

**Programació
didàctica del
Departament
d'Educació Física**



**IES LES FOIES
(Benignànim)
Curs 2024-2025**

INDEX

1. INTRODUCCIÓ	4
1.1. JUSTIFICACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ	5
1.2. CONTEXTUALITZACIÓ	7
2. MARC LEGAL	9
3. OBJECTIUS	10
3.1. OBJECTIUS GENERALS DE LA ETAPA EDUCACIÓ SECUNDÀRIA OBLIGATÒRIA	10
3.2. OBJECTIUS GENERALS DE LA ETAPA DE BATXILLER	11
4. COMPETÈNCIES CLAU	13
4.1. DESCRIPTORS OPERATIUS DE LES COMPETÈNCIES CLAU EN L'ENSENYAMENT BÀSIC	13
4.2. DESCRIPTORS OPERATIUS DE LES COMPETÈNCIES CLAU EN BATXILLER	14
4.3. UNA BREU APORTACIÓ DE LA NOSTRA MATÈRIA A LES COMPETÈNCIES CLAU	14
5. EL PERFIL D'EIXIDA I LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	15
5.1. DESCRIPCIÓ DEL PERFIL D'EIXIDA	15
5.2. EL PERFIL D'EIXIDA ESTABLERT A LES FOIES	16
5.3. LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES EN ESO I BATXILLER	20
5.4. LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES DE LA MATERIA EN L'ESO	20
5.4.1. <i>connexions de les competències específiques entre sí, amb les competències d'altres matèries i amb les competències clau en eso</i>	25
5.4.2. <i>CONNEXIÓ AMB LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES DE LA MATERIA EN LA ESO</i>	25
5.4.3. <i>RELACIONS O CONNEXIONS AMB LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES D'ALTRES MATÈRIES DE L'ETAPA DE SECUNDÀRIA</i>	26
5.4.4. <i>CONNEXIONS AMB LES COMPETÈNCIES CLAU EN L'ESO</i>	27
5.4.5. <i>COMPETÈNCIES CLAU DEL PERFIL D'EIXIDA DE L'ALUMNAT AL FINAL DE L'ENSENYAMENT BÀSIC</i>	28
5.5. LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES DE LA MATERIA EN BATXILLER	31
5.5.1. <i>LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES EN 1R DE BATXILLER</i>	31
5.5.2. <i>LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES EN 2N DE BATXILLER</i>	37
6. ELS SABERS BÀSICS EN L'ESO I BATXILLER	43
6.1. BLOCS DE SABERS BÀSICS/CONTINGUTS PER A LA ESO	43
6.2. BLOCS DE SABERS BÀSICS/CONTINGUTS 1R BATXILLER	50
6.3. BLOC DE SABERS BÀSICS/CONTINGUTS 2N DE BATXILLER	54
7. UNITATS DIDÀCTIQUES	58
8. SITUACIONS D'APRENTATGE	64
8.1. SITUACIONS D'APRENTATGE EN L'ESO	64
8.2. SITUACIONS D'APRENTATGE EN EL BATXILLER	66
9. METODOLOGIA. ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES	68
10. CRITERIS D'AVUACIÓ EN L'ESO I BATXILLER	70
10.1. CRITERIS D'AVUACIÓ PER CURS I RELACIÓ AMB LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES EN L'ESO	70
10.2. CRITERIS D'AVUACIÓ I RELACIÓ AMB LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES EN 1R DE BATXILLER	73
10.3. CRITERIS D'AVUACIÓ I RELACIÓ AMB LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES EN 2N DE BATXILLER	75
10.4. INSTRUMENTS D'AVUACIÓ	77
10.5. TIPUS D'AVUACIÓ	78
10.6. CRITERIS DE QUALIFICACIÓ PER A ESO I BATXILLER	80
10.7. ACTIVITATS DE RECUPERACIÓ, REFORÇ, ADAPTACIONS I AMPLIACIÓ	80
10.8. AVUACIÓ DEL PROCÉS D'ENSENYAMENT I APRENTATGE	83

12. MESURES D'ATENCIÓ A L'ALUMNAT AMB NECESSITAT ESPECÍFICA O AMB NECESSITAT DE COMPENSACIÓ EDUCATIVA.	84
12. FOMENT DE LA LECTURA	86
13. UTILITZACIÓ DE LES TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ I LA COMUNICACIÓ.	87
14. RECURSOS DIDÀCTICS I ORGANIZATIUS.	88
14.1. INVENTARI DE MATERIAL ESPORTIU.	88
15. ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES.	107
16. ANNEXOS.	108
16.1. NORMES DE FUNCIONAMENT DEL DEPARTAMENT	108
16.2. FITXA PELS ALUMNES QUE NO FAN LA SESSIÓ PRÀCTICA	110
16.3. MODEL DE FITXA MÈDICA	112
16.4. MODEL ENQUESTA D' AVALUACIÓ DEL PROFESSOR.....	114

1. INTRODUCCIÓ

L'entrada al segle XXI va suposar una presa de consciència per part de la societat de la necessitat d'incorporar a la cultura i a l'educació dels seus ciutadans coneixements, destreses i capacitats que es relacionen amb el cos i el moviment i que permetran un major desenvolupament personal i una millor qualitat de vida.

