intercanvi cooperatiu i respectuós d'informació, cuidant la relació interpersonal i adoptant un punt de vista creatiu i crític en la construcció del nou coneixement. La selecció d'aquestes propostes està condicionada per les característiques i els interessos de l'alumnat i pel context pròxim, així com pels aspectes culturals de les activitats motrius implicades i per la possibilitat de reutilitzar-les dins dels projectes que es realitzin.

Aquesta competència específica s'interrelaciona amb les altres quatre competències específiques de la matèria i especialment amb la tercera competència específica relacionada amb l'esport com a manifestació de la cultura motriu. A més, el coneixement relacionat amb aquesta competència específica connecta amb les competències clau i especialment amb la competència personal, social i d'aprendre a aprendre, la qual cosa desenvoluparà en l'alumnat una personalitat autònoma per a gestionar constructivament els canvis i fomentar la participació social. Addicionalment, contribueix a l'assoliment de la competència clau emprenedora i possibilita la creació d'idees innovadores i de presa de decisions, amb sentit crític i ètic, aplicant coneixements tècnics i estratègies específiques, per a considerar tant les experiències d'èxit com les de fracàs com a oportunitats per a aprendre.

Analitzar i promoure projectes de naturalesa alístico-expressiva amb l'ús del cos i el moviment com a elements comunicatius de la cultura motriu.

Aquesta competència consisteix a dominar autònomament les capacitats comunicatives reeixides durant l'etapa de l'ESO i el primer curs de Batxillerat. La comunicació no és només una interacció amb l'entorn, sinó que implica una gran varietat d'habilitats i valors alguns dels quals s'han adquirit en els cursos anteriors, de manera que en aquest curs cal dur a terme propostes de més complexitat que impliquin una perspectiva reflexiva, crítica i responsable. Es continua amb aprenentatges que ajuden al desenvolupament integral de l'individu, ja en l'últim estadi abans de la vida adulta. Per això, aquesta competència implica la unió de l'educació emocional i l'expressió corporal a través de pràctiques corporals alístiques que centren els seus objectius en les experiències motrius vivenciades i en la consolidació d'hàbits de salut, en el seu sentit més ampli. Per aquest camí es continua un treball de consciència, percepció, domini del llenguatge i gestió de les emocions, a través de situacions variades i obertes, i es col·labora així en una relació directa amb les competències clau de comunicació lingüística, social i ciutadana i d'aprendre a aprendre.

Aquests continguts més elaborats són els que impliquen un pas més cap a la creació i l'autonomia per a desenvolupar elements artístics. Segon de Batxillerat implica un tancament d'etapa en la qual l'alumnat tindrà l'oportunitat de mostrar i evolucionar en la seva capacitat expressiva i comunicativa de manera que pugui desenvolupar-se de manera plena per a començar el següent cicle acadèmic o laboral, o en la vida adulta en general.

L'Educació Física tancarà un cicle de desenvolupament de les capacitats de caràcter cognitiu, motor i de les habilitats socials i afectiu-motivacionals. D'aquesta manera, l'alumnat de segon de Batxillerat hauria de ser capaç, no sols de gestionar les seves emocions i demostrar les seves habilitats socials, sinó d'actuar per a resoldre conflictes de manera dialogada i madura, mostrant accions i actituds de coneixements dels factors socials, econòmics i culturals que formen els valors universals, respectant i fent respectar la diversitat.

L'alumnat de segon de Batxillerat ja té un bagatge competencial i de requeriments adaptatius que conformen la seva personalitat i les seves motivacions cap al futur.



Aquesta competència específica s'interrelaciona amb les altres quatre competències específiques de la matèria i especialment amb la segona competència específica relacionada amb els jocs i deposes. De la mateixa manera, el coneixement relacionat amb aquesta competència específica connecta amb les competències clau i especialment amb la competència en consciència i expressió culturals i investiga les especificitats i intencionalitats de les manifestacions artístiques i culturals del patrimoni, analitzant els seus llenguatges i elements i seleccionant diverses tècniques corporals per al disseny i la producció de propostes artístiques i culturals. Addicionalment, contribueix a l'assoliment de la competència clau personal, social i d'aprendre a aprendre, i mostra sensibilitat cap a les emocions i experiències dels altres, i també a la competència en comunicació lingüística participant en interaccions comunicatives amb actitud cooperativa i respectuosa.

Dissenyar, adoptar i valorar actuacions que fomenten estils de vida saludables i sostenibles amb seguretat i ecorresponsabilidad dirigits a transformar i millorar l'entorn natural i urbà.

Aquesta competència implica la consolidació dels aprenentatges i coneixements adquirits per l'alumnat en l'etapa de l'Educació Secundària Obligatoria i del primer curs de Batxillerat relacionats amb el desenvolupament d'estils de vida saludables i sostenibles aplicant principis d'ètica ambiental i de seguretat que tenen impacte en la comunitat i l'entorn.

Aquesta consolidació s'aborda des d'una perspectiva crítica, reflexiva i ecorresponsable, en la qual l'alumnat de Batxillerat no sols dissenya i implementa actuacions per a preservar l'entorn natural i urbà mentre duu a terme activitats físiques i esportives que poden incloure en el seu temps d'oci, sinó que també valora el seu impacte en la societat.

Per a l'assoliment d'aquesta competència, s'han d'establir pautes de disseny, organització i implementació d'activitats físiques i esportives adaptades al mitjà aplicant principis de sostenibilitat i responsabilitat social que redueixin l'impacte ambiental, com per exemple reduir els residus i fomentar la seva recollida. En aquest sentit, s'adoptaran protocols relacionats amb la protecció de l'entorn i amb els principis de prevenció, seguretat i activació dels serveis d'emergència. A més, es continuen desenvolupant les competències específiques i aprofundint en els corresponents sabers

adquirits reeixits en les etapes educatives anteriors relacionats amb la mobilitat activa i sostenible, amb el consum responsable i amb l'alimentació saludable.

Amb l'assoliment d'aquesta competència es desenvolupa de manera integral el perfil de sortida de l'alumnat, que augmenta la seva autonomia personal i social en la planificació, gestió i pràctica d'activitat física i esportiva en entorns naturals i urbans, ampliant i aprofundint en les competències relacionades amb estils de vida saludables i sostenibles treballades en cursos anteriors.

Aquesta competència específica s'interrelaciona amb les altres quatre competències específiques de la matèria, especialment amb la CE1, relacionada amb la millora de la salut i l'assoliment d'estils de vida saludables i sostenibles.

Així mateix, el seu desenvolupament contribueix a l'assoliment de les competències clau i destaca significativament la relació amb la competència clau matemàtica i en ciència, tecnologia i enginyeria, emprenent accions amb evidència científica per a preservar la salut física i mental i el medi ambient, practicant el consum responsable i transformant l'entorn de manera sostenible, i també amb la competència personal, social i d'aprendre a aprendre contribuint a adoptar una vida saludable i sostenible orientada al futur.

Explorar i planificar actuacions i projectes futurs en els àmbits personal, laboral i acadèmic relacionats amb l'activitat física, l'esport i l'oci actiu, mitjançant experiències viscudes i l'ús de les noves tecnologies.

La pràctica en general, la visita d'espais de relació amb el món de l'activitat física i l'esport, i l'acompanyament que durant tota l'ESO i el Batxillerat ha seguit el nostre alumnat a la recerca d'una identitat pròpia de la seva cultura motriu ajuden a aconseguir aquesta competència. A més, l'ús de la tecnologia pot ser facilitadora d'aquest fet i millorar la gestió, la recerca i la cura de continguts, i la comparativa i l'estadística en l'àmbit laboral i acadèmic.

La competència contribueix a completar el perfil de sortida de l'alumnat que marca la LOMLOE quant al Batxillerat i fa un pas endavant respecte al curs anterior planificant i avaluant de manera directa i indirecta les diferents fonts d'informació, accions i

pràctiques que marquen fites reals per als seus objectius futurs en el món de l'activitat física, l'esport o una Educació Física per a tota la vida, consolidant en contextos locals i globals el sentit crític i ètic que han après durant l'Educació Obligatòria i el primer curs de Batxillerat.

Aquesta competència específica s'interrelaciona especialment amb les altres quatre CE i consolida les adquirides en el curs anterior, la qual cosa facilita el seu èxit. Especialment amb la CE1 relacionada amb l'oportunitat que comporten la planificació saludable de l'activitat física en diferents àmbits professionals, així com la possibilitat de planificar una millora de la condició física, ja que és un requisit laboral en alguns casos, tant en el funcionariat com en l'empresa privada. Hi ha una relació especialment significativa amb la competència CE2 en entendre l'esport com a element que aconsegueix a gairebé totes les esferes de la nostra societat, en el cas del món laboral això és evident. A més, el coneixement relacionat amb aquesta competència específica connecta amb les competències clau i especialment contribueix a l'èxit de la competència clau emprenedora, i d'aquesta manera possibilita la creació d'idees innovadores a l'hora de prendre decisions, amb sentit crític i ètic, aplicant coneixements tècnics i estratègies específiques i considerant tant les experiències d'èxit com de fracàs com a oportunitats per a aprendre.

Amb la planificació i col·laboració real dins i fora del centre, en esdeveniments esportius o en visites a empreses i instal·lacions relacionades amb l'activitat física, esport i l'oci actiu, l'alumnat pot acumular i consolidar experiències per a millorar el seu pensament crític, des d'un punt de vista inclusiu, de comerç just, sostenibilitat, i altres temes de transcendència social que l'ajuden a orientar-se cap a una autonomia personal, en una visió propedèutica, o directament cap al món laboral.

## 4. CONTINGUTS

### 1r ESO

#### CONDICIÓ FÍSICA I SALUT

- Proves de valoració de les capacitats físiques: resistència aeròbica, força de resistència, velocitat de reacció i flexibilitat i la millora de la condició física i la contribució d'aquesta a la salut i el benestar personal.
- Control de la intensitat de l'esforç per mitjà de la freqüència cardíaca: la presa de pulsacions. Càlcul de la zona d'activitat física saludable (ZAS).
- Utilització de les noves tecnologies aplicades al desenvolupament i control de l'esforç: pulsòmetre i aplicacions informàtiques de seguiment de la pràctica física. Sistemes metabòlics d'obtenció de l'energia: anaeròbic i aeròbic. Característiques que han de tenir-les activitats físiques per a ser considerats saludables com: la intensitat de l'esforç, progressió en la pràctica, orientada al procés, satisfactòria, d'acord amb l'edat i les característiques personals.
- L'aparell locomotor: moviments articulars i accions musculars. Reconeixement i valoració de la importància de l'adopció d'una postura correcta en activitats quotidianes. Relació entre hidratació i la pràctica d'activitat física.
- Pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut.
- Capacitats físiques relacionades amb la salut: resistència aeròbica, força de general i flexibilitat. Presa de consciència de la mateixa condició física i predisposició a millorar-la amb un treball adequat. Jocs i activitats de millora de la resistència aeròbica, de força general i flexibilitat i buscar la cooperació de l'alumnat en la seva pràctica.
- L'escalfament: concepte i fases. Volta a la calma com una part fonamental: conceptes i fases. La volta a la calma com una part fonamental de la sessió, valorar la seva importància com a mitjà de prevenció de lesions.
- Classificació i posada en pràctica d'exercicis de l'escalfament general i de tornada a la calma, relacionar-los amb part principal de la sessió. Normes de l'escalfament: complet, progressiu, respirar amb normalitat, moderat, suficient i ordenat.
- Volta a la calma progressiva, de més a menys intensitat i específica segons l'exercici realitzat amb estiraments, jocs sensitius i activitats de relaxació. Relació dels estils de

vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci i les activitats físiques esportives i artístic expressiu. Pràctica habitual d'activitat fisicoesportiva i artístic-expressiu en la seva pròpia vida personal i context social actual.

- Efectes negatius que tenen sobre la salut el consum de tabac, alcohol i altres drogues.

## JOCS I EPORTS

- Adquisició d'habilitats bàsiques gimnàstiques globals: desplaçaments, pots, equilibris, desplaçaments, etc. Explicació i realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics d'un esport individual com per exemple activitats aquàtiques, activitats atlètiques, etc.

- Utilització de figures, en funció de les seves possibilitats motrius i desenvolupament d'actituds no competitives de cooperació i participació.

- El moviment coordinat: equilibri, agilitat, com a base per a l'experimentació de cops, llançaments i recepcions de mòbils amb una o dues mans.

- Pràctica d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge de fonaments tècnics, tàctics i reglaments dels jocs i esports com el Colpbol i esports de cooperació-oposició com per exemple el bàsquet, handbol o el futbol-sala i d'oposició com per exemple activitats de lluita, esports de raqueta, etc.

- Preparació i pràctica de jocs adaptats com per exemple el Golbol per a desenvolupar comportaments inclusius entre l'alumnat. Valoració de les possibilitats lúdiques del joc i esports com a dinàmica de grups.

- Estratègies bàsiques de jocs i esports d'oposició: enfrontament, espais d'acció pròxims, temps límit, crear desequilibris en l'oponent. Estratègies bàsiques dels jocs i esports de col·laboració oposició, participants, espai i temps de joc i utilització d'objectes, comunicació i contra comunicació motriu, subrols, estratègies, tècnica.

## ACTIVITATS ADAPTADES AL MEDI

- Aspectes per a considerar en l'organització de les activitats físicoesportives en el mateix centre o en entorns pròxims, sedentarisme, orientació, les rutes amb multi aventura i activitats aquàtiques. Elements importants del paisatge i de la toponímia: flora i fauna de l'entorn pròxim, com a lloc per a la realització d'aquestes activitats.
- Possibilitat de pràctica que ofereix el mateix centre i l'entorn pròxim. Tècniques bàsiques de les activitats realitzades: senderisme, orientació, bicicleta, acampada, activitats aquàtiques.
- Revisió i respecte de les normes de conservació i millora del mateix centre i l'entorn pròxim, en la pràctica d'activitats físicoesportives i establir normes de seguretat en funció del lloc de realització i del tipus d'activitat.
- Confecció de mapes bàsics i de les seves possibilitats d'utilització en la pràctica d'orientació. Col·laboració en l'organització i realització de recorreguts amb els mapes en el mateix centre.

## EXPRESSIÓ CORPORAL

- Col·laboració en la planificació de senzills muntatges artístics individuals o col·lectius.
- Participació en senzills muntatges artístics i comunicar emocions. Utilització de tècniques d'expressió corporal que combinin espai, ritme i intensitat: manyaga, drama, ball, dansa, etc.
- Aplicació de la respiració com un element del ritme i del benestar individual.
- Ús d'un mètode de relaxació (\*Jacobson, Ioga, Schultz, massatge) per a controlar el propi cos i ser aplicat a diferents situacions
- Pràctiques de la vida.
- Estratègies de comprensió oral: activació de coneixements previs, manteniment de l'atenció, selecció de la informació, memorització i retenció de la informació.
- Planificació de textos orals. Prosòdia. Ús intencional de l'entonació i les pauses. Normes gramaticals.
- Propietats textuais de la situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió. Respecte en l'ús del llenguatge. Situacions d'interacció comunicativa (converses, entrevistes, col·loquis, debats, etc.).
- Estratègies lingüístiques i no lingüístiques: inici, manteniment i conclusió; cooperació, normes de cortesia, fórmules de tractament, etc.

- Respecte en l'ús del llenguatge.
- Glossari termes conceptuals del nivell educatiu.
- Estratègies de comprensió lectora: abans, durant i després de la lectura.

## ELEMENTS TRANSVERSALS DE LA MATÈRIA

- Exposició i pràctica de jocs i esports recreatius que permetin satisfer les necessitats personals en relació amb les capacitats físiques i habilitats específiques, conscienciant de la importància d'aquestes activitats com a marc de relació amb els altres i de foment de l'amistat i companyonia en l'àmbit personal, social i cultural.
- Col·laboració en el disseny d'activitats esportives en el centre.
- Comprensió del repte que suposa competir amb els altres sense que això impliqui actituds de rivalitat, entenent l'oposició com una estratègia del joc i no com una actitud contra els altres. Sensibilitzant de la importància de l'esportivitat per sobre de la cerca desmesurada de resultats.
- Elecció d'algunes activitats físicoesportives identificant els riscos que comporten. Identificació dels protocols per a activar serveis d'emergència i de protecció de l'entorn.
- Aplicació de les mesures preventives i de seguretat de les activitats plantejades. Primers auxilis.
- Iniciativa i innovació.
- Autoconeixement. Valoració de fortaleces i febleses.
- Autoregulació d'emocions, control de l'ansietat i incertesa i capacitat d'auto motivació. Resiliència, superar obstacles i fracassos.
- Perseverança, flexibilitat. Pensament alternatiu. Sentit crític.
- Eines digitals de cerca i visualització. Cerca en p. ex. banc de sons, pàgines web especialitzades en educació física, diccionaris i enciclopèdies en línia, bases de dades especialitzades, etc. Emmagatzematge de la informació digital. Valoració dels aspectes positius de les TIC per a la cerca i contrast d'informació.
- Estratègies de cerca i selecció de la informació. Procediments de síntesis de la informació.
- Procediments de presentació de continguts. Procediments de cita i paràfrasi. Bibliografia i bibliografia web.
- Ús de les eines més comunes de les TIC per a col·laborar i comunicar-se amb la resta del grup amb la finalitat de planificar el treball, aportar idees constructives pròpies,

comprendre les idees alienes...; compartir informació i recursos; i construir un producte o meta col·lectiva. Correu electrònic.

- Mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge com a blogs, fòrums, wikis...  
Hàbits i conductes en la comunicació i en la protecció del propi individu i d'uns altres de les males pràctiques com el ciberassetjament. Anàlisi del públic destinatari i adaptació de la comunicació en funció d'aquest.
- Realització, formatat senzill i impressió de documents de text.
- Disseny de presentacions multimèdia. Identificació del repte que suposa competir amb els altres, fonamentant els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admetent la possibilitat de canvi enfront d'altres arguments vàlids amb solidaritat, tolerància, respecte i amabilitat.
- Valora i atén escoltant de manera activa les aportacions enriquidores dels companys o les companyes en els treballs en grup, relacionant dinàmiques de grups amb la forma de resolució de conflictes.
- Planteja els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admet la possibilitat de canvi enfront d'altres arguments vàlids.
- Responsabilitat i eficàcia en la resolució de tasques.
- Assumpció de diferents rols en equips de treball.
- Pensament de perspectiva.
- Diàleg igualitari. Coneixement d'estructures i tècniques d'aprenentatge cooperatiu.
- Pensament mitjans-fi. Estratègies de planificació, organització i gestió. Selecció de la informació, tècnica i recursos materials. Estratègies de supervisió i resolució de problemes.
- Avaluació de processos i resultats. Valoració de l'error com a oportunitat.
- Habilitats de comunicació



## 2n ESO

### CONDICIÓ FÍSICA I SALUT

- Proves de valoració de les capacitats físiques: resistència aeròbica, força resistència, velocitat i flexibilitat com a mitjà per a determinar l'equilibri entre els valors obtinguts i la millora de la condició física i la contribució d'aquesta a la salut i al benestar personal.
- Control de la intensitat de l'esforç mitjançant la freqüència cardíaca: la presa de pulsacions. Càlcul de la zona d'activitat saludable (ZAS).
- Utilització de les noves tecnologies aplicades al desenvolupament i control de l'esforç: pulsòmetre i aplicacions informàtiques de seguiment de la pràctica física.
- Sistemes metabòlics d'obtenció d'energia: anaeròbic i aeròbic.
- Característiques que han de tenir les activitats físiques per a ser considerades saludables com: intensitat de l'esforç, progressió en la pràctica, orientada al procés, satisfactòria, d'acord amb l'edat i característiques personals.
- L'aparell locomotor: moviments articulars i accions musculars.
- Reconeixement i valoració de la importància de l'adopció d'una postura correcta en activitats quotidianes. Relació entre hidratació i pràctica d'activitat física.
- Capacitats físiques relacionades amb la salut: resistència aeròbica, força general i flexibilitat. Presa de consciència de la pròpia condició física i predisposició a millorar-la amb un treball adequat.
- Jocs i activitats de millora de la resistència aeròbica, de força general i flexibilitat, buscant sensibilitzar a l'alumnat de la importància de la seva pràctica.
- L'escalfament: organització d'activitats col·lectives d'escalfament general. Exercicis d'escalfaments adequats a cada fase i aplicant les normes d'aquest.
- Volta a la calma: progressiva, de més a menys intensitat i específica segons l'exercici realitzat utilitzant estiraments, jocs sensitius i activitats de relaxació.
- Relació dels estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat fisicoesportiva i artístic-expressiva i la prevenció de malalties.
- Pràctica habitual d'activitat fisicoesportiva i artístic-expressiva en la seva vida personal i en el context social actual.
- Pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut, com els exercicis contraindicats, el sedentarisme, trastorns de la conducta alimentària (anorèxia, bulímia, dieta desequilibrada), l'obsessió pel resultat i l'abús d'exercici (sobre entrenament).

## JOCS I ESPORTS

- Execució de diferents combinacions d'habilitats gimnàstiques i acrobàtiques: desplaçaments salts, equilibris, grimpes, girs, etc.
- Aplicació de les habilitats específiques als jocs i esports individuals, aspectes tècnic - tàctics, com per ex. activitats aquàtiques, activitats atlètiques, etc.
- Pràctica de figures no competitives afermant l'equilibri en diferents postures i situacions desenvolupant actituds de cooperació i participació.
- Moviments coordinats com el llançament i recepció de mòbils amb diferents trajectòries, en posició estàtica i en desplaçament.
- Realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels jocs com el col·laboració i esports de col·laboració-oposició com p. ex. handbol i voleibol i d'oposició com p. ex. bàdminton, etc.
- Preparació i pràctica de jocs i esports adaptats com per ex. Voleibol assegut per a desenvolupar comportaments inclusius entre l'alumnat. Valoració de les possibilitats lúdiques del joc i l'esport com a dinàmica de grups i gaudi personal.
- Estratègies bàsiques dels jocs i esports d'oposició: enfrontament, espais d'acció pròxims, temps limitat, crear desequilibris en l'oponent.
- Estratègies bàsiques dels jocs i esports de col·laboració-oposició: participants, espai i temps de joc i utilització d'objectes, comunicació i contra comunicació motriu, subrols estratègics, tècnica.
- Utilització dels diferents colpeigs específics de la pilota valenciana, aplicant-se a un joc específic com el nyago i les seves variants.
- Les instal·lacions de pilota valenciana, com a part d'un patrimoni cultural que fa falta preservar.
- Jocs populars i tradicionals del nostre entorn i del món: de saltar i muntar, d'habilitat i llançament, de corda i goma, de pilota, etc. Els jocs populars i tradicionals per a potenciar la inclusió i respecte a les tradicions i la multiculturalitat.

## ACTIVITATS ADAPTADES AL MEDI

- Activitats respectuoses amb el medi natural: les rutes amb bicicleta, senderisme, orientació, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, activitats d'escalada i de multi aventura i les activitats aquàtiques.
- Relació del paisatge i la toponímia amb el patrimoni natural i cultural de la Comunitat Valenciana, com a lloc per a la realització d'aquestes activitats.
- Possibilitats de pràctica que ofereix l'entorn pròxim.
- Tècniques bàsiques de les activitats realitzades: senderisme, orientació, bicicleta, acampada, escalada, activitats aquàtiques.
- Revisió i respecte de les normes per a la conservació i millora de l'entorn pròxim, en la pràctica d'activitats físiquesportives, establint normes de seguretat i primers auxilis en funció del lloc de realització i del tipus d'activitat.
- Confecció de mapes bàsics i les seves possibilitats d'utilització en la pràctica d'orientació. Col·laboració en l'organització i realització de recorreguts amb aquests mapes en entorns pròxims.
- Cerca d'informació i exposició de les activitats adaptades al mitjà.
- Realització d'un llistat dels usos i abusos que es fan del mitjà urbà i natural, en la pràctica d'activitats físiquesportives.

## EXPRESSIÓ CORPORAL

- Elaboració, a partir d'una proposta donada, de senzills muntatges artístics individuals o col·lectius.
- Participació en muntatges artístics individuals o col·lectius, comunicant emocions, sentiments i idees amb desinhibició i creativitat. Tècniques d'expressió corporal: manyaga, drama, dansa, senso-percepció, etc.
- Participació en activitats grupals, com a danses i balls, en les quals es combinen l'espai, el ritme i la intensitat.
- Ús d'un mètode de relaxació (Jacobson, Ioga, Schultz, massatge) per a controlar el propi cos i ser aplicat a diferents situacions pràctiques de la vida.
- Estratègies de comprensió oral: activació de coneixements previs, manteniment de l'atenció, selecció de la informació, memorització i retenció de la informació.
- Planificació de textos orals.

- Prosòdia. Ús intencional de l'entonació i les pauses. Normes gramaticals.
- Propietats textuais de la situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió. Respecte en l'ús del llenguatge.
- Situacions d'interacció comunicativa (converses, entrevistes, col·loquis, debats, etc.)
- Estratègies lingüístiques i no lingüístiques: inici, manteniment i conclusió. Cooperació, normes de cortesia, fórmules de tractament, etc.
- Respecte en l'ús del llenguatge.
- Glossari termes conceptuals del nivell educatiu.
- Estratègies de comprensió lectora: abans, durant i després de la lectura. Tipus de text. Estratègies d'expressió escrita: planificació, escriptura, revisió i reescriptura.
- Formats de presentació.
- Aplicació de les normes ortogràfiques i gramaticals (signes de puntuació, concordança entre els elements de l'oració, ús de connectors oracionals, etc.)
- Propietats textuais en situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió.
- Respecte en l'ús del llenguatge.

## ELEMENTS TRANSVERSALS DE LA MATÈRIA

- Demostració i pràctica d'activitats lúdiques i esportives individuals i col·lectives, d'oci i recreació: els esports lúdics, els jocs populars, els jocs cooperatius, els jocs de confiança, acceptant la importància d'aquestes activitats com a marc de relació amb els altres i de foment de l'amistat i companyonia en l'àmbit personal, social i cultural.
- Participació en l'organització d'activitats esportives en el centre.
- Acceptació del repte que suposa competir amb els altres sense que això impliqui actituds de rivalitat, entenent l'oposició com una estratègia del joc i no com una actitud contra els altres. Rebutjant la cerca desmesurada de resultats i donant importància a l'esportivitat.
- Relació de les activitats fisicoesportives amb les dificultats i riscos que comporten. Especificació dels protocols per a activar serveis d'emergència i de protecció de l'entorn.
- Enumeració de les mesures preventives i de seguretat de les activitats plantejades. Primers auxilis.
- Iniciativa i innovació.
- Autoconeixement. Valoració de fortaleces i febleses.

- Autoregulació d'emocions, control de l'ansietat i incertesa i capacitat d'auto motivació. Resiliència, superar obstacles i fracassos.
- Perseverança, flexibilitat. Pensament alternatiu. Sentit crític.
- Eines digitals de cerca i visualització. Cerca en p. ex. banc de sons, pàgines web especialitzades en educació física, diccionaris i enciclopèdies en línia, bases de dades especialitzades etc. Emmagatzematge de la informació digital. Valoració dels aspectes positius de les TIC per a la cerca i contrast d'informació.
- Estratègies de cerca i selecció de la informació. Procediments de síntesis de la informació. Procediments de presentació de continguts.
- Procediments de cita i paràfrasi. Bibliografia i bibliografia web.
- Ús de les eines més comunes de les TIC per a col·laborar i comunicar-se amb la resta del grup amb la finalitat de planificar el treball, aportar idees constructives pròpies, comprendre les idees alienes...; compartir informació i recursos; i construir un producte o meta col·lectiva. Correu electrònic.
- Mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge com a blogs, fòrums, wikis... Hàbits i conductes en la comunicació i en la protecció del propi individu i d'uns altres de les males pràctiques com el ciberassetjament.
- Anàlisi del públic destinatari i adaptació de la comunicació en funció d'aquest.
- Realització, formatat senzill i impressió de documents de text.
- Disseny de presentacions multimèdia.
- Identificació del repte que suposa competir amb els altres, fonamentant els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admetent la possibilitat de canvi enfront d'altres arguments vàlids amb solidaritat, tolerància, respecte i amabilitat.
- Valora i atén escoltant de manera activa les aportacions enriquidores dels companys o les companyes en els treballs en grup, relacionant dinàmiques de grups amb la forma de resolució de conflictes.
- Planteja els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admet la possibilitat de canvi enfront d'altres arguments vàlids.
- Responsabilitat i eficàcia en la resolució de tasques. Assumpció de diferents rols en equips de treball. Pensament de perspectiva. Diàleg igualitari.
- Coneixement d'estructures i tècniques d'aprenentatge cooperatiu.
- Pensament mitjans-fi.
- Estratègies de planificació, organització i gestió.
- Selecció de la informació, tècnica i recursos materials.
- Estratègies de supervisió i resolució de problemes.

- Avaluació de processos i resultats.
- Valoració de l'error com a oportunitat.

### **3r ESO**

#### **CONDICIÓ FÍSICA I SALUT**

- Adaptació i aplicació del control de la intensitat de l'esforç mitjançant la freqüència cardíaca: presa de pulsacions i càlcul de la zona d'activitat saludable, en la pràctica d'activitat fisicoesportiva. Relació amb els sistemes d'obtenció d'energia (aeròbic i anaeròbic) i amb els hàbits alimentosos.
- Utilització de les noves tecnologies per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç: pulsòmetre i aplicacions informàtiques de seguiment de la pràctica física.
- Aplicació de les proves de valoració de la condició física per a determinar el seu nivell inicial i el seu progrés després del treball específic aplicant mètodes de millora de les capacitats físiques i la seva contribució a la salut.
- Característiques que han de tenir les activitats físiques saludables: intensitat de l'esforç, progressió en la pràctica, orientada al procés i a la satisfacció personal, d'acord amb l'edat i característiques personals.
- L'aparell locomotor: músculs més importants i accions que executen.
- Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives realitzades.
- Alimentació i activitat física: equilibri entre la ingesta i la despesa calòrica. Valoració de l'alimentació com a factor decisiu de la salut personal en l'adolescència.
- Pràctica de manera regular, sistemàtica i autònoma d'activitats físiques amb la finalitat de millorar les condicions de salut i qualitat de vida.
- Adaptació i pràctica de les capacitats físiques relacionades amb la salut: resistència aeròbica, força general i flexibilitat, en funció de la pròpia condició física i les possibilitats anatòmiques, fisiològiques i motrius.
- Mètodes de millora de les capacitats físiques relacionades amb la salut: carrera contínua, auto càrregues, stretching, etc. Organització i direcció d'escalfaments específics graduant la seva intensitat.
- Recopilació d'exercicis adaptats a l'escalfament específic, a la part principal de la sessió i la volta a la calma.

- La imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport, la prevenció de malalties i addiccions, com a forma de comportament que possibiliten actituds i estils de vida saludables.
- Relació dels estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat fisicoesportiva i artístic expressiva i la prevenció de malalties.
- Anàlisi crítica dels efectes negatius que tenen sobre la salut el consum de tabac, alcohol i altres drogues.
- Pràctica habitual d'activitat fisicoesportiva i artístic expressiva en la seva vida personal i en el context social actual.
- Anàlisi crítica de les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut com els exercicis contraindicats, el sedentarisme, trastorns de la conducta alimentària (anorèxia, bulímia, dieta desequilibrada), l'obsessió pel resultat i l'abús d'exercici (sobre entrenament).

## JOCS I ESPORTS

- El factor qualitatiu del moviment: els mecanismes de percepció, decisió i execució dels esports individuals, respecte al model tècnic plantejat.
- Aplicació de les habilitats específiques als jocs i esports individuals, aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris com per ex. activitats aquàtiques i activitats atlètiques, respectant les normes i regles establertes, mostrant actituds d'esforç, autoexigència i superació.
- Pràctica de figures afermant l'equilibri en diferents postures i situacions, desenvolupant actituds de cooperació i participació, fomentant actituds no competitives (p. ex. acrogimnasia).
- El moviment coordinat i la seva aplicació en la pràctica mitjançant la realització d'activitats circenses com a jocs malabars, diàbolo, jocs acrobàtics i d'equilibri i activitats de patinatge, millorant el seu nivell tècnic, mostrant actituds d'esforç, autoexigència i superació.
- Realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris de jocs com per exemple el Softbol, esports de col·laboració-oposició com per exemple Unihockey i rugbi imatge, i d'oposició com p. ex. les activitats de lluita.
- Preparació i pràctica de jocs i esports adaptats com per exemple \*boccia per a desenvolupar comportaments inclusius en l'alumnat. Activitats lúdiques i esportives col·lectives, d'oci i recreació: els esports alternatius, els jocs amb material reciclat, els

jocs cooperatius, els jocs de confiança, valorant l'oportunitat de les solucions aportades i la seva aplicabilitat a situacions similars.