En conseqüència, l'acció educativa exercida des de l'àrea d'Educació Física considerava tots els elements que s'integren en la conducta motriu: perceptius, expressius, comunicatius, cognoscitius, afectius, relacionals i d'execució. També els socials. Però a partir d'ara hem d'enfocar aquesta matèria encaminada a dotar als nostres alumnes, ara més que mai, una alta capacitat d'autonomia, de coneixement dels continguts de la matèria i d'establiment de l'hàbit esportiu, sempre baix els pilars de la salut.

Ara més que mai ens hem de plantejar... Quin tipus d'alumnes volem formar? Quines coses volem aconseguir amb la nostra docència? Quin efecte pretenem tindre sobre la futura societat?

Pretenem la formació d'individus autònoms, capaços de realitzar, programar i, el que és més important, gaudir de l'activitat física, l'esport i l'exercici en general, amb una àmplia varietat d'aprenentatges esportius i un coneixement utilitari dels procediments bàsics d'acondicionament físic amb caràcter higiènic.

En definitiva, l'alumne/a quan finalitze la seva etapa escolar haurà de saber i adquirir una sèrie de conceptes, pràctiques i competències que conformaran el seu perfil d'eixida, entre les que destaquem:

- Perquè és important una pràctica habitual i sistemàtica d'activitat física i/o esportiva.
- Com dur a terme l'exercici de forma saludable.
- Formes d'activitat física amb les quals pugui ocupar el seu temps d'oci (ventall de possibilitats corporals per al temps lliure).

En aquest curs escolar entra en vigor la nova llei LOMLOE ja per a tots els cursos i és per això que presentem aquesta programació adaptada al nou currículum. Com anem a vorer al llarg de tot el document, enguany hem adaptat la programació per complet a aquesta llei. Així al llarg d'aquest document exposarem en el seu moment, els corresponents objectius de cada etapa, les competències clau, els perfils d'eixida, les competències específiques, els criteris d'avaluació, els sabers bàsics i les situacions d'aprenentatge.

L'actual Llei Orgànica de Modificació de la LOE (LOMLOE) destaca el principi d'una educació de qualitat i per a tota la ciutadania a més de reconèixer la necessitat d'atendre al desenvolupament sostenible d'acord amb l'Agenda 2030 (ODS). L'actual decret que desenvolupa la llei educativa a la Comunitat Valenciana sosté aquests principis abordables en l'àmbit de l'Educació Física des d'una situació privilegiada envers una millora de la salut personal i social i una alfabetització motriu i competencial respecte dels nous reptes als quals s'enfronta l'alumnat.

L'adquisició de les competències clau està necessàriament lligada a la consecució dels objectius plantejats en la LOMLOE. L'Educació Física ajuda a complir aquests objectius d'etapa, especialment aquells que tenen a veure amb el desenvolupament de la personalitat i de les habilitats socials. Tanmateix, contribueix en l'etapa de secundària a l'objectiu de conèixer i acceptar el funcionament del propi cos i dels altres, respectant-lo i afirmant hàbits de cura i salut corporal.

El perfil d'eixida de l'alumnat de Secundària es guia per l'adquisició de les competències clau que tenen com a referència els desafiaments del segle XXI. L'Educació Física, a partir de les seues competències específiques, facilita la consecució de les competències clau i la consecució dels desafiaments. A més a més, l'actual societat avança a un ritme vertiginós respecte a l'escola. El contacte de l'escola amb la realitat que l'envolta és un fet necessari si es vol aconseguir, amb el cos en moviment, una adquisició competencial de l'alumnat respecte a un estil de vida actiu i saludable, la resolució de reptes motrius en situacions específiques, l'autoconeixement, l'expressió d'idees, valors i emocions mitjançant propostes artísticament expressives i la seua relació amb l'entorn pròxim i

global, la interacció sostenible amb el medi i el patrimoni que ens envolta i, finalment, l'empoderament dels recursos tecnològics com a facilitadors d'una vida activa.

En referència als principis pedagògics que marca l'actual Llei Orgànica de Modificació de la LOE, cobra especial importància l'atenció a la diversitat en la matèria d'Educació Física, atenent a una íntegra alfabetització motora de l'alumnat. Tanmateix, és important respectar els diferents ritmes d'aprenentatge així com el treball en equip i autònom, amb propostes saludables adaptades i graduades segons les característiques pròpies d'aquesta etapa, per mitjà del grup o de manera individual, en una continuïtat amb l'anterior etapa de Primària.

L'Educació Secundària Obligatòria (ESO) continua l'estructura competencial de l'etapa de Primària en l'àrea d'Educació Física amb una especificació competencial que puga ser aplicable des dels diferents blocs de continguts o sabers i amb una gradació d'aquests, fet que afavoreix el procés d'avaluació. Així, els criteris d'avaluació permeten a l'alumnat conèixer allò que han d'aconseguir i que busquen, durant tot el procés, i permeten la reflexió de l'alumnat amb el docent, entre els seus iguals i amb si mateix, en un procés actiu continu. Les noves pedagogies o metodologies actives aplicades a la matèria d'Educació Física poden ajudar i ser motor, en aquest sentit, en un sistema educatiu sostenible i saludable per al segle XXI.

L'educació física del Batxillerat augmenta i consolida els aprenentatges que l'alumnat ja ha adquirit en l'etapa anterior i li facilita l'adquisició de competències relacionades amb l'autonomia i l'autogestió per al desenvolupament d'una vida activa i saludable. Un dels majors reptes al qual s'enfronta la nostra matèria és que l'AF i els hàbits saludables juguen un paper important en la vida diària de l'alumnat. Les evidències científiques senyalen que s'ha d'anar més enllà de l'eficiència motriu si es vol aconseguir que l'alumnat adopte un estil de vida actiu i saludable.

L'actual llei educativa senyala el caràcter propedèutic del batxillerat, ressaltant l'anàlisi de l'evolució de les professions i dels estudis relacionats amb l'educació física perquè l'alumnat siga capaç de valorar les possibles opcions d'estudi tant universitari com de formació professional, d'ensenyaments esportius o funcionariat.

1.1. JUSTIFICACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ.

L'àrea d'Educació Física en l'etapa de Secundària Obligatòria ha de procurar l'adquisició d'aprenentatges i el desenvolupament de capacitats que perfeccionen i augmenten les possibilitats de moviment dels alumnes i que milloren el seu nivell d'habilitat motriu. A més es pretén que l'alumne/a assumisca actituds, valors i normes en relació amb el cos i amb el moviment.

L'àrea d'Educació Física ha de reconèixer una pluralitat d'enfocaments: esportiu, psicomotor i d'expressió corporal, gimnàstic, de condició física i recreatiu. D'aquesta manera donarem cabuda a tot tipus de pràctica i exercicis motors que a més contribuïsquen a la consecució dels objectius generals de l'etapa i de l'àrea.

L'Educació Física ha d'atendre a les demandes que la societat actual genera respecte al seu camp de coneixement. Estes demandes se centren, d'una banda, en l'atenció al cos, per a la seva millora funcional, la imatge corporal i la salut; per un altra, en la utilització constructiva del temps d'oci per mitjà d'activitats físiques, recreatives i esportives.

Pel que fa a l'esport en aquesta etapa, hem de procurar un caràcter polivalent i no discriminatori. Les pràctiques esportives han de plantejar-se a partir de les finalitats educatives, i no en funció del resultat de l'activitat (guanyar-perdre), com un medi que afavorisca la participació activa i evitant qualsevol discriminació per raó de sexe, nivell d'habilitat o qualsevol altre tipus de diferències individuals.

És per això que per als alumnes d'esta etapa l'activitat física adquireix sentit no sols com un element de diversió, sinó també com un medi per a millorar la seva imatge davant de si mateixos i davant dels altres. Així, a l'educació secundària obligatòria les activitats de l'àrea deixaran de tindre el sentit fonamentalment lúdic, per a seguir un tractament cada vegada més específic en el desenvolupament dels continguts, tant de condició física, amb una clara orientació cap a la salut, com

de les habilitats específiques, on s'inclouen els jocs i esports, les qualitats motrius, les activitats en el medi natural i les activitats de ritme i expressió.

L'estructura d'esta matèria en Batxillerat està prou diversificada degut fonamentalment a la notable diferenciació que es produeix en els nivells d'aptitud motriu i en els interessos de l'alumnat cap als distints tipus d'activitat física.

Així en el context de la societat actual sembla convenient que el procés formatiu a través de l'àrea d'Educació Física s'oriente en una triple direcció:

- La millora de la salut, incidint en el desenvolupament dels aspectes de la condició física directament relacionats amb ella.
- El coneixement de les diferents possibilitats de pràctica física, que permeten gaudir tant activament com autònomament del temps d'oci i que compensen l'habitual sedentarisme.
- L'adquisició de l'hàbit de pràctica físico-esportiva par part dels nostres alumnes.

En esta etapa, s'ha de contribuir a la consolidació de l'autonomia personal, propiciant en els/les estudiants l'adquisició dels procediments necessaris per a planificar, organitzar i dirigir les seves pròpies activitats físico-esportives i/o les dels seus companys i companyes, i per a utilitzar els recursos que l'entorn immediat ofereix.

En atenció al caràcter propedèutic del Batxillerat, esta matèria tractarà també, d'oferir orientacions per a futurs estudis, ja en carreres universitàries, ja en cicles formatius professionals, en relació amb coneixements i especialitzacions de caràcter docent, esportiu, artístic o recreatiu. Enguany podrem dedicar més atenció als continguts curriculars, els sabers de la nova llei LOMLOE, ja que podrem disposar de 3 hores setmanals en 1r de batxiller, una demanda històrica del nostre col·lectiu que enguany ja s'ha fet possible en aquest curs, encara que la considerem més necessària en els cursos inicials de la ESO.

Respecte de la matèria optativa que en el 2017 va desaparèixer del catàleg, en el curs 2018-19 va tornara ser ofertada (optativa activitat físicoesportiva i salut), a 2n de batxiller, encara que, lamentablement, va ser aprovada per Decret amb el caràcter de voluntària. Ara ja es està regulada per la nova llei educativa LOMLOE i el nou currículum i s'oferta com la resta d'optatives.

A més a més, també entenem que, lluny de perseguir com a finalitat única el rendiment físic, dotem l'àrea d'un caràcter reflexiu amb les següents característiques:

- Vèncer la dicotomia teoria-pràctica, amb la proposta d'estratègies didàctiques que establisquen un tipus d'aprenentatges mixtes.
- Totes les activitat tindran un caràcter didàctic a llarg termini, per damunt de la persecució d'objectius temporals.
- Modificarem la percepció de l'alumnat respecte al caràcter de l'àrea, passant del "Fer" únicament al "Aprendre a fer".
- Oferirem una àmplia oferta de continguts estructurats en Unitats Didàctiques Temàtiques que permeten una àmplia formació esportiva genèrica i de pràctica física, i que respecte l'estadi evolutiu de l'alumnat. No obstant, com previsiblement no anem a poder donar totes les Unitats que tenim programades, al menys en la forma en que volem, modificarem la seqüenciació de les Unitats per a començar amb les que són individuals i deixarem per a més tard les que tenem un component més col·lectiu.