- Estratègies bàsiques dels jocs i esports d'oposició: enfrontament, espais d'acció pròxims, temps limitat, crear desequilibris en l'oponent.
- Estratègies bàsiques dels jocs i esports de col·laboració-oposició: participants, espai i temps de joc i utilització d'objectes, comunicació i contra comunicació motriu, \*subroles estratègics, tècnica.
- Els colpeigs específics i els elements tècnics, tàctics i reglamentaris de les modalitats de pilota valenciana com raspall al carrer i trinquet, nyago i frare.
- Aspectes sociològics i culturals de la pilota valenciana en l'actualitat.
- Jocs populars i tradicionals del nostre entorn i del món: de percepció i velocitat de reacció, de palmes i xoc de mans, de força, de pilota, etc.
- Els jocs populars i tradicionals per a potenciar la inclusió i respecte a les tradicions i la multiculturalitat.

### **ACTIVITATS ADAPTADES AL MEDI**

- Selecció i organització, amb supervisió del docent d'algunes de les següents activitats inclusives i respectuoses amb l'entorn i el medi natural: senderisme, orientació, les rutes amb bicicleta, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, activitats en la neu, activitats d'escalada i de multi aventura i les activitats aquàtiques.
- Valoració del paisatge i de la toponímia i del patrimoni natural i cultural de la Comunitat Valenciana.
- Tècniques bàsiques de les activitats realitzades: orientació, bicicleta, acampada, escalada, activitats aquàtiques, lliscaments en la neu regulant l'esforç en funció de les seves possibilitats i promovent accions per a preservar l'entorn i el medi natural i reduir l'impacte ambiental (evitar residus i fomentar la seva recollida).
- Normes de seguretat i primers auxilis en funció del lloc de realització i del tipus d'activitat.
- Confecció de mapes bàsics i les seves possibilitats d'utilització en la pràctica d'orientació. Col·laboració en l'organització i realització de recorreguts amb aquests mapes en el medi natural.



## EXPRESSIÓ CORPORAL I COMUNICACIÓ

- Disseny de balls i danses de manera individual i grupal, a partir d'una proposta donada, combinant espai i ritme.
- Representació d'activitats expressives de manera individual i grupal, com a mitjà de comunicació.
- Representació de les danses i balls de manera grupal, com a elements que possibiliten la desinhibició i fomenten la creativitat.
- Tècniques corporals, combinant espai i ritme, com a mitjà de comunicació de sentiments i emocions.
- Anàlisi dels diferents mètodes de relaxació (Jacobson, Ioga, Schultz, massatge) i elecció del qual volem aplicar.
- Estratègies de comprensió oral: activació de coneixements previs, manteniment de l'atenció, selecció de la informació, memorització i retenció de la informació.
- Planificació de textos orals.
- Prosòdia. Ús intencional de l'entonació i les pauses.
- Normes gramaticals.
- Propietats textuais de la situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió.
- Respecte en l'ús del llenguatge.
- Situacions d'interacció comunicativa (converses, entrevistes, col·loquis, debats, etc.).
- Estratègies lingüístiques i no lingüístiques: inici, manteniment i conclusió; cooperació, normes de cortesia, fórmules de tractament, etc.
- Respecte en l'ús del llenguatge.
- Glossari termes conceptuals del nivell educatiu.
- Estratègies d'expressió escrita: planificació, escriptura, revisió i reescriptura.
- Formats de presentació.
- Aplicació de les normes ortogràfiques i gramaticals (signes de puntuació, concordança entre els elements de l'oració, ús de connectors oracionals, etc.).
- Propietats textuais en situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió.
- Respecte en l'ús del llenguatge.
- Estratègies de comprensió lectora: abans, durant i després de la lectura. Tipus de text.

## ELEMENTS TRANSVERSALS DE LA MATÈRIA

- Pràctica d'activitats físicoesportives i artístic expressives adaptades com a forma d'inclusió social, mostrant tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com d'espectador.
- Organització d'activitats esportives en el centre, en col·laboració amb els seus iguals, respectant les aportacions dels altres i assumint les responsabilitats que es derivin d'aquesta organització.
- Valoració del repte que suposa competir amb els altres sense que això impliqui actituds de rivalitat, entenent l'oposició en els esports d'adversari com una estratègia del joc i no com una actitud contra els altres.
- Rebuig de la cerca desmesurada de resultats i donar importància a l'esportivitat, utilitzant dinàmiques de grups com a forma de resolució de conflictes.
- Analitza les dificultats de les activitats físicoesportives i artístic expressives proposades que poden suposar un element de risc per a si mateix o per als altres.
- Adopta les mesures preventives i de seguretat pròpies de les activitats desenvolupades, tenint especial compte amb aquelles que es realitzen en un entorn no estable.
- Iniciativa i innovació.
- Autoconeixement. Valoració de fortaleces i febleses.
- Autoregulació d'emocions, control de l'ansietat i incertesa i capacitat d'auto motivació. Resiliència, superar obstacles i fracassos.
- Perseverança, flexibilitat.
- Pensament alternatiu.
- Sentit crític.
- Eines digitals de cerca i visualització. Cerca en [pe. Banc de sons, pàgines web especialitzades en educació física, diccionaris i enciclopèdies en línia, bases de dades especialitzades...]. Emmagatzematge de la informació digital. Valoració dels aspectes positius de les TIC per a la cerca i contrast d'informació.
- Estratègies de cerca i selecció de la informació. Procediments de síntesis de la informació.
- Procediments de presentació de continguts.
- Procediments de cita i paràfrasi. Bibliografia i bibliografia web.
- Ús de les eines més comunes de les TIC per a col·laborar i comunicar-se amb la resta del grup amb la finalitat de planificar el treball, aportar idees constructives pròpies, comprendre les idees alienes...; compartir informació i recursos; i construir un producte

o meta col·lectiu. Correu electrònic. Mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge com a blogs, fòrums, wikis...

- Hàbits i conductes en la comunicació i en la protecció del propi individu i d'uns altres de les males pràctiques com el ciberassetjament.
- Anàlisi del públic destinatari i adaptació de la comunicació en funció d'aquest.
- Realització, formatat senzill i impressió de documents de text.
- Disseny de presentacions multimèdia.
- Identificació del repte que suposa competir amb els altres, fonamentant els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admetent la possibilitat de canvi enfront d'altres arguments vàlids amb solidaritat, tolerància, respecte i amabilitat.
- Valora i atén escoltant de manera activa les aportacions enriquidores dels companys o les companyes en els treballs en grup, relacionant dinàmiques de grups amb la forma de resolució de conflictes.
- Planteja els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admet la possibilitat de canvi enfront d'altres arguments vàlids.
- Responsabilitat i eficàcia en la resolució de tasques.
- Reconèixer els diferents rols en equips de treball.
- Pensament de perspectiva
- Diàleg igualitari.
- Coneixement d'estructures i tècniques d'aprenentatge cooperatiu.
- Pensament mitjans-fi.
- Estratègies de planificació, organització i gestió.
- Selecció de la informació tècnica i recursos materials.
- Estratègies de supervisió i resolució de problemes.
- Avaluació de processos i resultats. Valoració de l'error com a oportunitat.
- Habilitats de comunicació.
- Entorns laborals, professions i estudis vinculats amb els coneixements de l'Educació Física.
- Autoconeixement de fortaleces i febleses.

## 4t ESO

### CONDICIÓ FÍSICA I SALUT

- Característiques de les activitats físiques saludables: intensitat de l'esforç, progressió en la pràctica, orientada al procés i a la satisfacció personal, d'acord amb l'edat i característiques personals.
- Aplicació de les proves de valoració de les capacitats físiques per a determinar el seu nivell inicial i el seu progrés després d'un treball específic.
- Activitats i exercicis de resistència, tonificació, i flexibilitat, aplicant autònomament tècniques i mètodes de millora de les capacitats físiques.
- Valoració d'aquests mètodes per a millorar aquestes capacitats físiques, alleujar tensions de la vida quotidiana i compensar els efectes provocats per les actituds posturals inadequades més freqüents.
- L'aparell locomotor: músculs més importants i accions que executen.
- Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives realitzades. Alimentació i activitat física: equilibri entre la ingesta i la despesa calòrica. Valoració de l'alimentació com a factor decisiu de la salut personal en la pràctica d'activitat física.
- Adaptar i aplicar la presa de pulsacions i càlcul de la zona d'activitat en funció de l'activitat a realitzar. Demostració i aplicació de les noves tecnologies per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç: pulsòmetre i aplicacions informàtiques de seguiment de la pràctica física.
- Adaptació i pràctica de les capacitats físiques relacionades amb la salut: resistència aeròbica, força general i flexibilitat, en funció de la pròpia condició física i les possibilitats anatòmiques, fisiològiques i motrius.
- Mètodes de millora de les capacitats físiques relacionades amb la salut: carrera contínua, auto càrregues, \*stretching, etc.
- Pràctica autònoma d'escalfaments específics, en funció de la part principal de la sessió.
- Relació dels estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat fisicoesportiva i artístic expressiva i la prevenció de malalties.
- Anàlisi crítica dels efectes negatius que tenen sobre la salut el consum de tabac, alcohol i altres drogues.
- Pràctica habitual d'activitat fisicoesportiva i artístic expressiva en la seva vida personal i en el context social actual.

- Anàlisi crítica de les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut com els exercicis contraindicats, el sedentarisme, trastorns de la conducta alimentària (anorèxia, bulímia, dieta desequilibrada), l'obsessió pel resultat i l'abús d'exercici (sobreentrenament). Actitud crítica enfront del seu tractament en els mitjans de comunicació.

## JOCS I ESPORTS

- Creació i pràctica de coreografies afermant l'equilibri en diferents postures i situacions, desenvolupant actituds de cooperació i participació no competitives, prioritzant la seguretat individual i col·lectiva.
- Composició de moviments coordinats aplicant-los en la pràctica mitjançant la realització d'activitats circenses com a jocs malabars, diàbolo, jocs acrobàtics, d'equilibri i activitats de patinatge, millorant el seu nivell tècnic, mostrant actituds d'esforç, autoexigència i superació.
- Determinació del propi nivell de competència motriu en diferents activitats esportives individuals, com per ex. activitats aquàtiques i activitats atlètiques amb respecte a les regles i aspectes tècnics d'aquestes activitats.
- Realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports de col·laboració-oposició com p. ex. futbol-sala, handbol, voleibol, bàsquet, unihockey i rugbi imatge, i d'oposició com a esports de pala i raqueta, etc.
- Preparació i pràctica de jocs i esports adaptats com p. ex. \*goalball, voleibol assegut, \*boccia i bàdminton assegut per a desenvolupar comportaments inclusius en l'alumnat.
- Estratègies bàsiques dels jocs i esports d'oposició: enfrontament, espais d'acció pròxims, temps limitat, crear desequilibris en l'oponent. Estratègies bàsiques dels jocs i esports de col·laboració-oposició: participants, espai i temps de joc i utilització d'objectes, comunicació i \*contracomunicació motriu, subrols estratègics, tècnica.
- Activitats lúdiques i esportives col·lectives, d'oci i recreació: els esports alternatius, els jocs amb material reciclat, els jocs cooperatius, els jocs de confiança, valorant l'oportunitat de les solucions aportades i la seva aplicabilitat a situacions similars.
- Els diferents colpeigs específics, la tàctica (\*traure i restar) i el reglament de pilota valenciana en les modalitats de raspall al carrer, al trinet, a ratlles, nyago i frare.
- La llengua i la pilota valenciana.

## ACTIVITATS ADAPTADES AL MEDI

- Organització i realització d'alguna de les següents activitats inclusives i respectuoses amb el medi natural: les rutes amb bicicleta, senderisme, orientació, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, activitats en la neu, activitats d'escalada i de multi aventura i les activitats aquàtiques.
- Valoració del paisatge i de la toponímia i del patrimoni natural i cultural de la Comunitat Valenciana.
- Característiques de les activitats d'adaptació al mitjà i el seu risc, descrivint els protocols per a activar serveis d'emergència i de protecció de l'entorn, adoptant les mesures preventives i de seguretat pròpies d'aquestes activitats sobretot en entorns no estables. Primers auxilis.
- Disseny i realització de petits recorreguts utilitzant els mapes topogràfics i la brúixola en carreres d'orientació en el medi natural.
- Tècniques bàsiques de les activitats realitzades: orientació, bicicleta, acampada, escalada, activitats aquàtiques, lliscaments en la neu regulant l'esforç en funció de les seves possibilitats i promovent accions per a preservar l'entorn i el medi natural i reduir l'impacte ambiental (evitar residus i fomentar la seva recollida).

## EXPRESSIÓ CORPORAL I COMUNICACIÓ

- Disseny de senzills muntatges artístics individuals o col·lectius combinant espai i ritme.
- Representació, amb desinhibició i creativitat, de senzills muntatges artístics, seleccionant les tècniques més apropiades a la intencionalitat de la composició.
- Combina ritmes amb el moviment de segments corporals i amb diferents maneres d'utilitzar l'espai.
- Disseny i execució de balls i danses, combinant espai, ritme i intensitat, com a elements que possibiliten la desinhibició i fomenten la creativitat.
- Aplicació d'un mètode de relaxació: Schultz, Jacobson, ioga o massatges, cap a un altre company/a, tenint en compte el nivell de cansament com un element de risc en la realització d'activitats que requereixen atenció o esforç.
- Estratègies de comprensió oral: activació de coneixements previs, manteniment de l'atenció, selecció de la informació, memorització i retenció de la informació.

- Planificació de textos orals. Prosòdia. Ús intencional de l'entonació i les pauses. Normes gramaticals. Propietats textuais de la situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió. Respecte en l'ús del llenguatge.
- Situacions d'interacció comunicativa (converses, entrevistes, col·loquis, debats, etc.).
- Estratègies lingüístiques i no lingüístiques: inici, manteniment i conclusió; cooperació, normes de cortesia, fórmules de tractament, etc.
- Respecte en l'ús del llenguatge.
- Glossari termes conceptuals del nivell educatiu.
- Estratègies de comprensió lectora: abans, durant i després de la lectura.
- Tipus de text.
- Estratègies d'expressió escrita: planificació, escriptura, revisió i reescriptura.
- Formats de presentació.
- Aplicació de les normes ortogràfiques i gramaticals (signes de puntuació, concordança entre els elements de l'oració, ús de connectors oracionals, etc.).
- Propietats textuais en situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió.

## ELEMENTS TRANSVERSALS DE LA MATÈRIA

- Col·labora en la planificació i organització d'activitats físicoesportives i artístic expressives, considerant els riscos associats i els derivats de la pròpia actuació i de la del grup.
- Presenta propostes creatives, amb supervisió del professor, en la utilització de materials i equipaments de les activitats físicoesportives i artístic expressives practicades, ateses les especificacions tècniques d'aquests.
- Té en compte el nivell de cansament com un element de risc en la realització d'activitats que requereixen atenció o esforç.
- Assumeix la responsabilitat de la pròpia seguretat en la pràctica d'activitats físicoesportives i artístic expressives, utilitzant convenientment l'equip personal, els materials i espais de pràctica.
- Descriu els protocols a seguir per a activar els serveis d'emergència i de protecció de l'entorn. Pràctica de primers auxilis.
- Adopta mesures preventives durant la pràctica d'activitats físicoesportives i artístic-expressives, per a evitar les conseqüències que poden tenir les actuacions poc acurades.

- Iniciativa i innovació. Autoconeixement. Valoració de forteses i febleses. Autoregulació d'emocions, control de l'ansietat i incertesa i capacitat d'auto motivació. Resiliència, superar obstacles i fracassos.
- Perseverança, flexibilitat. Pensament alternatiu. Sentit crític.
- Eines digitals de cerca i visualització. Cerca en [pe. Banc de sons, pàgines web especialitzades en educació física, diccionaris i enciclopèdies en línia, bases de dades especialitzades...]. Emmagatzematge de la informació digital. Valoració dels aspectes positius de les TIC per a la cerca i contrast d'informació. Estratègies de cerca i selecció de la informació.
- Procediments de síntesis de la informació.
- Procediments de presentació de continguts.
- Procediments de cita i paràfrasi. Bibliografia i bibliografia web.
- Ús de les eines més comunes de les TIC per a col·laborar i comunicar-se amb la resta del grup amb la finalitat de planificar el treball, aportar idees constructives pròpies, comprendre les idees alienes...; compartir informació i recursos; i construir un producte o meta col·lectiu. Correu electrònic. Mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge com a blogs, fòrums, wikis...
- Hàbits i conductes en la comunicació i en la protecció del propi individu i d'uns altres de les males pràctiques com el ciberassetjament.
- Anàlisi del públic destinatari i adaptació de la comunicació en funció d'aquest.
- Realització, formatat senzill i impressió de documents de text.
- Disseny de presentacions multimèdia.
- Identificació del repte que suposa competir amb els altres, fonamentant els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admetent la possibilitat de canvi enfront d'altres arguments vàlids amb solidaritat, tolerància, respecte i amabilitat.
- Valora i atén escoltant de manera activa les aportacions enriquidores dels companys o les companyes en els treballs en grup, relacionant dinàmiques de grups amb la forma de resolució de conflictes.
- Planteja els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admet la possibilitat de canvi enfront d'altres arguments vàlids.
- Responsabilitat i eficàcia en la resolució de tasques.
- Assumpció de diferents rols en equips de treball.
- Pensament de perspectiva.
- Diàleg igualitari.
- Coneixement d'estructures i tècniques d'aprenentatge cooperatiu.