1.2. CONTEXTUALITZACIÓ

La present programació didàctica està pensada per a dur-la a terme en l'IES Les Fòies de Benigànim, ubicat als afores de la població, al polígon situat al carrer de l'Institut. A aquest centre venen alumnes de les següents poblacions: Benigànim, Quatretonda, Llutxent, La Pobla del Duc, Bellús, Guadassèquies, Benissuera i Sempere. Actualment hi ha uns 72 professors aproximadament en el claustre. El centre té 4 grups de 1r i de 2n d'ESO, 4 de 3r i 3 de 4t d'ESO, un grup de Diversificació en 3r, un de 4t, un d'FP Bàsica en 1r i un altre en 2n, i dos cicles formatius, un d'ells de grau mig i l'altre de graus mig i superior. Aproximadament en el centre hi ha uns 620 alumnes, dels quals 520 són de la ESO i Batxiller i 100 de FPB i Cicles.

El centre està dotat de les següents instal·lacions per al desenvolupament de matèria d'educació física: un gimnàs, dues pistes poliesportives, unes grades i un camp de terra amb 2 porteries de futbol-sala. Un pati a la zona del semicercle, el carreró i el pati principal, que també l'utilitzem en determinades ocasions.

Per a les sessions teòriques mantenim les Aules-Matèria i, a vegades, també utilitzarem l'aula multiusos.

Els alumnes per als que està dirigida aquesta programació tenen edats compreses entre els 12 i els 18 anys i es cobreixen les etapes de l'Educació Secundària Obligatòria, contant amb els cursos de 1r, 2n, 3r i 4t, i Batxillerat.

Per aquest curs, es preveu que tots els grups tinguin les dues hores de docència setmanals de forma presencial, amb la novedosa excepció que segons la nova ordenació acadèmica contemplada pel desplegament de la nova llei LOMLOE, en 1r de batxiller tindrem 3 hores setmanals. El curs passat, seguint les ordres de Conselleria, en la nostra matèria vam tindre de nou els grups de diversificació separats d'un altre grup ordinari. Per a aquest nou curs serà igual.

Pel present curs escolar, al nostre departament se li ha assignat dues tutories, un cap de departament i una coordinació del pràcticum, una hora d'atenció educativa, tenint un total de 54 hores, de forma que el departament tindrà a 3 professors a 18 hores lectives.

La càrrega horària del departament és la següent:

- 1r d'ESO: 4 grups amb 2 hores a la semana.
- 2n d'ESO: 4 grups amb 2 hores a la semana.
- 3r d'ESO: 4 grups i el grup de Diversificació, amb 2 hores a la semana.
- 4t d'ESO: 3 grups i el grup de Diversificació, amb 2 hores a la semana.
- 1r de batxiller: 2 grups amb 3 hores a la semana.
- 2n de batxiller: una matèria optativa amb 4 hores a la semana.
- Una tutoria de 2n amb 3 hores lectives.
- Una tutoria de 4t amb 2 hores lectives.
- Una caporalia de departament, de 2 hores lectives.
- Una coordinació del pràcticum, de 2 hores lectives.

La distribució horària aproximada de les hores que tindrem per a impartir la docència en el proper curs, distribuïdes per trimestres, serà aproximadament la següent:

- ESO i 1r de Batxillerat:
 - 1a avaluació: 21 hores
 - 2a avaluació: 21 hores
 - 3a avaluació: 24 hores

Cada hora consta de 55 minuts, dels quals els alumnes disposen de 5 minuts per a canviar-se abans de la classe i de 5 a 8 minuts per a la higiene i la dutxa al finalitzar. Enguany haurem

d'esperar a l'inici del curs perquè les classes es preveu que es redüïquen en 5 o 10 minuts per a que els alumnes entren i ixquen de cada classe de forma escalonada.

El departament estarà format per 3 professors i cal destacar que enguany el tercer professor estarà a jornada completa.

- Xavier Tomàs Esmel (cap del departament). Coordinador del pràcticum, professor de grups de 4t d'ESO, els dos grups de 1r de batxiller i l'optativa de 2n de batxiller.
- M^a Teresa Llopis i Ordiñana (tutora de 2n). Professora dels nivells de 1r i 2n d'ESO.
- Aleix Pla. Professor dels nivells de 2, 3r i 4t d'ESO i tutor en 4tC.

2. MARC LEGAL

La present programació didàctica s'adequa a la normativa següent.

- Llei Orgànica 3/2020, de 29 de desembre, de modificació de la LOE, "LOMLOE o Llei Celaá 2021":
 - DECRET 107/2022, de 5 d'agost, del Consell, pel qual s'estableix l'ordenació i el currículum de l'Educació Secundària Obligatoria.
 - DECRET 108/2022, de 5 d'agost, del Consell, pel qual s'estableix l'ordenació i el currículum del batxillerat.
 - REAL DECRETO 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
 - REAL DECRETO 243/2022, de 5 de abril, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas del bachillerato.
- ORDE del Ministeri d'Educació i Ciència núm. 17207 del 10 de juliol de 1995, BOE 15 de juliol de 1995, que regula l'adaptació del currículum de l'Educació Física per als alumnes amb necessitats educatives especials i la dispensa per als majors de 25 anys.
- ORDE de 18 de juny de 1999, de la Conselleria de Cultura, Educació i Ciència, per la qual es regula l'atenció a la diversitat en l'Educació Secundària Obligatoria.
- RESOLUCIÓ de 26 de juliol del 2000, de la Direcció General d'Ordenació i Innovació Educativa i Política Lingüística, sobre les Programacions Didàctiques en l'Educació Secundària Obligatoria.
- RESOLUCIÓ de 20 d'abril de 2022 de la Secretaria Autonòmica d'Educació per la qual es dicten instruccions relatives a l'avaluació final, promoció i titulació en l'ESO i Batxiller.

3. OBJECTIUS

3.1. OBJECTIUS GENERALS DE LA ETAPA EDUCACIÓ SECUNDÀRIA OBLIGATÒRIA:

La finalitat de l'educació secundària consisteix a aconseguir que els alumnes i les alumnes adquirixquen els elements bàsics de la cultura, especialment en els seus aspectes humanístic, artístic, científicotecnològic i motriu: desenvolupar i consolidar en ells els hàbits d'estudi i treball, així com hàbits de vida saludables, preparar-los per a la seua incorporació a estudis superiors, i per a la seua inserció laboral; i formar-los per a l'exercici dels seus drets i obligacions en la vida com a ciutadans.

Així que enguany s'ha publicat el Reial Decret 2017/2022, de 29 de març, pel qual s'estableix l'ordenació i els ensenyaments mínims de l'educació secundària obligatòria, que defineix entre altres aspectes els objectius, fins i principis generals i pedagògics del conjunt de l'etapa, així com les competències clau i el perfil d'exida de l'alumnat al final de l'ensenyament bàsic. En conseqüència, la Conselleria, ha desplegat aquesta normativa en el corresponent Decret 107/2022 per a l'etapa de la ESO.

Segons el Decret 107/2022, de 5 d'agost, del Consell, els objectius generals d'etapa de la Educació Secundària Obligatòria són els següents, basats en el que estableix l'article 7 del Reial Decret 217/2022:

1. 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 refermant els drets humans com a valors comuns d'una societat plural i preparar-se per a l'exercici de la ciutadania democràtica.
2. 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.
3. Valorar i respectar les diferències de gèneres i la igualtat de drets i oportunitats entre ells. Rebutjar els estereotips que suposen discriminació entre homes i dones.
4. Enfortir les seues capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en les seues relacions amb els altres, així com rebutjar la violència, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes i resoldre pacíficament els conflictes.
5. Desenvolupar destreses bàsiques en la utilització de les fonts d'informació per a adquirir, amb sentit crític, nous coneixements. Desenvolupar les competències tecnològiques bàsiques i avançar en reflexió ètica sobre el seu funcionament i utilització.
6. Concebre el coneixement científic com un saber integrat, que estructura en diferents disciplines, així com conèixer i aplicar els mètodes per a identificar els problemes en els diversos camps del coneixement de l'experiència.
7. Desenvolupar l'esperit emprenedor i la confiança en si mateix, la participació, el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats.
8. Comprendre i expressar amb correcció, oralment i per escrit, en les llengües oficials, el valencià, com a llengua pròpia, i el castellà, com a llengua cooficial, textos i missatges complexos, i iniciar-se en el coneixement, la lectura i l'estudi de la literatura.
9. Comprendre i expressar-se en una o més llengües estrangeres de manera apropiada.

10. Conèixer, valorar i respectar els aspectes bàsics de la cultura i la història pròpies i dels altres, incloses les llengües familiars, així com el patrimoni artístic i cultural, com a mostra del multilingüisme i de la multiculturalitat del món, que també s'ha de valorar i respectar.
11. Conèixer i acceptar el funcionament del seu cos i el dels altres, respectar les diferències, consolidar 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 seua diversitat.
12. Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum, la cura, l'empatia i el respecte cap als éssers vius, especialment els animals, i el medi ambient, i contribuir a la conservació i millora.
13. Apreciar la creació artística i comprendre el llenguatge de les diferents manifestacions artístiques utilitzant diversos mitjans d'expressió i representació.
14. Prendre consciència de les problemàtiques que té plantejada la humanitat i que es concreten en els Objectius de Desenvolupament Sostenible.

3.2. OBJECTIUS GENERALS DE LA ETAPA DE BATXILLER:

D'acord amb el que estableix l'article 7 del Reial decret 108/2022, el batxillerat ha de contribuir a desenvolupar en els i les alumnes les capacitats que els permeten:

1. Exercir la ciutadania democràtica, des d'una perspectiva global, i adquirir una consciència cívica responsable, inspirada pels valors de la Constitució Espanyola, així com pels drets humans, que fomenti la corresponsabilitat en la construcció d'una societat justa i equitativa.
2. Consolidar una maduresa personal, afectiva, sexual i social que els permeta actuar de manera respectuosa, responsable i autònoma i desenvolupar l'esperit crític. Preveure, detectar i resoldre pacíficament els conflictes personals, familiars i socials, així com les possibles situacions de violència.
3. Fomentar la igualtat efectiva de drets i oportunitats de dones i homes, analitzar i valorar críticament les desigualtats existents, així com el reconeixement i l'ensenyament del paper de les dones en la història i impulsar la igualtat real i la no-discriminació per raó de naixement, sexe, origen racial o ètnic, discapacitat, edat, malaltia, religió o creences, orientació sexual o identitat de gènere o qualsevol altra condició o circumstància personal o social.
4. Afermar els hàbits de lectura, estudi i disciplina, com a condicions necessàries per a l'aprofitament eficaç de l'aprenentatge, i com a mitjà de desenvolupament personal.
5. Dominar, tant en l'expressió oral com en l'escripta, el valencià i el castellà.
6. Expressar-se amb fluïdesa i correcció en una o més llengües estrangeres.
7. Utilitzar amb solvència i responsabilitat les tecnologies de la informació i la comunicació.
8. Conèixer i valorar críticament les diferents realitats del món contemporani, els seus antecedents històrics i els principals factors de la seua evolució, com a mostra del multilingüisme i de la multiculturalitat. Participar de manera solidària en el desenvolupament i la millora del seu entorn social.
9. Accedir als coneixements científics i tecnològics fonamentals i dominar les habilitats bàsiques pròpies de la modalitat triada.

10. Comprendre els elements i procediments fonamentals de la investigació i dels mètodes científics. Conèixer i valorar de manera crítica la contribució de la ciència i la tecnologia en el canvi de les condicions de vida, així com afermar la sensibilitat i el respecte cap al medi ambient.
11. Afermar l'esperit emprenedor amb actituds de creativitat, flexibilitat, iniciativa, treball en equip, confiança en un mateix i sentit crític.
12. Desenvolupar la sensibilitat artística i literària, així com el criteri estètic, com a fonts de formació i enriquiment cultural.
13. Utilitzar l'educació física i l'esport per a afavorir el desenvolupament personal i social. Afermar els hàbits d'activitats físicoesportives per a afavorir el benestar físic i mental, i com a mitjà de desenvolupament personal i social.
14. Afermar actituds de respecte i prevenció en l'àmbit de la mobilitat segura i saludable.
15. Fomentar una actitud responsable i compromesa en la lluita contra el canvi climàtic i en la defensa del desenvolupament sostenible.
16. Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum, la cura, l'empatia i el respecte cap als éssers vius, especialment els animals.

4. COMPETÈNCIES CLAU

Les competències clau que es recullen en el Perfil d'eixida de la LOMLOE són l'adaptació al sistema educatiu espanyol de les competències clau establides en la Recomanació del Consell de la Unió Europea. Aquesta adaptació respon a la necessitat de vincular aquestes competències amb els reptes i desafiaments del segle XXI, amb els principis i fins del sistema educatiu establits en la LOE i amb el context escolar, ja que la Recomanació es refereix a l'aprenentatge permanent que ha de produir-se al llarg de tota la vida, mentre que el Perfil remet a un moment precís i limitat del desenvolupament personal, social i formatiu de l'alumnat: l'etapa de l'ensenyament bàsic. Amb caràcter general, ha d'entendre's que la consecució de les competències i els objectius previstos en la LOMLOE per a les diferents etapes educatives està vinculada a l'adquisició i al desenvolupament de les competències clau recollides en aquest Perfil d'eixida, i que són les següents:

- Competència en comunicació lingüística (CCL).
- Competència plurilingüe (CP).
- Competència matemàtica i competència en ciència, tecnologia i enginyeria (CMCT).
- Competència digital (CD).
- Competència personal, social i d'aprendre a aprendre (CPSAA).
- Competència ciutadana (CC).
- Competència emprenedora (CE).
- Competència en consciència i expressió culturals (CCEC).

La transversalitat és una condició inherent al Perfil d'eixida, en el sentit que tots els aprenentatges contribueixen a la seua consecució. De la mateixa manera, l'adquisició de cadascuna de les competències clau contribueix a l'adquisició de totes les altres. No existeix jerarquia entre elles, ni pot establir-se una correspondència exclusiva amb una única àrea, àmbit o matèria, sinó que totes es concreten en els aprenentatges de les diferents àrees, àmbits o matèries i, al seu torn, s'adquireixen i desenvolupen a partir dels aprenentatges que es produeixen en el conjunt d'aquestes.

El coneixement competencial integra tres elements. D'una banda el "saber dir", que fa referència al coneixement de base conceptual (conceptes, principis, teories, dades i fets), d'altra banda el "saber fer" o coneixement procedimental, que és el relatiu a les destreses, referides tant a l'acció física observable com a l'acció mental, i un tercer component, el "saber ser", amb una gran influència social i cultural que implica un conjunt d'actituds i valors.

4.1. DESCRIPTORS OPERATIUS DE LES COMPETÈNCIES CLAU EN L'ENSENYAMENT BÀSIC.

Quant a la dimensió aplicada de les competències clau, s'ha definit per a cadascuna d'elles un conjunt de descriptors operatius, partint dels diferents marcs europeus de referència existents. Els descriptors operatius de les competències clau constitueixen, juntament amb els objectius de l'etapa, el marc referencial a partir del qual es concreten les competències específiques de cada àrea, àmbit o matèria. Aquesta vinculació entre descriptors operatius i competències específiques propícia que de l'avaluació d'aquestes últimes pugui llegir-se el grau d'adquisició de les competències clau definides en el Perfil d'eixida i, per tant, la consecució de les competències i objectius previstos per a l'etapa. Atés que les competències s'adquireixen necessàriament de manera seqüencial i progressiva, s'inclouen també en el Perfil els descriptors operatius que orienten sobre el nivell d'acompliment esperat en completar l'Educació Primària, afavorint i explicitant així la continuïtat, la coherència i la cohesió entre les dues etapes que componen l'ensenyament obligatori.