- Pensament mitjans-fi.
- Estratègies de planificació, organització i gestió.
- Selecció de la informació, tècnica i recursos materials.
- Estratègies de supervisió i resolució de problemes.
- Avaluació de processos i resultats.
- Valoració de l'error com a oportunitat.
- Habilitats de comunicació.
- Entorns laborals, professions i estudis vinculats amb els coneixements de l'Educació Física.
- Autoconeixement de forteses i febleses.

## 1r BATXILLERAT

### CONDICIÓ FÍSICA I SALUT

- Avaluació de les proves de valoració de la condició física com a mitjà que permet determinar el seu nivell inicial i la seva millora després del treball específic i la seva contribució a la millora de la salut.
- Avaluació de plans d'entrenament dels mètodes de millora de la resistència aeròbica, de la força general i flexibilitat, determinant amb el seu treball el nivell de millora de la salut. Comparació dels mètodes de control de la intensitat de l'esforç mitjançant la freqüència cardíaca: presa de pulsacions i càlcul de la zona d'activitat, en funció del treball a realitzar.
- Decisió de l'instrument a utilitzar per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç.
- L'aparell locomotor: músculs més importants i accions que executen.
- Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives realitzades. Alimentació i activitat física: equilibri entre la ingesta i la despesa calòrica. Valoració de l'alimentació com a factor decisiu en la salut personal i elaboració d'una dieta mediterrània.
- Principis de freqüència, volum, intensitat i tipus d'activitat física.
- Demostració i aplicació de les noves tecnologies per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç: pulsòmetre i aplicacions informàtiques de seguiment de la pràctica física.
- Autonomia en la utilització de les tècniques i normes d'activació i recuperació a aplicar en la classe d'Educació Física i en el seu temps d'oci (escalfament, roba adequada, hidratació, alimentació, estiraments, volta a la calma), utilitzant correctament el material i les instal·lacions com a mesura de seguretat i prevenció d'accidents.
- Relació dels estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat fisicoesportiva i la prevenció de malalties.
- Anàlisi crítica dels efectes negatius que tenen sobre la salut el consum de tabac, alcohol i altres drogues.
- Pràctica habitual d'activitat fisicoesportiva i artístic expressiva en la seva vida personal i en el context social actual.
- Anàlisi crítica de les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut com els exercicis contraindicats, el sedentarisme, trastorns de la conducta alimentària (anorèxia,

bulímia, dieta desequilibrada), l'obsessió pel resultat i l'abús d'exercici (sobre entrenament). Actitud crítica enfront del seu tractament en els mitjans de comunicació.

- Avaluació de la incidència de la pràctica habitual d'activitats físic esportives i artístic expressives en la vida personal i en el context social i econòmic.

## JOCS I ESPORTS

- Composició i pràctica de coreografies perfeccionant les habilitats específiques i l'equilibri en diferents postures i situacions de cooperació i participació, desenvolupant actituds no competitives. (Acrogimnasia).
- Perfeccionament de moviments coordinats aplicant-los en el disseny d'una composició d'activitats circenses en diferents situacions d'equilibri.
- Resol amb eficàcia situacions motrius individuals en un context competitiu que responguin als seus interessos físics i esportius.
- Desenvolupa accions que li condueixen a situacions d'avantatge respecte a l'adversari, en les activitats d'oposició.
- Col·labora amb els participants en les activitats fisicoesportives en les quals es produeix col·laboració o col·laboració oposició i explica l'aportació de cadascun.
- Estratègies bàsiques dels jocs i esports d'oposició: enfrontament, espais d'acció pròxims, temps limitat, crear desequilibris en l'oponent.
- Estratègies bàsiques dels jocs deportis de col·laboració-oposició: participants, espai i temps de joc i utilització d'objectes, comunicació i contracomunicació motriu, subrols estratègics, tècnica.
- Activitats lúdiques i esportives col·lectives, d'oci i recreació: els esports alternatius, els jocs amb material reciclat, els jocs cooperatius i els jocs de confiança, valorant l'oportunitat de les solucions aportades i la seva aplicabilitat a situacions similars.
- Organització i participació en partides de pilota valenciana.
- Els diferents colpeigs específics, la tàctica (traure i restar), i el reglament de les modalitats de pilota valenciana com raspall al carrer, al trinquet, a ratlles, nyago, frare, escala i corda i galotxa.
- Evolució històrica de les diferents modalitats de pilota valenciana.

## ACTIVITATS ADAPTADES AL MEDI

- Disseny, organització i realització d'alguna de les següents activitats inclusives i respectuoses amb el medi natural: les rutes amb bicicleta senderisme, orientació, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, activitats en la neu, activitats d'escalada i de multi aventura i les activitats aquàtiques.
- Usos i abusos que es fan del mitjà urbà i natural, en la pràctica d'activitats físic esportives.
- Les noves tecnologies i les seves possibilitats d'utilització, en la realització d'activitats físiques i esportives utilitzant elements que facilitin la inclusió en el medi natural.
- Inclusió d'altres persones en les activitats del grup, animant la seva participació i respectant les diferències.
- Tècniques de les activitats realitzades: orientació, bicicleta, acampada, escalada, activitats aquàtiques, lliscaments en la neu regulant l'esforç en funció de les seves possibilitats i promovent accions per a preservar l'entorn i el medi natural i reduir l'impacte ambiental (evitar residus i fomentar la seva recollida).
- Característiques de les activitats d'adaptació al mitjà i el seu risc, descrivint els protocols per a activar serveis d'emergència, adoptant les mesures preventives i de seguretat pròpies d'aquestes activitats. Primers auxilis.

## EXPRESSIÓ CORPORAL I COMUNICACIÓ

- Representació, amb desinhibició i creativitat, de composicions o muntatges artístics, seleccionant les tècniques més apropiades a la intencionalitat de la composició.
- Disseny de muntatges artístics individuals o col·lectius combinant espai i ritme, selecció de les tècniques més adequades.
- Utilització de les noves tecnologies en el disseny i avaluació de muntatges artístics.
- Direcció i aplicació d'un mètode de relaxació: Schultz, Jacobson, Ioga o massatges, cap a un altre subjecte, tenint en compte el nivell de cansament com un element de risc en la realització d'activitats que requereixen atenció o esforç.
- Realització, formatat senzill i impressió de documents de text.
- Disseny de presentacions multimèdia. Tractament de la imatge.
- Producció senzilla d'àudio i vídeo. Eines de producció digital en la web. Drets d'autor i llicències de publicació.

- Estratègies de comprensió oral: activació de coneixements previs, manteniment de l'atenció, selecció de la informació, memorització i retenció de la informació.
- Planificació de textos orals.
- Prosòdia. Ús intencional de l'entonació i les pauses.
- Normes gramaticals.
- Propietats textuais de la situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió.
- Respecte en l'ús del llenguatge.
- Situacions d'interacció comunicativa (converses, entrevistes, col·loquis, debats, etc.).
- Estratègies lingüístiques i no lingüístiques: inici, manteniment i conclusió; cooperació, normes de cortesia, fórmules de tractament, etc.
- Respecte en l'ús del llenguatge.
- Glossari termes conceptuals del nivell educatiu.
- Estratègies de comprensió lectora: abans, durant i després de la lectura.
- Tipus de text.
- Estratègies d'expressió escrita: planificació, escriptura, revisió i reescriptura.
- Formats de presentació.
- Aplicació de les normes ortogràfiques i gramaticals (signes de puntuació, concordança entre els elements de l'oració, ús de connectors oracionals, etc.)
- Propietats textuais en situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió.
- Respecte en l'ús del llenguatge.

## ELEMENTS TRANSVERSALS DE LA MATÈRIA

- Té en compte el nivell de cansament com un element de risc en la realització d'activitats, actuant de manera responsable.
- Assumeix la responsabilitat de la pròpia seguretat en la pràctica d'activitats físiquesportives i artístic expressives, utilitzant convenientment l'equip personal, els materials i espais de pràctica.
- Adopta mesures preventives durant la pràctica d'activitats físiquesportives i artístic-expressives, per a evitar les conseqüències que poden tenir les actuacions poc acurades.
- Imaginació i creativitat.
- Autoconeixement. Valoració de fortaleces i febleses.
- Autoconcepte positiu. proactivitat. Autoregulació d'emocions, control de l'ansietat i incertesa i capacitat d'auto motivació.

- Resiliència, superar obstacles i fracassos.
- Perseverança, flexibilitat.
- Procés estructurat de presa de decisions.
- Responsabilitat. Pensament alternatiu.
- Pensament causal i conseqüent.
- Sentit crític.
- Buscar i seleccionar [pe. informació, documents de text, imatges, bandes sonores, vídeos...] a partir d'una estratègia de filtrat i de forma contrastada en mitjans digitals com [pe. xarxes socials, banc de sons, pàgines web especialitzades, diccionaris i enciclopèdies en línia, bases de dades especialitzades...], registrant-se en paper de manera acurada o emmagatzemant-la digitalment en dispositius informàtics i serveis de la xarxa.
- Comunica i comparteix la informació amb l'eina tecnològica adequada, per a la seva discussió o difusió.
- Estratègies de cerca i selecció de la informació.
- Procediments de síntesis de la informació.
- Procediments de presentació de continguts.
- Procediments de cita i paràfrasi. Bibliografia i bibliografia web.
- Ús de les eines més comunes de les TIC per a col·laborar i comunicar-se amb la resta del grup amb la finalitat de planificar el treball, aportar idees constructives pròpies, comprendre les idees alienes...; compartir informació i recursos; i construir un producte o meta col·lectiu. Correu electrònic. Mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge. Serveis de la web social com a blogs, wikis, fòrums... Hàbits i conductes en la comunicació i en la protecció del propi individu i d'uns altres de les males pràctiques com el ciberassetjament.
- Anàlisi del públic destinatari i adaptació de la comunicació en funció d'aquest. Hàbits i conductes per a filtrar la font d'informació més completa i compartir-la amb el grup.
- Assumpció de diferents rols en equips de treball. Lideratge.
- Pensament de perspectiva.
- Solidaritat, tolerància, respecte i amabilitat.
- Estratègies de motivació i auto motivació.
- Tècniques d'escolta activa.
- Diàleg igualitari.
- Coneixement d'estructures i tècniques d'aprenentatges cooperatiu.
- Responsabilitat i sentit ètic.

- Planifica i organitza activitats fisicoesportives i artístic expressives, considerant els riscos associats i els derivats de la pròpia actuació i de la del grup.
- Presenta propostes creatives en la utilització de materials i equipaments de les activitats fisicoesportives i artístic expressives practicades, ateses les especificacions tècniques d'aquests.
- Pensament mitjans-fi. Pensament alternatiu.
- Estratègies de planificació, organització i gestió de projectes. Selecció de la informació, tècnica i recursos materials.
- Procés estructurat de presa de decisions. Calibrat d'oportunitats i riscos.
- Estratègies de supervisió i resolució de problemes.
- Avaluació de processos i resultats. Valoració de l'error com a oportunitat.
- Habilitats de comunicació.
- Estudis i professions vinculats amb els coneixements de l'Educació Física.
- Autoconeixement d'aptituds i interessos. Procés estructurat de presa de decisions

## 5. UNITATS DIDÀCTIQUES

### 5.1 Organització de les unitats didàctiques

Per a l'organització de les Unitats Didàctiques s'ha tingut en compte el tipus d'alumnat i els objectius i continguts treballats en els cursos anteriors, així com la disposició de material i l'estació de l'any en la qual es realitzaran les diferents sessions.

S'ha dissenyat la temporització idònia per al desenvolupament de les UDD.

No obstant això, aquesta temporització podrà tenir modificacions si el professor el considera oportú, en funció de les característiques meteorològiques, de la posada en pràctica, de la resposta de l'alumne a les diferents sessions, dels recursos i espais disponibles i de les necessitats del centre i dels propis alumnes/as.

De la mateixa manera, existeix la possibilitat que no s'abordin totes les UDD dissenyades, o que s'imparteixin en uns grups i en uns altres no, en funció del ritme d'aprenentatge dels alumnes/as i de les característiques específiques de cada grup.

| <b>1r ESO</b>                       | <b>PRIMER TRIMESTRE</b>  | <b>SEGON TRIMESTRE</b>    | <b>TERCER TRIMESTRE</b>                   |
|-------------------------------------|--|---------------------------|---|
| <b>CONDICIÓ FÍSICA I SALUT</b>      | UD. Jocs d'acondicionament físic                               | UD. Força i autocàrregues |   |
| <b>JOCS I ESPORTS</b>               | UD. Cementeri per a treballar components d'habilitats bàsiques | UD. Colpbol               | UD. Malabars                              |
| <b>ACTIVITATS ADAPTADES AL MEDI</b> | Trekking vinculació alumnes cicles                             |                           | Eixida platja vinculació cicles           |
| <b>EXPRESSIÓ CORPORAL</b>           |  |                           | UD. Expressió corporal amb suport musical |



| <b>2n ESO</b>                       | <b>PRIMER TRIMESTRE</b>         | <b>SEGON TRIMESTRE</b>                 | <b>TERCER TRIMESTRE</b>                      |
|-------------------------------------|---------------------------------|--|--|
| <b>CONDICIÓ FÍSICA I SALUT</b>      | UD. Condió física i escalfament | UD. Condió física                      |  |
| <b>JOCS I ESPORTS</b>               | UD. Joca alternatius            | UD. Pilota valenciana<br>UD. Floorball | UD. Handbol<br>UD. Jocs modificats d'invasió |
| <b>ACTIVIDATS ADAPTADES AL MEDI</b> | Trekking vinculació cicles      | Diada entre IES pilota valenciana      | UD. Orientació i senderisme                  |
| <b>EXPRESSIÓ CORPORAL</b>           |                                 |  | UD. Expressió corporal                       |

| <b>3r ESO</b>                       | <b>PRIMER TRIMESTRE</b> | <b>SEGON TRIMESTRE</b> | <b>TERCER TRIMESTRE</b>    |
|-------------------------------------|-------------------------|------------------------|----------------------------|
| <b>CONDICIÓ FÍSICA I SALUT</b>      | UD. Força               | UD. Resistència        | UD. Velocitat              |
| <b>JOCS I ESPORTS</b>               | UD. Jocs motrius        | UD. Bàdminton          |                            |
| <b>ACTIVIDATS ADAPTADES AL MEDI</b> |                         | Eixida FUN JUMP        | Trekking vinculació cicles |
| <b>EXPRESSIÓ CORPORAL</b>           |                         |                        | UD. Acrosport              |

| <b>4t ESO</b>                       | <b>PRIMER TRIMESTRE</b>  | <b>SEGON TRIMESTRE</b> | <b>TERCER TRIMESTRE</b>              |
|-------------------------------------|--|------------------------|--------------------------------------|
| <b>CONDICIÓ FÍSICA I SALUT</b>      | UD: Proves físiques  | UD: La força           | UD: Velocitat                        |
| <b>JOCS I ESPORTS</b>               | UD. Futbol sala<br>UD. Jocs d'acondicionament físic                      | UD: Voleibol           | UD: Jocs cooperatius                 |
| <b>ACTIVIDATS ADAPTADES AL MEDI</b> | Activitats al medi natural.<br>Sortida Dénia – Xàbia tornada en catamarà |                        | Trekking vinculació cicles           |
| <b>EXPRESSIÓ CORPORAL</b>           | UD: Ioga 1   | UD. Ioga 2             | UD: Expressió corporal<br>UD: Ioga 3 |

| <b>1r BAT</b>                       | <b>PRIMER TRIMESTRE</b>   | <b>SEGON TRIMESTRE</b>  | <b>TERCER TRIMESTRE</b>  |
|-------------------------------------|---|---|--|
| <b>CONDICIÓ FÍSICA I SALUT</b>      | UD: Valoració i millora de les CFB. Activitats de cohesió de grup.                  | UD. La força<br>UD. Els components de la càrrega i la teoria de l'entrenament | UD: Primers auxilis  |
| <b>JOCS I ESPORTS</b>               | UD: Esports, jocs alternatius i preesportius per a la millora de la condició física |   | UD: Organització i participació en un campionat entre grups      |
| <b>ACTIVIDATS ADAPTADES AL MEDI</b> |   |   | UD: Activitats física en el medi natural. Sortida platja d'Oliva |
| <b>EXPRESSIÓ CORPORAL</b>           |   | UD: Muntatges artístics en grups i en cordes individuals i llargues           | UD. Ball planificat pels alumnes                                 |

| <b>2n BAT</b>                       | <b>PRIMER TRIMESTRE</b>   | <b>SEGON TRIMESTRE</b>   | <b>TERCER TRIMESTRE</b>                   |
|-------------------------------------|---|--|---|
| <b>CONDICIÓ FÍSICA I SALUT</b>      | UD. Activitats físiques saludables<br>UD. Programa activitat física i salut |  | UD. Activitats saludables.<br>Alimentació |
| <b>JOCS I ESPORTS</b>               |   | UD. Esports alternatius i convencionals. Lliga multiesportiva. | UD. Natació                               |
| <b>ACTIVIDATS ADAPTADES AL MEDI</b> | Caiaç i esnòrquel   |  |   |
| <b>EXPRESSIÓ CORPORAL</b>           | UD. Expressió corporal.<br>Circ.  |  |   |

## 6. METODOLOGIA. ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

La gran riquesa de continguts que es poden impartir en Educació Física obre un ventall de possibilitats pedagògiques per a la nostra intervenció metodològica.

### 6.1 Metodologia general i específica. Recursos didàctics i organitzatius

En el desenvolupament de les UDD previst s'opta preferentment per l'ús de mètodes d'indagació, inclusius, que fomentin la participació i que impliquin cognitivament l'alumne. Així mateix, es donarà preferència a l'ús d'estratègies globals sempre que sigui possible. No obstant això, l'elecció d'un estil d'ensenyament i estratègia en la pràctica o altres vindrà determinat per la naturalesa de les tasques i les característiques dels alumnes, així com pels continguts i objectius cada sessió. D'aquesta manera, en funció de la UD emprarem mètodes més directius o menys i estratègies més globals o analítiques, o combinacions d'aquestes, per a aconseguir una major eficàcia en la consecució dels nostres objectius. Així, en algunes sessions recorrerem a la instrucció directa o el comandament directe i a estratègies analítiques mixtes, encara que sempre tractarem de relacionar aquestes pràctiques amb situacions reals i contextualitzades, per a potenciar l'aprenentatge significatiu.

#### RECURSOS:

- Material esportiu: inventari. Instal·lacions: gimnàs esportiu, dues pistes esportives exteriors amb dos camps de futbol sala i dues més de bàsquet. Es posarà l'accent en la necessitat de cuidar i tractar bé el material, fent veure als alumnes que el material és de tots i que d'ells depèn l'estat d'aquest.
- Material esportiu i d'higiene de l'alumne/a: Els alumnes vindran a classe sempre amb roba esportiva i portaran el material necessari per a endreçar-se i canviar-se de roba.
- Recursos impresos: S'intentarà utilitzar els mínims recursos impresos, tendint a la digitalització. No obstant això, per als alumnes que no disposin dels recursos necessaris

o que així ho prefereixin, se'ls proporcionarà la informació en format imprès. S'empraran fitxes teoricopràctiques, fitxes d'avaluació (rúbriques, llistes de control, autoavaluació...), fulls informatius, autoritzacions, retallades d'articles...

- Mitjans audiovisuals: Al llarg del curs s'utilitzaran diferents mitjans audiovisuals per a facilitar l'aprenentatge dels alumnes i fomentar la motivació. Així, emprarem càmera de fotos i vídeo, equip de so, projector de l'aula d'audiovisuals per a visualitzar vídeos, ordinador...

- Recursos humans: Al llarg del curs participaran per norma general alumnes, professors i pares. Els alumnes i el professor de \*EF seran l'eix central de l'aprenentatge en totes les \*UDD. Els pares serviran de suport a l'alumne i estaran en contacte permanent amb el professor. A més, durant el curs comptarem amb la col·laboració de les següents persones:

1. Professors d'altres matèries que col·laborin en determinades activitats extraescolars, en funció de la disponibilitat dels mateixos i de les necessitats de cada activitat.
2. Monitors-tècnics esportius que col·laboraran i ampliaran determinats continguts en algunes UDD i en activitats extraescolars - Personal d'instal·lacions esportives de l'entorn pròxim, que facilitaran el coneixement de les mateixes i possibilitaran la pràctica de determinats esports, contribuint al desenvolupament d'hàbits esportius.
3. Personal d'instal·lacions esportives i/o entitats esportives: Acudiran al centre a impartir xerrades o sessions pràctiques, al fil de determinades UDD, donant a conèixer a l'alumne/a possibilitats d'activitat física o esports en la zona i/o ampliant els continguts tractats en la UD.

## 6.2 Activitats i estratègies d'ensenyament i aprenentatge

### Activitats complementàries

L'ensenyament busca promoure l'aprenentatge de manera metòdica. No obstant això, no existeix una relació lineal o de "causa i efecte" entre tots dos pols d'aquesta relació. En altres termes, no tot ensenyament aconsegueix el resultat d'aprenentatge que persegueix en tots i cadascun dels aprenents. Els efectes de l'ensenyament no són tancats o fixos, com si tractés de resultats d'una reacció química.

Encara que el procés d'ensenyament estigui ben organitzat, els resultats d'aprenentatge poden variar de manera significativa entre un alumne i un altre, entre un grup i un altre. En això, poden influir diferents factors, com l'interès, les capacitats o experiències prèvies, el vincle o la relació entre els membres del grup, entre altres factors. Mai un grup humà és igual a un altre ni desenvolupa els mateixos processos. Encara que l'ensenyament segueixi una clara orientació, l'aprenentatge és un procés de direccions múltiples. Això és particularment visible en l'ensenyament a grups d'aprenents o d'alumnes. Mentre que l'ensenyament és conduït per qui ensenya, l'aprenentatge inclou tota una gamma de relacions i interaccions entre les persones i dins del grup. Els intercanvis grupals enriqueixen i potencien l'aprenentatge, però també poden obstaculitzar-lo o portar-lo en una altra direcció.

Existeix un ampli espai de possibilitats per a ensenyar, orientades pel professor i enriquides pels alumnes. L'ensenyament no és una relació entre màquines sinó entre persones actives i dotades de sentits propis. Des d'aquest lloc, els qui ensenya hem de potenciar diferents resultats i ampliar les possibilitats, considerant les següents accions:

- Guiar i fer costat als alumnes perquè treballin i pensin per si mateixos.
- Promoure l'intercanvi entre els estudiants i el treball cooperatiu.
- Afavorir la participació en diverses activitats.
- Facilitar que els estudiants puguin participar de la planificació de les seves activitats d'aprenentatge i de la valoració dels seus progressos.
- Habilitar i estimular el procés de transferència dels aprenentatges a les pràctiques, en el context particular en el qual es troben.

Al llarg de les UDD dissenyem diferents tipus d'activitats:

- De detecció de coneixements i capacitats prèvies. Seran realitzades a l'inici de curs i de les UDD per a tenir un coneixement del punt de partida.

- De motivació: Igualment al començament de cada unitat didàctica, i en menor mesura a l'inici de cada sessió, es realitzaran activitats de motivació.
- De desenvolupament de continguts: a través d'elles els alumnes aniran aprenent els continguts inclosos en cada unitat didàctica.
- Activitats complementàries: En determinades UDD, proposarem a l'alumne activitats per a realitzar fora de l'aula, que complementin els continguts tractats en classe. Per exemple, es proposarà el visionat (en directe o en internet) de partits esportius en algunes UDD d'esports, amb l'objectiu de donar més realisme als continguts tractats en classe. Així mateix, en alguns cursos, en la 1a avaluació es pot suggerir a l'alumne que comenci un pla de condició física personalitzat, que el durà a terme durant tot l'any.
- De reforç: Seran activitats complementàries, programades en cada unitat didàctica per a aquells alumnes que no puguin seguir el ritme d'aprenentatge.
- D'ampliació: en cada unitat didàctica es programaran activitats per als alumnes que per les seves capacitats puguin portar un major ritme d'aprenentatge.
- D'avaluació: algunes de les activitats de les unitats didàctiques es programaran amb la finalitat d'avaluar els aprenentatges dels alumnes.

## 6. AVALUACIÓ DE L'ALUMNAT

### a. Criteris d'avaluació

Es tindran en compte els criteris d'avaluació establerts en el decret 87/2015, tal com s'exposen a continuació. No obstant això, cada docent podrà elaborar, sobre la base d'aquests, els seus propis criteris específics i indicadors competencials que s'adeqüin de forma més específica a les característiques dels seus alumnes.

### 1r i 2n ESO

#### 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, dosatge 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 a 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 a reconduir els processos de treball, incloent-hi 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 decisions en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, adequant-se a les demandes motrius, a l'actuació del company o de la companya i de la persona 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 a 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, afectiu-sexual, d'origen nacional, ètnica, socioeconòmica o de competència motriu, mostrant una actitud crítica i un compromís actiu enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol tipus 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 artístic-expressives vinculades tant amb la cultura pròpia com amb unes 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 d'expressió corporal 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 físicoesportives 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 físicoesportives 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. Adequació 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 cor (zona mitjana pelviana) i la seva relació amb el manteniment de la postura. Cura del cos: escalfament general autònom. Pautes per a 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, així com 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 alimentosos 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 a 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 DAVANT ACCIDENTS DURANT LA PRÀCTICA D'ACTIVITATS FÍSiques.  
Conducta PAS (protegir, avisar, socórrer). Protocol 112. Suport vital bàsic.

## **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 a optimitzar els recursos motrius del grup de cara a la resolució de l'acció/ tasca en situacions cooperatives. Anàlisi de moviments i patrons motors de l'adversari per a actuar en conseqüència en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. Adequació 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 mòbil.

**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 FÍSIC- ESPORTIVES.**

**CREATIVITAT MOTRIU:** resolució de reptes i situacions-problema de manera original, tant individualment com en grup.

**ACTITUD CRÍTICA DAVANT ELEMENTS DE L'ENTORN QUE SUPOSIN OBSTACLES A L'ACCESSIBILITAT UNIVERSAL I LA MOBILITAT ACTIVA, AUTÒNOMA, SALUDABLE I SEGURA.**

## **D. AUTORREGULACIÓ 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 a afrontar desafiaments en situacions motrius. Perseverança i tolerància a la frustració en contextos físicoesportius.

**HABILITATS SOCIALS:** conductes pro socials en situacions motrius col·lectives.

**RESPECTE 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, LGTBIfòbicas o sexistes). Assertivitat i autocora.

## **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 RÍTMIC-MUSICALS AMB CARÀCTER ARTÍSTIC-EXPRESSIU.**

**ESPORT I PERSPECTIVA DE GÈNERE:** mitjans de comunicació i promoció de l'esport en igualtat. Presència i rellevància de figures de l'esport. Anàlisi crítica. Igualtat de gènere en les professions associades a l'esport (comentaristes, periodistes, esportistes, tècnics i tècniques, etc.).

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: respecte a les normes viàries en 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 URBANO: mesures de seguretat en activitats dels diferents entorns i possibles conseqüències greus d'aquests.

CONSUM RESPONSABLE: autoconstrucció de materials per a la pràctica motriu.

DISSENY D'ACTIVITATS FÍSiques EN EL MEDI NATURAL I URBANO.

CURA DE L'ENTORN PRÒXIM, COM A SERVEI A LA COMUNITAT, DURANT LA PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA EN ENTORNS NATURALS I URBANS.

## 3r i 4t ESO

### CRITERIS 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 dosatge 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 a 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 sobre la base de criteris científics de validesa, fiabilitat i objectivitat.
- 1.6 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.

## COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 2

- 2.1 Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per a reconduir els processos de treball i assegurar una participació equilibrada, incloent-hi 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 a 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, afectiu-sexual, d'origen nacional, ètnica, 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.



## **COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 4**

4.1 Comprendre i practicar diverses modalitats relacionades amb la cultura pròpia, la tradicional o les procedents d'altres llocs del món, identificant i contextualitzant la influència social de l'esport en les societats actuals i valorant els seus orígens, evolució, diferents manifestacions i interessos econòmic-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 diferents gèneres en l'àmbit fisicoesportiu.

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 fisicoesportives 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 fisicoesportives 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 (diets no saludables, fraudulentos o sense base científica. Aliments no saludables i similars). Educació postural: moviments, postures i estiraments davant dolors musculars. Pautes per a 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 a l'activitat física.
- **SALUT SOCIAL:** Suplementació i dopatge en l'esport. Riscos 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 (vigorèxia, anorèxia, bulímia i altres). Creació d'una identitat corporal definida i consolidada allunyada d'estereotips sexistes.

### **B. ORGANIZACIÓ 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 a 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 de ictus i similars).

### **C. RESSOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONES MOTRIUS**

- PRESA DE DECISIONS: cerca d'adaptacions motrius per a resoldre eficientment tasques d'una certa complexitat en situacions motrius individuals. Coordinació de les accions motrius per a la resolució de l'acció/ tasca 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 el mòbil o resultat en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. 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 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 per a 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 FÍSIC- ESPORTIVES: aprofundiment, identificació i correcció d'errors comuns.
- CREATIVITAT MOTRIU: creació de reptes i situacions-problema amb resolució possible a través dels recursos disponibles.
- BARRERES ARQUITECTÒNIQUES I OBSTACLES DE L'ENTORN QUE IMPEDEIXIN O DIFICULTIN L'ACTIVITAT FÍSICA AUTÒNOMA I SALUDABLE EN L'ESPAI PÚBLIC I VIARI.

#### **D. AUTORREGULACIÓ 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.
- RESPECTE 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, LGTBIfóbicas 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 RÍTMIC-MUSICALS AMB CARÀCTER ARTÍSTIC-EXPRESSIU. Organització d'espectacles i esdeveniments artístic-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 mostrin 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 a 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 calistènia o similars).
- ANÀLISI I GESTIÓ DEL RISC PROPÍ I DELS altres EN LES PRÀCTIQUES FÍSIC-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 FÍSQUES 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.

## 1r BATXILLERAT

### CRITERIS D'AVUACIÓ

#### COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 1

**C1.1 //** Dissenyar i posar en pràctica de manera autònoma un programa d'activitat física per a la millora de la condició física i la salut, basat en criteris científics, i aprofitant responsablement els recursos de l'entorn i les noves tecnologies.

**C1.2 //** Incorporar propostes per a la gestió de l'esforç en les activitats físiques, aplicant els principis i fases de l'entrenament.

**C1.3 //** Consolidar hàbits d'alimentació saludable atenent a un balanç energètic equilibrat considerant els principis nutricionals des del consum responsable i sostenible.

**C1.4 //** Analitzar críticament els components que participen d'un estil de vida saludable, a l'àmbit educatiu i l'àmbit sociofamiliar, discriminant les conductes de risc per a la salut física, mental i social.

#### COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 2

**C2.1 //** Resoldre amb eficàcia i eficiència motriu diferents situacions de joc i pràctica esportiva utilitzant els principis tècnics, tàctics i reglamentaris adients, aplicant pautes de seguretat i d'higiene personal i utilitzant les estratègies apropiades per a la resolució de conflictes.

**C2.2 //** Dissenyar i participar en esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions.

C2.3 // Investigar diferents contextos d'activitat física i d'esports atenent als elements inherents a la justícia social com la participació i la igualtat d'oportunitats.

### **COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 3**

C3.1 // Crear i executar propostes artisticoexpressives mostrant domini dels elements corporals i escènics des d'una perspectiva de gènere i inclusiva.

C3.2 // Practicar diverses activitats motrius adoptant un comportament personal i social respectuós i responsable, mostrant actituds d'empatia i inclusió davant la diversitat i autoregulant les emocions.

C3.3 // Organitzar i participar en partides de Pilota Valenciana reconeixent els seus valors intrínsecs.

### **COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 4**

C4.1 // Organitzar i practicar activitats fisicoesportives inclusives en el medi natural i urbà amb seguretat i eco-responsabilitat fomentant l'oci actiu i estils de vida sostenibles.

C4.2 // Identificar i aplicar actuacions saludables i sostenibles per a la protecció, conservació i millora de l'entorn natural i urbà, establint relacions amb entitats relacionades amb l'educació ambiental i la sostenibilitat.

C4.3 // Practicar i aplicar normes de seguretat i tècniques de primers auxilis i supervivència en contextos naturals i urbans per a controlar els riscos intrínsecs de les activitats respecte als equipaments, l'entorn i l'actuació i interacció dels participants.

### **COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 5**

C5.1 // Participar en propostes reals o simulades relacionades amb l'activitat física i la salut, l'esport, les activitats artisticoexpressives o la natura, analitzant les possibilitats de l'entorn més pròxim i tenint en compte la sostenibilitat.