4.2. DESCRIPTORS OPERATIUS DE LES COMPETÈNCIES CLAU EN BATXILLER.

A continuació, es defineixen cadascuna de les competències clau i s'enuncien els descriptors operatius del nivell d'adquisició esperat al final del batxillerat. Per a afavorir i explicitar la continuïtat, la coherència i la cohesió entre etapes, s'inclouen també els descriptors operatius previstos per a l'ensenyament bàsic. És important assenyalar que l'adquisició de cadascuna de les competències clau contribueix a l'adquisició de totes les altres. No existeix jerarquia entre aquestes, ni pot establir-se una correspondència exclusiva amb una única matèria, sinó que totes es concreten en els aprenentatges de les diferents matèries i, al seu torn, s'adquireixen i desenvolupen a partir dels aprenentatges que es produeixen en el conjunt d'aquestes.

A continuació trobarem en el Decret 108/2022 els descriptors operatius de cadascuna de les competències clau, tant per a l'etapa de la ESO com per a la de batxiller. No anem a exposar-los en aquesta ocasió per a no fer una programació massa extensa, ja que els podem consultar al citat decret. En canvi, si que parlarem un poc de com la nostra matèria es pot relacionar amb les competències clau tant en l'etapa de secundària com de batxiller, de forma general, ja que després parlarem de les competències específiques.

4.3. UNA BREU APORTACIÓ DE LA NOSTRA MATÈRIA A LES COMPETÈNCIES CLAU.

La nostra matèria es relaciona amb les competències clau de formes diverses. Respecte a la **competència en comunicació lingüística**, cal dir que el cos i el moviment són instruments d'expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides, al que hem d'afegir la llengua com a eina de construcció i comunicació del pensament i el coneixement. Amb la **competència social, personal i d'aprendre a aprendre** mitjançant la planificació de determinades activitats físiques a partir d'un procés d'experimentació, fomentant l'autonomia individual i de grup. Pel que fa a les **competències ciutadana**, el compliment de les normes i reglaments, contribueix a l'acceptació dels codis de conducta i el respecte per una convivència cívica.

Tot això, seguint unes normes democràtiques en l'organització del grup i assumint cada integrant les seves pròpies responsabilitats. En relació a la **competència emprenedora**, la nostra matèria, atorga el protagonisme a l'alumnat en aspectes d'organització individual i col·lectiva en els diferents tipus d'activitats físiques, així com en la planificació de pràctiques que milloren el seu nivell de condició física. Respecte a la **competència de consciència i expressions culturals**, l'Educació Física contribueix a l'apreciació i comprensió dels fets culturals, com els jocs i esports tradicionals, les activitats artístiques i expressives o la dansa, com a part del patrimoni cultural popular. La **competència matemàtica i les competències bàsiques en ciència, tecnologia i enginyeria** es desenvolupen a través d'activitats en què els alumnes i les alumnes identifiquen, valoren i planifiquen la millora del seu nivell de condició física, aplicant diferents càlculs per al control de la intensitat com la freqüència cardíaca, el càlcul de la ZAS i consum energètic i l'aportació alimentària necessària per a determinades activitats físiques. I finalment, la **competència digital** on l'alumnat ha d'utilitzar i aplicar de forma adequada les noves tecnològiques per investigar, desenvolupar i exposar diferents temes sobre els continguts de la matèria.

5. EL PERFIL D'EIXIDA I LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

5.1. DESCRIPCIÓ DEL PERFIL D'EIXIDA

La nova llei LOMLOE introdueix el Perfil d'eixida en l'etapa de l'Educació Secundària Obligatoria. El Perfil d'eixida de l'alumnat al final de l'ensenyament bàsic és l'eina en la qual es concreten els principis i els fins del sistema educatiu espanyol referits a aquest període. El Perfil identifica i defineix, en connexió amb els reptes del segle XXI, les competències clau que s'espera que els alumnes i alumnes hagen desenvolupat en completar aquesta fase del seu itinerari formatiu.

El Perfil d'eixida és únic i el mateix per a tot el estat. És la pedra angular de tot el currículum, la matriu que cohesiona cap a on convergeixen els objectius de les diferents etapes que constitueixen l'ensenyament bàsic. Es concep, per tant, com l'element que ha de fonamentar les decisions curriculars, així com les estratègies i les orientacions metodològiques en la pràctica lectiva. Ha de ser, a més, el fonament de l'aprenentatge permanent i el referent de l'avaluació interna i externa dels aprenentatges de l'alumnat, en particular quant a la presa de decisions sobre promoció entre els diferents cursos, així com a l'obtenció del títol de Graduat en Educació Secundària Obligatoria.

El Perfil d'eixida parteix d'una visió alhora estructural i funcional de les competències clau, l'adquisició de les quals per part de l'alumnat es considera indispensable per al seu desenvolupament personal, per a resoldre situacions i problemes dels diferents àmbits de la seua vida, per a crear noves oportunitats de millora, així com per a aconseguir la continuïtat del seu itinerari formatiu i facilitar i desenvolupar la seua inserció i participació activa en la societat i en la cura de les persones, de l'entorn natural i del planeta. Es garanteix així la consecució del doble objectiu de formació personal i de socialització previst per a l'ensenyament bàsic en l'article 4.4 de la LOE, amb la finalitat de dotar cada alumne o alumna de les eines imprescindibles perquè desenvolupe un projecte de vida personal, social i professional satisfactori. Aquest projecte es constitueix com l'element articulador dels diversos aprenentatges que li permetran afrontar amb èxit els desafiaments i els reptes als quals haurà d'enfrontar-se per a dur-lo a terme.