C5.2 // Detectar i curar continguts amb l'ús de la tecnologia com a element facilitador per a la creació d'escenaris de pràctica activa saludable.

C5.3 // Col·laborar en propostes informatives d'eixides acadèmiques i laborals i en visites a espais relacionats amb l'activitat física, l'esport i l'oci actiu.

## 2n BATXILLERAT

Bloc 1. Vida activa i saludable CE1 CE3, CE4, CE5

\*Subbloc 1.1 Salut física

Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables

Mètodes d'avaluació i \*autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives per a la millora personal i l'accés laboral.

Actituds, hàbits posturals i ergonomia.

Programes de \*actitud i qualitat física (FITT-PV). Sistemes d'entrenament.

Tecnologies facilitadores de l'avaluació i de l'anàlisi fisiològica de l'exercici físic.

Grup 2. Cura del cos

Mites i falses creences de l'activitat física, l'esport, la nutrició i altres continguts relacionats amb la cura del cos en altres àmbits.

Mètodes i tècniques de recuperació de lesions i l'esforç.

Subbloc 1.2. Salut social

Actuacions de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada

a l'esport.

Diversitat, perspectiva de gènere i inclusivitat en el món de l'esport, l'activitat física i l'oci actiu.

Ajudes ergogèniques legals i dopatge.

Subbloc 1.3. Salut mental

Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació i meditació

Mètodes de relaxació i estiraments.

Tècniques de meditació.

Hàbits de descans.



Valoració de l'activitat física i l'esport com a components resolutius d'estats depressius.

Grup 2. Ús i abús de la \*tecnologia

Autogestió del temps d'ús de la tecnologia per a la millora de la salut.

Hàbits de correcció en relació amb la etiqueta aplicada a l'activitat física i a l'esport.

2.1. Bloc 2. Organització i gestió de l'activitat física i l'esport.

Els sabers d'aquest bloc de continguts tenen a veure amb la gran varietat d'experiències motrius desenvolupades a través de jocs i esports i les seves capacitats condicionals, així com amb la planificació, organització i mesures preventives en la pràctica física. El bloc se subdivideix en mesures preventives i de seguretat, eines digitals per a la gestió de l'activitat física, jocs i esports, i aprofitament del temps d'oci mitjançant el joc.

Bloc 2. Organització i gestió de la activitat física i l'esport

\*Ce1, ce2, ce4, ce5

\*Subbloc 2.1. Mesures preventives i de seguretat

Protocols, normes de seguretat i tècniques per a la prevenció i actuació en una situació d'emergència

en les nostres pràctiques i en la vida quotidiana.

Política crítica i sostenible sobre la gestió de materials i espais per a la pràctica física i

\*deporti\fa.

\*Subbloc 2.2. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física

Actitud proactiva respecte a l'ús de la tecnologia relacionada amb el moviment, l'activitat física, l'esport i la salut, en diferents entorns d'aprenentatge digital: planificació, control i anàlisi. Creació i cura de continguts.

Sortides professionals relacionades amb l'Educació Física.

\*Subbloc 2.3. Jocs i esports.

Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari.

Jocs i esports inclusius.

Organització i assistència a esdeveniments o jornades esportives, tornejos i competicions

\*deporti\les.

Normativa i reglament esportiu.

Rols esportius: àrbitre/a, organitzador/a, entrenador/a, practicant, espectador/a i altres.

Valors esportius olímpics.

Activitats i dinàmiques d'animació sociocultural.

## 2.2. Bloc 3. Manifestacions de la comunicació i de la cultura motriu.

Aquest bloc té com a focus les formes de gestió de conflictes, la identificació dels sentiments per a la regulació emocional, el coneixement de les respostes comunicatives del propi cos davant diferents missatges i contextos emocionals i l'aprofundiment dels coneixements relacionats amb les manifestacions artístic-expressives i l'esport des d'una perspectiva social i cultural. El bloc se subdivideix en gestió emocional i habilitats comunicatives, elements comunicatius i cultura artístic-expressiva i cultura motriu tradicional i esport com a manifestació cultural.

### Bloc 3. Manifestacions de la comunicació i de la cultura motriu

CE1, CE2, CE3, CE4, CE5

\*Subbloc 3.1 Gestió emocional i habilitats comunicatives

Grup 1. Gestió emocional

Control i gestió d'emocions. El diàleg i la mediació.

Tècniques corporals de regulació física i emocional.

Grup 2. Habilitats comunicatives

Habilitats comunicatives: escolta activa, negociació, assertivitat i comunicació efectiva.

Gestió de grups: estil de lideratge, organització i dinamització de grups.

\*Subbloc 3.2. Elements comunicatius i cultura artístic-expressiva

Elements comunicatius, cultura i contracultura.

Muntatges i intervencions artístic-expressives.

Arts escèniques.

Activitats i arts circenses.

El ritme i el cos en moviment. Dansa i ball.

Expressió corporal i les seves aplicacions.

\*Subbloc 3.3. Cultura motriu tradicional

Contribucions de l'esport a la inclusió.

La Pilota Valenciana com a bé d'interès cultural. Pilota com a esport professional.  
Intervencions en el desenvolupament esportiu local.

### 2.3. Bloc 4. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn

Aquest bloc inclou els sabers relacionats amb la promoció i participació en activitats físico-esportives en entorns naturals i urbans, amb una interacció segura i sostenible, reduint el impacte ambiental i desenvolupant actuacions dirigides a la conservació i millora d'aquests contextos. En aquest bloc s'inclouen també els sabers relacionats amb l'alimentació saludable i sostenible, el consum responsable i la mobilitat activa i segura.

### Bloc 4. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn

CE1 CE4, CE5

#### \*Subbloc 4.1. Iniciatives i activitats saludables i sostenibles en l'entorn

Evidència científica dels beneficis de la pràctica física i esportiva en el mitjà natural.

Mesures per a reduir la petjada de carboni en activitats a l'aire lliure.

Transport actiu, segur i sostenible.

Oportunitats de l'entorn per a l'oci actiu, segur i sostenible. Promoció i usos creatius.

Prevenició de riscos en la pràctica físicoesportiva en entorns naturals i urbans. Protocols d'emergència, primers auxilis i supervivència.

Propostes de millora de la salut i la sostenibilitat amb impacte en la comunitat i en l'entorn.

Riquesa natural i topogràfica de l'entorn.

#### \*Subbloc 4.2. Alimentació saludable i sostenible

Consum responsable: perspectiva crítica i alternatives saludables i sostenibles.

Hàbits nutricionals saludables i sostenibles.

Nutrició esportiva.

#### \*Subbloc 4.3. Tecnologia i medi natural

Tecnologia i aplicacions facilitadores de la pràctica física i esportiva en el medi natural, urbà i en el temps d'oci.

## SABERS BÀSICS - 6 BLOCS

*Bloc 1. Vida activa i saludable.*

*Bloc 2. Organització i gestió de l'activitat física.*

*Bloc 3. Resolució de problemes en situacions motrius.*

*Bloc 4. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.*

*Bloc 5. Manifestacions de la cultura motriu.*

*Bloc 6. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn.*

*Bloc 1. Vida activa i saludable*

*CE1, CE3, CE4, CE5*

### **SB.1.1. Salut Física**

### **SB.1.2. Salut Social**

### **SB.1.3. Salut Mental**

G1. Mètodes i tècniques de relaxació i meditació.

G2. Ús i abús de la tecnologia.

*Bloc 2. Organització i gestió de l'Activitat*

*física CE1, CE2, CE4, CE5*

### **SB.2.1. Mesures preventives i de**

G1. Característiques de les activitats físiques saludables **seguretat**

G2. Cura del cos

G3. Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional

G4. Cura del cos

### **SB.2.2. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física**

### **SB.2.3. Ordenació de l'activitat física i l'esport**

*Bloc 3. Resolució de problemes en situacions  
motrius*

*CE1, CE2, CE4, CE5*

Individuals  
Col·lectius  
Adversari  
Jocs i esports inclusivus, adaptats i específics.  
Lògica interna dels jocs i esports.  
Aspectes reglamentaris.

*Bloc 4. Autoregulació emocional  
i interacció social en situacions motrius  
CE1, CE2, CE3, CE4, CE5*

**SB.4.1. Gestió emocional**

Resolució dialogada i control emocional  
Estratègies de resolució de conflictes: Autonomia emocional

**SB.4.2. Habilitats socials**

L'estrès  
La frustració

**SB.4.3. Justícia social a l'esport i activitat física**

L'expressió de missatges i emocions  
La comunicació no verbal conscient i inconscient.  
Contextualitzacions de la comunicació corporal en la vida quotidiana.

*Bloc 5. Manifestacions de la cultura motriu  
C1, CE2, CE3, CE4, CE5*

**SB.5.1. Elements comunicatius i cultura artisticoexpressiva**

**SB.5.2. Cultura motriu tradicional**

### ***SB.5.3. Esport com a manifestació cultural***

*Bloc 6. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn*

*CE1, CE4, CE5*

***SB.6.1. Iniciatives i activitats saludables i sostenibles en el medi natural i urbà***

***SB.6.2. Alimentació saludable SB.5.2. Cultura motriu tradicional i sostenible***

Bloc 1.- Vida activa i saludable

*SB.1.3. Salut mental*

G1. Mètodes i tècniques de relaxació i meditació.

Mètodes de relaxació i respiració.

Tècnica bàsica de meditació.

Hàbits de descans.

G2. Ús i abús de la tecnologia.

Efectes de l'ús excessiu de la tecnologia.

Etiqueta aplicada a l'activitat física i l'esport

Bloc 2.- Organització i gestió de l'Activitat física

*SB.2.3. Ordenació de l'activitat física i l'esport //*

Organització d'esdeveniments esportius i d'activitat física en general.

Gestió de grups: estil de lideratge, organització i dinamització de grups.

Bloc 3.- Resolució de problemes en situacions motrius.

Individuals

Col·lectius

Adversari

Jocs i esports inclusius, adaptats i específics.

Lògica interna dels jocs i esports.

Aspectes reglamentaris.

Bloc 4.- Autoregulació emocional i interacció social en

situacions motrius

### *SB.4.3. Justícia social a l'esport i activitat física //*

Valors esportius i olímpics.

Identificació de conductes contràries a la convivència.

Bloc 5.- Manifestacions de la cultura motriu.

### *SB.5.2. Cultura motriu tradicional //*

La Pilota Valenciana com a bé d'interès cultural.

Modalitats de pilota valenciana de joc directe i indirecte.

Bloc 6.- Interacció eficient i sostenible amb l'entorn.

### *SB.6.2. Alimentació saludable i sostenible //*

Característiques i valoració d'una dieta equilibrada.

Consum responsable: alternatives sostenibles per a una dieta saludable, variada i equilibrada.

Ultra processats: conseqüències per a la salut. Anàlisi crítica.

## **b. Procediments i instruments d'avaluació**

Utilitzarem dos procediments d'avaluació:

Observació, que serà sistemàtica, registrada i planificada. Mitjançant aquesta tècnica avaluarem continguts procedimentals i actitudinals; i conceptuals susceptibles d'avaluació mitjançant l'observació.

Experimentació: a través de la realització de prova que ens permetin tenir un registre puntual en algunes \*UDD.

El procés de l'avaluació, tant del procés com del resultat, es realitzarà de forma creuada, és a dir, en l'avaluació no sols és particip el professor, sinó que l'alumnat serà particip d'ella en moments puntuals, sempre que el professor ho estimi oportú. D'aquesta manera, al llarg del curs realitzarem:

- Heteroavaluació: Aquella en la qual el professor avaluarà a l'alumne o viceversa.
- L'autoavaluació, en la qual el propi alumnat avalua el seu propi aprenentatge.
- La coavaluació, mitjançant la qual, els alumnes s'avaluaran de manera recíproca.

Per a dur a terme aquest procés s'utilitzaran els següents instruments d'avaluació:

- Fitxes d'observació (llistes de control i/o escales descriptives) del professor de cada unitat didàctica.
- Llistes de control grupal de l'alumnat.
- Fitxes d'autoavaluació de cada unitat didàctica, sobre el treball realitzat a títol personal.
- Treballs teòrics relacionats amb els continguts pràctics i/o relacionats amb la pràctica de l'activitat física i l'esport.
- Exàmens teòrics.
- Fitxes de reflexió de la unitat didàctica per part del professor.
- Fitxes d'avaluació de la unitat didàctica per part de l'alumnat, sobre el treball realitzat pel grup.
- Portafolis de l'alumnat.
- Diari de classe de l'alumnat.
- Diari de camp del professor.

Cada professor determinarà l'instrument d'avaluació més apropiat a emprar en funció de les característiques de cada \*UD, dels alumnes i dels objectius previstos.

### **Fases i tipus d'avaluació**

L'avaluació, d'acord amb la legislació vigent, serà contínua i integrada en el procés educatiu. Per a això, els moments d'avaluació en cada unitat didàctica seran els següents:

- **Avaluació inicial:** a l'inici de cada unitat didàctica s'avaluaran les capacitats i coneixements previs de l'alumnat en relació amb els continguts a tractar. Així, obtindrem informació sobre la situació de partida de l'alumnat podent ajustar les explicacions i les activitats d'ensenyament-aprenentatge als coneixements previs. Per això, l'avaluació inicial té un caràcter predictiu i de diagnòstic. Podem dur-la a terme, de manera àgil i senzilla, realitzant preguntes generals al grup i observant al mateix durant el transcurs de les primeres activitats realitzades per al desenvolupament de la unitat didàctica en qüestió.
- **Avaluació processual:** és la realitzada durant el desenvolupament de les unitats didàctiques, per tant, dona a l'avaluació un caràcter formatiu, proporcionant al professor si l'alumnat va aconseguir els objectius didàctics proposats. Per a això tindrem en compte les observacions registrades en les llistes de control i fitxes d'observació de les



activitats diàries realitzades, així com les fitxes que va realitzant l'alumne al llarg de cada trimestre.

- Avaluació final: el seu objectiu és la comprovació dels resultats obtinguts en funció dels objectius proposats; per tant, el seu caràcter és sumatiu. Utilitzarem fitxes de reflexió de la unitat didàctica per part del professor i fitxes d'avaluació de la unitat didàctica per part de l'alumnat, a més de l'assoliment dels objectius marcats en la seva realització (coreografies, proves, test, etc.).

### **c. Criteris de qualificació**

#### **CRITERIS D'AVALUACIÓ HISTORIADOR CHABÀS 1r i 2n ESO**

S'entén per avaluació "*l'anàlisi del procés d'ensenyament – aprenentatge que permet verificar la seva coherència i el grau d'eficàcia amb què s'ha concentrat cadascun dels seus passos*" (Florance, 2000). Aquesta es troba plenament integrada en el procés educatiu i constitueix un instrument d'acció pedagògica que ha d'afavorir la millora de tot procés. Per tal que compleixi les seves funcions, cal que cada concreció curricular prevegi què, quan i com s'avaluarà.

El desenvolupament motor és inherent al creixement biològic dels alumnes (la motricitat millora en aquestes edats independentment de la pràctica d'activitat física). Amb l'educació física podem ajudar que el desenvolupament de l'alumne sigui més compensat, més integral, més complet. L'objectiu no ha de ser aconseguir uns resultats concrets i universals per a tots els alumnes, sinó que ha de ser acompanyar-los en el procés individual de creixement motor i millorar-ne les actituds i les possibilitats d'un estil de vida actiu i no sedentari.

L'educació física ha estat tradicionalment una matèria que ha tingut molt present l'atenció a la diversitat en la concreció individual dels criteris d'avaluació. Així, les circumstàncies de gènere (nois i noies) i de constitució i desenvolupament corporal (genotips, diferències derivades dels canvis puberals, etc.) han estat sempre presents en una avaluació que no es pot aplicar amb els mateixos criteris per a tothom.

L'educació física a l'educació secundària obligatòria és important per la seva orientació pràctica. Aquesta pràctica és la base i la raó de ser de la matèria, i és la part fonamental del seu desplegament curricular. Ha de ser, també, la part fonamental de l'avaluació. Allò més important en l'avaluació de la matèria d'educació física ha d'estar vinculat a la participació activa i respectuosa dels alumnes en les activitats proposades i en la capacitat de progrés individual.

Amb les premisses anteriorment exposades, caldrà que l'avaluació:

- S'orienti als aspectes eminentment pràctics de la matèria.
- Incorpori instruments d'avaluació nombrosos i variats.
- Incorpori valoracions sobre la participació dels alumnes en les classes, i la seva millora al llarg del curs.
- Permeti diferents nivells d'execució per tal que tot l'alumnat pugui accedir-hi i no es redueixi a valorar uns resultats concrets, respectant les diferents limitacions dels alumnes.
- Combini la valoració d'aspectes individuals (psicomotricitat) i aspectes socials i de relació amb els altres (sociomotricitat).

Cal ser conscients que l'alumnat percep el que és més rellevant, no solament a partir del que verbalitza el professor, sinó a partir de les activitats d'avaluació que es proposen i dels criteris d'avaluació que es fan servir. Allò que no s'avalua és percebut com a secundari.

Caldrà assegurar la màxima coherència possible entre el plantejament inicial de la matèria, el desenvolupament de les sessions (activitats proposades i retroalimentació dels professors) i les activitats d'avaluació.

Els continguts de la programació de **1r - 2n de la ESO** tindran els següents %:

- **40 % CONTINGUTS D'HABILITATS**
- **30 % CONTINGUTS DE CAPACITATS PER UTILITZAR CONEIXEMENTS**
- **30 % CONTINGUT D'ACTITUDS I VALORS**

## CRITERIS D'AVALUACIÓ ANUALS DEL CURS EN VIGOR

- La part de **CAPACITATS PER UTILITZAR CONEIXEMENTS** (30% de la nota trimestral) vindrà determinada pels següents paràmetres:
  - Examen teòric dels continguts donats durant el trimestre, ja sigui mitjançant apunts o temes del llibre de text.
  - Treballs teòrics sobre continguts donats durant el trimestre.
  - Realització de temes del llibre d'activitats.
- La part d' **HABILITATS** (40% de la nota trimestral) vindrà determinada pels següents paràmetres:
  - Exàmens pràctics dels esports o activitats esportives que es realitzin durant el trimestre.
  - Exàmens de condició física de les qualitats físiques treballades durant el trimestre.
- La part d'**ACTITUDS I VALORS** (30% de la nota trimestral) vindrà determinada pels següents paràmetres:
  - els negatius ( mal comportament a classe, xerrar més del compte, no escoltar a classe, tenir actituds negatives envers l'activitat física, menysprear als companys, tenir actitud agressiva envers els companys, portar-se malament als vestuaris, menjar xiclet, portar les sabatilles d'esport sense cordar, deixar-se la samarreta de recanvi, portar roba massa curta, arribar tard a classe o tenir actitud passiva a les classes pràctiques) **menys 0,3 punts,**
  - les faltes d'assistència no justificades **menys 0,3 punts,**
  - els positius (ajudar al professor en la recollida de material, ajudar als companys en l'aprenentatge, fer alguna activitat puntual d'alt impacte durant els caps de setmana o fer tasques d'ampliació teòrica) **més 0,2 punts,**
  - els alumnes que facin activitats extraescolars esportives, tindran un increment de **0,05 punts cada trimestre per cada vesprada utilitzada a l'esport,**
- **La nota trimestral** és la suma de tots els continguts que es valoren durant el trimestre.
- **La nota global** és la suma dels tres trimestres dividits entre tres.
- **La nota final** és el resultat de sumar les dècimes aconseguides en les proves de condició física més la nota dels tres trimestres dividit entre 3.
- Les notes vindran determinades pels següents paràmetres:

- Si la nota és inferior a 4,75 és un **4**.
  - Si la nota està entre 4,76 i 4,99 el professor decidirà tenint molt en compte la nota d'actitud.
  - Si la nota està entre 5,00 i 5,49 és un **5**.
  - Si la nota està entre 5,50 i 5,99 és un **6**.
  - Si la nota està entre 6,00 i 6,49 és un **6**.
  - Si la nota està entre 6,51 i 6,99 és un **7**.
  - Si la nota està entre 7,00 i 7,49 és un **7**.
  - Si la nota està entre 7,51 i 7,99 és un **8**.
  - Si la nota està entre 8,00 i 8,49 és un **8**.
  - Si la nota està entre 8,51 i 8,99 és un **9**.
  - Si la nota està entre 9,00 i 9,49 és un **9**.
  - Si la nota és superior a 9,51 és un **10**.
- Si la nota és 5,50 – 6,50 – 7,50 ó 8,50 serà el professor qui decidirà la nota tenint molt en compte la nota d'**actitud**.
  - L'alumne que suspengui el trimestre haurà de presentar-se a un examen teòric o fer un treball dies després de l'entrega de notes. Si suspèn l'examen o el treball va directament al juny o al setembre, havent de treure més d'un **5** per aprovar la matèria. A més, haurà de fer proves físiques i circuits d'habilitat de les parts suspeses.
  - L'alumne que tregui menys d'un **2,5** en l'examen teòric suspèn directament el trimestre i haurà de recuperar al juny aquella part en la fase de recuperació només tenint accessibilitat a treure un **5**.
  - A l'inici del curs, els alumnes hauran d'omplir un petit **qüestionari** sobre alguna incidència mèdica o al·lèrgia.
  - Durant les 3-4 primeres i 3-4 últimes sessions del curs escolar es faran una sèrie de proves físiques per a mesurar el nivell de condició física de l'alumne. Si les marques d'aquestes proves són superades al final de curs respecte les del principi, l'alumne tindrà una pujada de nota de **0,1 punts** per cada prova superada. **Aquesta nota serà l'examen global que realitza el departament d'Educació Física** i es sumarà a la nota que l'alumne aconsegueixi a la nota global.
  - Es permetrà a l'alumne tenir **3 faltes** de no pràctica o no portar l'equitació adequada durant cada trimestre; a la quarta falta li quedarà suspesa la matèria i se'l formalitzarà un **full d'incidència**. A part, haurà de venir un dimecres en horari no lectiu i córrer durant 1 hora.

- Quan un alumne es deixi la roba, no porti la roba adequada o no vulgui fer la classe pràctica, anirà directament a la **sala de guàrdia** a fer treball escrit durant tota la hora.
- És obligatori assistir a totes les sessions pràctiques; si no és així, s'haurà de portar un justificant per part dels pares o metge.
- Els alumnes que estiguin exempts de realitzar activitat física, amb prèvia documentació mèdica, hauran de fer un treball trimestral sobre continguts diversos relacionats amb la matèria. En les classes pràctiques ajudaran al professor activament en la preparació de les classes.
- Els alumnes que dies determinats no puguin realitzar Educació Física hauran de fer un resum de la sessió del dia i al final de la classe donar-la al professor.
- Tots els alumnes s'hauran de canviar de roba després de fer classe d'Educació Física i portar a la motxilla un petit necesser amb una tovallola, amb sabó i desodorant.
- Els lesionats participaran activament en la confecció de les classes i en l'ajuda al professor. Del contrari, no es podrà aprovar la matèria.

### **CRITERIS D'AVUACIÓ PER A ALUMNES AMB EF PENDENT D'ALTRES CURSOS**

Quan un alumne té la matèria d'Educació Física suspesa i passa de curs, aprovant la matèria del curs en vigor queda automàticament la matèria del curs passat aprovada.

### **CRITERIS D'AVUACIÓ HISTORIADOR CHABÀS 3r ESO – 4t ESO**

S'entén per avaluació "*l'anàlisi del procés d'ensenyament – aprenentatge que permet verificar la seva coherència i el grau d'eficàcia amb què s'ha concentrat cadascun dels seus passos*" (Florance, 2000). Aquesta es troba plenament integrada en el procés educatiu i constitueix un instrument d'acció pedagògica que ha d'afavorir la millora de tot procés. Per tal que compleixi les seves funcions, cal que cada concreció curricular prevegi què, quan i com s'avaluarà.

El desenvolupament motor és inherent al creixement biològic dels alumnes (la motricitat millora en aquestes edats independentment de la pràctica d'activitat física). Amb l'educació física podem ajudar que el desenvolupament de l'alumne sigui més

compensat, més integral, més complet. L'objectiu no ha de ser aconseguir uns resultats concrets i universals per a tots els alumnes, sinó que ha de ser acompanyar-los en el procés individual de creixement motor i millorar-ne les actituds i les possibilitats d'un estil de vida actiu i no sedentari.

L'educació física ha estat tradicionalment una matèria que ha tingut molt present l'atenció a la diversitat en la concreció individual dels criteris d'avaluació. Així, les circumstàncies de gènere (nois i noies) i de constitució i desenvolupament corporal (genotips, diferències derivades dels canvis puberals, etc.) han estat sempre presents en una avaluació que no es pot aplicar amb els mateixos criteris per a tothom.

L'educació física a l'educació secundària obligatòria és important per la seva orientació pràctica. Aquesta pràctica és la base i la raó de ser de la matèria, i és la part fonamental del seu desplegament curricular. Ha de ser, també, la part fonamental de l'avaluació. Allò més important en l'avaluació de la matèria d'educació física ha d'estar vinculat a la participació activa i respectuosa dels alumnes en les activitats proposades i en la capacitat de progrés individual.

Amb les premisses anteriorment exposades, caldrà que l'avaluació:

- S'orienti als aspectes eminentment pràctics de la matèria.
- Incorpori instruments d'avaluació nombrosos i variats.
- Incorpori valoracions sobre la participació dels alumnes en les classes, i la seva millora al llarg del curs.
- Permeti diferents nivells d'execució per tal que tot l'alumnat pugui accedir-hi i no es redueixi a valorar uns resultats concrets, respectant les diferents limitacions dels alumnes.
- Combini la valoració d'aspectes individuals (psicomotricitat) i aspectes socials i de relació amb els altres (sociomotricitat).

Cal ser conscients que l'alumnat percep el que és més rellevant, no solament a partir del que verbalitza el professor, sinó a partir de les activitats d'avaluació que es proposen i dels criteris d'avaluació que es fan servir. Allò que no s'avalua és percebut com a secundari.

Caldrà assegurar la màxima coherència possible entre el plantejament inicial de la matèria, el desenvolupament de les sessions (activitats proposades i retroalimentació dels professors) i les activitats d'avaluació.

Els continguts de la programació de **3r i 4t de la ESO** tindran els següents %:

- **40 %** CONTINGUTS D'HABILITATS
- **40 %** CONTINGUTS DE CAPACITATS PER UTILITZAR CONEIXEMENTS
- **20 %** CONTINGUT D'ACTITUDS I VALORS

### **CRITERIS D'AVUACIÓ ANUALS DEL CURS EN VIGOR**

- La part de **CAPACITATS PER UTILITZAR CONEIXEMENTS** (40% de la nota trimestral) vindrà determinada pels següents paràmetres:
  - Examen teòric dels continguts donats durant el trimestre, ja sigui mitjançant apunts o temes del llibre de text.
  - Treballs teòrics sobre continguts donats durant el trimestre.
  - Realització de temes del llibre d'activitats.
- La part d' **HABILITATS** (40% de la nota trimestral) vindrà determinada pels següents paràmetres:
  - Exàmens pràctics dels esports o activitats esportives que es realitzin durant el trimestre.
  - Exàmens de condició física de les qualitats físiques treballades durant el trimestre.
- La part d'**ACTITUDS I VALORS** (20% de la nota trimestral) vindrà determinada pels següents paràmetres:
  - els negatius ( mal comportament a classe, xerrar més del compte, no escoltar a classe, tenir actituds negatives envers l'activitat física, menysprear als companys, tenir actitud agressiva envers els companys, portar-se malament als vestuaris, menjar xiclet, portar les sabatilles d'esport sense cordar, deixar-se la samarreta de recanvi, portar roba massa curta, arribar tard a classe o tenir actitud passiva a les classes pràctiques) **menys 0,2 punts,**
  - les faltes d'assistència no justificades **menys 0,2 punts,**

- els positius (ajudar al professor en la recollida de material, ajudar als companys en l'aprenentatge, fer alguna activitat puntual d'alt impacte durant els caps de setmana o fer tasques d'ampliació teòrica) **més 0,2 punts,**
  - els alumnes que facin activitats extraescolars esportives en equips de fora del centre, tindran un increment de **0,2 punts cada trimestre,**
  - els alumnes que facin activitats extraescolars esportives, tindran un increment de **0,05 punts cada trimestre per cada vesprada utilitzada a l'esport,**
- **La nota trimestral** és la suma de tots els continguts que es valoren durant el trimestre.
  - **La nota global** és la suma dels tres trimestres dividits entre tres.
  - **La nota final** és el resultat de sumar les dècimes aconseguides en les proves de condició física més la nota dels tres trimestres dividit entre 3.
  - Les notes vindran determinades pels següents paràmetres:
    - Si la nota és inferior a 4,75 és un **4.**
    - Si la nota està entre 4,76 i 4,99 el professor decidirà tenint molt en compte la nota d'actitud.
    - Si la nota està entre 5,00 i 5,49 és un **5.**
    - Si la nota està entre 5,50 i 5,99 és un **6.**
    - Si la nota està entre 6,00 i 6,49 és un **6.**
    - Si la nota està entre 6,51 i 6,99 és un **7.**
    - Si la nota està entre 7,00 i 7,49 és un **7.**
    - Si la nota està entre 7,51 i 7,99 és un **8.**
    - Si la nota està entre 8,00 i 8,49 és un **8.**
    - Si la nota està entre 8,51 i 8,99 és un **9.**
    - Si la nota està entre 9,00 i 9,49 és un **9.**
    - Si la nota és superior a 9,51 és un **10.**
  - Si la nota és 5,50 – 6,50 – 7,50 ó 8,50 serà el professor qui decidirà la nota tenint molt en compte la nota d'**actitud.**
  - L'alumne que suspengui el trimestre haurà de presentar-se a un examen teòric o fer un treball dies després de l'entrega de notes. Si suspèn l'examen o el treball va directament al juny o al setembre, havent de treure més d'un **5** per aprovar la matèria. A més, haurà de fer proves físiques i circuits d'habilitat de les parts suspeses.



- L'alumne que tregui menys d'un **2,5** en l'examen teòric suspendrà directament el trimestre i haurà de recuperar al juny aquella part en la fase de recuperació només tenint accessibilitat a treure un **5**.
- A l'inici del curs, els alumnes hauran d'omplir un petit **qüestionari** sobre alguna incidència mèdica o al·lèrgia.
- Durant les 3-4 primeres i 3-4 últimes sessions del curs escolar es faran una sèrie de proves físiques per a mesurar el nivell de condició física de l'alumne. Si les marques d'aquestes proves són superades al final de curs respecte les del principi, l'alumne tindrà una pujada de nota de **0,1 punts** per cada prova superada. **Aquesta nota serà l'examen global que realitza el departament d'Educació Física** i es sumarà a la nota que l'alumne aconsegueixi a la nota global.
- Es permetrà a l'alumne tenir **3 faltes** de no pràctica o no portar l'equipació adequada durant cada trimestre; a la quarta falta li quedarà suspesa la matèria i se'l formalitzarà un **full d'incidència**. A part, haurà de venir un dimecres en horari no lectiu i córrer durant 1 hora.
- Quan un alumne es deixi la roba, no porti la roba adequada o no vulgui fer la classe pràctica, anirà directament a la **sala de guàrdia** a fer treball escrit durant tota la hora.
- És obligatori assistir a totes les sessions pràctiques; si no és així, s'haurà de portar un justificant per part dels pares o metge.
- Els alumnes que estiguin exempts de realitzar activitat física, amb prèvia documentació mèdica, hauran de fer un treball trimestral sobre continguts diversos relacionats amb la matèria. En les classes pràctiques ajudaran al professor activament en la preparació de les classes.
- Els alumnes que dies determinats no puguin realitzar Educació Física hauran de fer un resum de la sessió del dia i al final de la classe donar-la al professor.
- Tots els alumnes s'hauran de canviar de roba després de fer classe d'Educació Física i portar a la motxilla un petit necesser amb una tovalloleta, amb sabó i desodorant.
- Els lesionats participaran activament en la confecció de les classes i en l'ajuda al professor. Del contrari, no es podrà aprovar la matèria.

## **CRITERIS D'AVALUACIÓ PER A ALUMNES AMB MATÈRIES PENDENTS D'ALTRES CURSOS**

Quan un alumne té la matèria d'Educació Física suspesa i passa de curs, aprovant la matèria del curs en vigor queda automàticament la matèria del curs passat aprovada.

### **d. Activitats d'esforç i ampliació**

Per a aquells alumnes que no puguin seguir el ritme d'aprenentatge es programaran activitats de reforç en cada U. Aquestes activitats podran ser treballades per l'alumne en moments puntuals d'una sessió, en esbarjos, o en temps extraescolar, sempre guiat i supervisat pel professor de \*EF.

La planificació i el disseny concret d'aquestes activitats de reforç es realitzarà en funció del tipus d'alumne/a i de les dificultats d'aprenentatge que presentin en cada cas. De la mateixa manera, es plantejaran activitats d'ampliació per a aquells alumnes que, per les seves capacitats, puguin portar un ritme més alt d'aprenentatge. Aquestes activitats podran ser treballades en les sessions de cada \*UD o en temps extraescolar, en funció de les característiques concretes de cada cas.

En cada \*UD, l'avaluació inicial, el procés d'aprenentatge dels alumnes/as i una observació sistemàtica del docent ens dirà en quins casos concrets hem de proposar activitats de reforç i/o ampliació i amb quines característiques.

# MESURES D'ATENCIÓ A L'ALUMNAT AMB NECESSITAT ESPECÍFIQUES DE RECOLZAMENT EDUCATIU O AMB NECESSITATS DE COMPENSACIÓ EDUCATIVA

## Continguts mínims

L'alumnat en general, i aquells que per qualsevol circumstància necessiti d'una adaptació ja sigui d'accés o \*ACI, haurà de complir almenys els següents continguts mínims per a aprovar l'assignatura.

## CONDICIÓ FÍSICA I SALUT

1. Característiques de l'escalfament general. Pautes per a la seva elaboració. Realització i posada en pràctica d'un escalfament.
2. Capacitats físiques relacionades amb la salut: flexibilitat, força i resistència cardiovascular. Concepte. Manifestacions bàsiques. Tipus.
3. Condicionament de la força-resistència mitjançant la pràctica d'exercicis localitzats.
4. Control de l'activitat aeròbica utilitzant la presa de pulsacions i la percepció d'esforç durant una activitat cardiovascular.

## JOCS I ESPORTS

1. Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge de l'esport col·lectiu, individual i d'adversari.
2. Pràctica d'activitats esportives individuals i col·lectives d'oci i recreació.
3. Cooperació i acceptació de les funcions atribuïdes dins d'una labor d'equip.

## RITME I EXPRESSIÓ

1. Pràctica d'activitats rítmiques amb una base musical.
2. Creació d'una composició coreogràfica col·lectiva amb suport d'una estructura musical incloent els diferents elements: espai, temps i intensitat.
3. Participació en un musical.
4. La relaxació. Pràctica de diferents mètodes i tècniques.
5. Participació i aportació al treball en grups.

## ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL.

1. Utilització de la brúixola i el mapa. Localització de rumbos i azimuth.

2. Ús de la \*BTT.
3. Presa de consciència de l'impacte que tenen algunes activitats físic- esportives en el medi natural.

#### Perfil d'alumnes amb Necessitats Educatives Específiques

El perfil de l'alumne/a amb \*NEE pot ser molt heterogeni. Per tant, en aquest apartat em limitaré a descriure les pautes d'intervenció citant aquells casos que es presenten amb major probabilitat a les nostres aules, sent conscient que pot aparèixer algun alumne/al fet que s'escapi a aquesta previsió, i que per tant caldria estudiar en el seu moment. Generalment, els alumnes/as que poden necessitar algun tipus d'adaptació són els que es relacionen:

#### ALUMNAT ESTRANGER

Poden aparèixer problemes de comunicació que amb la comunicació no verbal i la proxèmica que caracteritzen a aquesta assignatura, no ha d'haver-hi problemes. No obstant això, el material didàctic podria traduir-se en alguns apartats per a facilitar la seva comprensió, però considerant que els alumnes/as han de fer un esforç per a dominar la nostra llengua. Per tant, només caldria realitzar una petita adaptació en els materials didàctics a emprar.

#### ALUMNAT SUPERDOTAT INTEL·LECTUALMENT

Es tindrà precaució amb aquells alumnes que es trobin, per la seva superdotació intel·lectual, en un curs superior al que li correspon per la seva edat, doncs segurament, en E.F. no estiguin tan avançats pel desenvolupament del seu cos i experiències motrius. Igualment s'adoptaran mesures per a aquells alumnes superdotats motriument, per a evitar la seva desmotivació i garantir la seva progressió, utilitzant activitats d'ampliació.

#### ALUMNAT AMB NECESSITATS EDUCATIVES ESPECIALS

##### Deficiència visual

Tractarem de passar primer la fitxa de tipus conceptual al sistema d'escriptura braille. En la pràctica jugarem amb pilotes amb cascavell en esports d'equip i d'adversari, així com la possibilitat d'alumnes/as voluntaris realitzin labors de pigall tant en activitats en el medi natural com en esports individuals i en el desenvolupament de la condició física. En el tractament dels continguts del bloc d'expressió motriu no presentarien problemes.

## Asma

Si concorre en un alumne/a la doble circumstància de patir Asma Bronquial Extrínseca, (segons terminologia donada per Rackemann en 1.918 i en ús actualment), i Asma d'Esforç; i constar en el comunicat mèdic de manera expressa que "ha d'evitar-se la realització d'exercici físic i/o esport a l'aire lliure", s'entén que no hi ha impediment per a la pràctica en activitats realitzades en gimnàs i podria en aquest sentit realitzar-se l'adaptació amb tasques similars a la resta de companys. En qualsevol cas, el professor ha de controlar:

- 1- Que la pràctica no es realitzi en ambients secs, freds i/o contaminats.
- 2- Que l'alumne/a reguli adequadament la intensitat de l'activitat.
- 3- La medicació de l'alumne/a (\*broncodilatadores).
- 4- Preveure pautes d'actuació per si sorgeix una crisi.

## Diabetis

En principi no ha d'haver-hi impediment per a la pràctica física. Sí que és important que el professor comuniqui a l'alumne/al tipus d'activitat a realitzar en la sessió pròxima perquè pugui regular la dosi d'insulina segons convingui. És recomanable que el professor:

- 1- Conegui la presa d'insulina i alimentació de l'alumne/a.
- 2- Disposi d'un possible pla d'emergència i evacuació.
- 3- Disposi d'instruments de control glucèmic.
- 4- Eviti exercicis molt intensos sense un adequat escalfament.

## Sobrepès

Les pautes per a considerar en aquesta mena d'alumnes/as serà:

- 1- Orientar a l'alumne/a a adequar la intensitat i durada de l'exercici.
- 2- Evitar exercicis excessivament agressius per a l'aparell locomotor.

## Alteracions en la columna vertebral. Escoliosi

Treball similar a la resta, encara que cal prestar especial atenció a un treball bilateral equilibrat. És recomanable realitzar un bon escalfament mitjançant flexibilització de la zona dorsal especialment en la zona cònca de la corba. En les sessions de força cal tenir en compte que cal potenciar especialment la musculatura de l'esquena present en la concavitat de la curvatura. A més, cal treballar especialment la musculatura dorsal i

abdominal. És possible que sigui necessari modificar la temporització dels continguts dins de la UD, i elaborar un treball específic primer de flexibilitat i després força.

### Hiperlordosis

Caldrà prestar especial atenció al desenvolupament de la musculatura abdominal, isqui tibial i glutis. En l'escalfament, incidir sobre estiraments de glutis, femorals, adductors i bessons. En finalitzar la sessió, flexibilitat a més de potenciar abdominals sense incorporació, respectant el criteri de progressió: isomètric, inferiors, oblics i superiors.

### Cifosi

En l'escalfament, és necessari aprofundir especialment en la flexibilitat de pectoral major i menor, a més de l'obertura de la caixa toràtica (flexibilització de la columna vertebral en el pla sagital). En el treball de força, es desenvoluparà la musculatura abdominal en pronació, a més de la musculatura retro somàtica, especialment trapezi, romboides, supraespinós i dorsal. És necessari aprofundir especialment en la flexibilitat de pectoral major i menor, a més de l'obertura de la caixa toràtica (flexibilització de la columna vertebral en el pla sagital).

Alumnes amb problemes traumatològics o malalties que impedeixen la pràctica

Per a aquesta mena d'alumnes que troben limitada les seves possibilitats de pràctica poden plantejar-se les següents alternatives:

- Col·laborar amb el professor en les tasques d'organització, presentació i direcció de les activitats.
- Realitzar fitxes d'observació, dissenyant els exercicis que es practiquen per a afegir al dossier del grup.
- Realitzar enregistraments en vídeo per a visionat posterior.
- Ajudar als companys en l'organització del material i disseny de sessions.
- Dirigir l'escalfament del grup.
- Buscar articles en premsa, revisar revistes, fer treballs relacionats amb el contingut a tractar.
- Buscar informació en Internet sobre el contingut tractat i organitzar-la per al grup.
- Buscar informació sobre la seva patologia.

Per a finalitzar aquest apartat, cal indicar que, en qualsevol cas, i segons les circumstàncies de l'alumne/a, l'adaptació que no sigui només d'accés es coordinarà amb el departament de psicopedagogia.

## ELEMENTS TRANSVERSALS

### 9.2. Comunicació audiovisual. Tecnologies de la informació i de la comunicació

La \*LOOMLOE promou la utilització de les TIC. Entre els seus objectius està "Adquirir una preparació bàsica en el camp de les tecnologies especialment les de la informació i comunicació" (\*Art.23.e). Des de la \*EF són diverses les possibilitats:

- Utilització de l'ordinador i un projector per a explicar continguts a través de presentacions en Power Point, i per a veure les d'imatges de les pràctiques i avaluar-les.
- Utilització del programa Excel per a elaborar taules i notes.
- Hi haurà la possibilitat que les fitxes teoricopràctiques es trobin en format digital. Aquest material es penjarà en la web del centre o en el blog de l'assignatura perquè tots els alumnes tinguin accés, o bé crear una llista de correu i enviar-les per email.
- Utilització d'internet per part dels alumnes per a: cerca articles que tractin la relació d'exercici físic i salut, nutrició, sedentarisme, capacitats físiques bàsiques; instal·lacions esportives de la zona; material i seguretat; noves tècniques de relaxació; música per als seus muntatges; recopilació de jocs tradicionals.
- Una altra possibilitat és la de realitzar una WEB \*QUEST a través de la Xarxa. El professor plantejarà un treball en grup, el qual hauran de fer a través d'Internet. Una WebQuest ("recerca guiada", en castellà) és una activitat didàctica que proposa una tasca factible i atractiva per als estudiants i un procés per a realitzar-la. La tasca ha de ser una mica més a contestar a preguntes sobre fets o conceptes o copiar el que apareix en la pantalla de l'ordinador. Exigeix que els alumnes resolguin la \*WQ formant equips de treball, adoptant cadascun una perspectiva o un rol per al qual disposen d'informació específica, i la posada en comú dels coneixements adquirits per a realitzar el producte final. La qualitat del producte final depèn del treball cooperatiu i de col·laboració.

A més, per a aplicar l'ús de les TIC en \*EF es podrà realitzar tallers per a familiaritzar-se amb la cerca selectiva d'informació en Internet en àrees relacionades amb la pràctica esportiva i la salut en general. En aquesta línia, es podran realitzar tallers denominats del consumidor, com els relacionats amb material esportiu, alimentació, instal·lacions esportives o bé l'organització d'activitats en el medi natural, i han de buscar la informació relacionada seguint el guió que es presenta.

- a) Taller de material esportiu. Es tracta de triar un esport i seleccionar el material que necessiten per a practicar-lo. Han de buscar una bona relació entre qualitat i preu. Després de la cerca, estableixen una relació del material seleccionat i el seu preu. A més, també estimen cada quant temps han de renovar el vestuari, on es pot practicar, i si és necessària una instal·lació específica, quant costa i on es troba. Finalment caldrà quantificar-ho tot: Quant et costaria mensualment practicar el teu esport favorit?
- b) Taller d'alimentació. Els alumnes han de planificar una sortida fictícia a la muntanya i han de comprar el menjar per a una setmana. El repte és realitzar una compra intel·ligent, comprant aquells aliments imprescindibles, i que lògicament continguin els nutrients necessaris. Per a això és necessari respondre a diverses qüestions: a) quantes calories necessita ingerir cadascun/a diàriament? b) quin percentatge de cada nutrient es recomana en la dieta diària perquè aquesta es consideri saludable?, c) quins aliments m'aporten aquests nutrients i quant de cadascun haig de comprar tenint en compte els que som? d) Quant et costa la compra intel·ligent.
- c) Taller d'instal·lacions esportives. Cal elaborar una llista de totes les activitats físiques que es poden practicar en la seva localitat, on es poden realitzar (instal·lacions, etc.), quan (dies i horari), els seus preus, i altres qüestions que consideris rellevant. En la cerca d'informació tractaran de contestar sempre a aquesta qüestió: on és més interessant practicar-ho i per què?
- d) Organitzar una sortida al medi natural. Han de buscar en la xarxa zones on practicar activitats en el medi natural, telèfons de contacte, transport, previsió de segur, etc. En definitiva, preparar una sortida fictícia des de casa mitjançant la xarxa.
- e) Tallers de campionats. Els alumnes de 4t d'ESO i 1r de batxillerat, organitzaran un campionat, situat en la lliga interna escolar, celebrada en l'institut. Han d'organitzar els partits, buscar àrbitres, així com posar en els respectius taulons del departament, els resultats dels partits.
- f) Taller d'activitats esportives. Orientat a aquells alumnes que, coordinats amb el professor, introdueixin un esport a celebrar en aquest curs, per exemple, la BTT, taller de pales, taller de ritme. Aquests tallers, també es desenvoluparan com a tallers monogràfics en el Programa d'Activitat Física i Salut.
- A més, a partir de 3r d'ESO es pot recollir informació en internet sobre alguns continguts relacionats amb la salut i la pràctica física: resistència, força, flexibilitat, composició corporal, relaxació, alimentació, balls de saló, etc. També es pot deixar llibertat a l'alumne/a perquè si hi ha algun tema que a més d'aquests li interessi pugui



desenvolupar-lo. Tota la informació recollida en pàgines Web ha de lliurar-se en una memòria USB amb l'enregistrament de la pàgina completa.

Al seu torn els alumnes amb necessitats educatives especials, per motius de lesions, malalties etc. també tindran com a recurs per a completar la seva formació les TIC.

### **9.3. Empreniduria**

La matèria d'Educació Física inclou elements orientats al desenvolupament i finançament de l'esperit emprenedor mitjançant el foment de les mesures perquè l'alumnat participi en activitats que li permeti afermar l'esperit emprenedor i la iniciativa empresarial a partir d'aptituds com la creativitat, l'autonomia, la iniciativa, el treball en equip, la confiança en un mateix i el sentit crític.

Des de l'aula estimularem el foment de la iniciativa mitjançant proposta actives on l'alumnat hagi de prendre la iniciativa deixant que prenguin decisions en diferents activitats i en la construcció de tasques competencials.

### **9.4. Educació cívica i constitucional. Prevenció de violència per intoleràncies**

Una bona educació cívica dels nostres alumnes ha de donar resposta a la pròpia Constitució, a les demandes socials produïdes per uns certs desequilibris existents en la nostra societat i a una necessitat d'un marc ètic i una educació en valors en el qual s'eduqui als ciutadans i ciutadanes del futur en el seu procés de socialització d'una forma responsable i constructiva. Perquè aquesta labor sigui eficaç, l'educació cívica i constitucional ha d'impregnar tota la labor educativa. Els temes que treballarem per la seva gran rellevància en el desenvolupament social durant els últims anys són els següents valors morals: la pau, la igualtat d'oportunitats entre persones de tots dos sexes, la salut, el medi ambient, el consum i la seguretat viària.

A més, contribuïrem des de la nostra matèria a l'erradicació d'intoleràncies, ja sigui per gènere, ètnia o de qualsevol altra índole, a través de dinàmiques de grup, formació de grups heterogeni i d'un treball específic dins de la matèria. Serà el professor, en col·laboració amb el tutor i/o orientador qui dissenyi les possibles estratègies a emprar en funció del tipus d'alumnat i ambient social en cada grup.

## AVALUACIÓ DE LA PRÀCTICA DOCENT

En finalitzar cada UD i en finalitzar el curs, s'avaluarà la labor docent. Aquesta avaluació anirà dirigida en una doble vessant. D'una banda, seran els alumnes els qui aportin feedback al professor. Per a l'obtenció d'aquest feedback, tant en finalitzar les UUD com en finalitzar el curs, el professor podrà emprar les estratègies que consideri més oportunes i eficaces en funció de les característiques del grup. Així, podrà emprar fulls d'anotacions o rúbriques, qüestionaris o simplement valer-se de la comunicació oral amb els alumnes amb la finalitat d'obtenir un feedback adequat que permeti al professor prendre mesures eficaces per a millorar la seva labor docent sobre la base de les indicacions i suggeriments aportats pels alumnes.

D'altra banda, la posada en pràctica de la programació didàctica serà sotmesa a avaluació per part del Departament d'Educació Física. El Departament valorarà el grau de compliment dels criteris de validesa, adequació, viabilitat i utilitat de la programació didàctica. Així mateix, s'exposaran les observacions, dificultats i aspectes a destacar que es considerin de la posada en pràctica de la programació. Finalment, i sobre la base de l'anàlisi realitzada sobre la posada en pràctica de la programació, es desenvoluparan una sèrie de propostes de canvi i millores per a l'any següent.