El referent de partida per a definir les competències recollides en el Perfil d'eixida ha sigut la Recomanació del Consell de la Unió Europea, de 22 de maig de 2018, relativa a les competències clau per a l'aprenentatge permanent. L'ancoratge del Perfil d'eixida a la Recomanació del Consell reforça el compromís del sistema educatiu espanyol amb l'objectiu d'adoptar unes referències comunes que enfortisquen la cohesió entre els sistemes educatius de la Unió Europea i faciliten que els seus ciutadans i ciutadanes, si així ho consideren, puguen estudiar i treballar al llarg de la vida tant en el seu país com en altres països de l'entorn.

En el Perfil, les competències clau de la Recomanació europea s'han vinculat amb els principals reptes i desafiaments globals del segle XXI als quals l'alumnat es veurà confrontat i davant dels quals necessitarà desplegar eixes mateixes competències clau. De la mateixa manera, s'han incorporat també els reptes recollits en el document Key Drivers of Curricula Change in the 21st Century de l'Oficina Internacional d'Educació de la UNESCO, així com els Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'Agenda 2030 adoptada per l'Assemblea General de les Nacions Unides al setembre de 2015.

La vinculació entre competències clau i reptes del segle XXI és la que donarà sentit als aprenentatges, en acostar l'escola a situacions, qüestions i problemes reals de la vida quotidiana, la qual cosa, al seu torn, proporcionarà el punt de suport necessari per a afavorir situacions d'aprenentatge significatives i rellevants, tant per a l'alumnat com per al personal docent. Es vol garantir que tot alumne o alumna que supere amb èxit l'ensenyament bàsic i, per tant, assolisca el Perfil d'eixida, sàpia activar els aprenentatges adquirits per a respondre als principals desafiaments als quals haurà de fer front al llarg de la seua vida:

- Desenvolupar una actitud responsable a partir de la presa de consciència de la degradació del medi ambient i del maltractament animal basada en el coneixement de les causes que els provoquen, agreugen o milloren, des d'una visió sistèmica, tant local com global
- Identificar els diferents aspectes relacionats amb el consum responsable, valorant les seues repercussions sobre el bé individual i el comú, jutjant críticament les necessitats i els excessos i exercint un control social enfront de la vulneració dels seus drets
- Desenvolupar estils de vida saludable a partir de la comprensió del funcionament de l'organisme i la reflexió crítica sobre els factors interns i externs que incideixen en ella, assumint la responsabilitat personal i social en la cura pròpia i en la cura de les altres persones, així com en la promoció de la salut pública
- Desenvolupar un esperit crític, empàtic i proactiu per a detectar situacions de inequitat i exclusió a partir de la comprensió de les causes complexes que les originen
- Entendre els conflictes com a elements conaturals a la vida en societat que han de resoldre's de manera pacífica
- Analitzar de manera crítica i aprofitar les oportunitats de tota classe que ofereix la societat actual, en particular les de la cultura en l'era digital, avaluant-ne els beneficis i els riscos i fent un ús ètic i responsable que contribuísca a la millora de la qualitat de vida personal i col·lectiva
- Acceptar la incertesa com una oportunitat per a articular respostes més creatives, aprenent a gestionar l'ansietat que pot portar aparellada
- Cooperar i conviure en societats obertes i canviants, valorant la diversitat personal i cultural com a font de riquesa i interessant-se per altres llengües i cultures
- Sentir-se part d'un projecte col·lectiu, tant en l'àmbit local com en el global, desenvolupant empatia i generositat
- Desenvolupar les habilitats que li permeten continuar aprenent al llarg de la vida, des de la confiança en el coneixement com a motor del desenvolupament i la valoració crítica dels riscos i beneficis d'aquest últim

La resposta a aquests i altres desafiaments –entre els quals existeix una absoluta interdependència– necessita dels coneixements, destreses i actituds que subjauen a les competències clau i són abordats en les diferents àrees, àmbits i matèries que componen el currículum. Aquests continguts disciplinars són imprescindibles, perquè sense ells l'alumnat no entendria el que ocorre al seu voltant i, per tant, no podria valorar críticament la situació ni, molt menys, respondre-hi adequadament. L'essencial de la integració dels reptes en el Perfil d'eixida radica en el fet que afigen una exigència d'actuació, la qual connecta amb l'enfocament competencial del currículum: la meta no és la mera adquisició de continguts, sinó aprendre a utilitzar-los per a solucionar necessitats presents en la realitat.

Aquests desafiaments impliquen adoptar una posició ètica exigent, ja que suposen articular la búsqueda legítima del benestar personal respectant el bé comú. Requereixen, a més, transcendir la mirada local per a analitzar i comprometre's també amb els problemes globals. Tot això exigeix, d'una banda, una ment complexa, capaç de pensar en termes sistèmics, oberts i amb un alt nivell d'incertesa, i, per una altra, la capacitat d'empatitzar amb aspectes rellevants, encara que no ens afecten de manera directa, la qual cosa implica assumir els valors de justícia social, equitat i democràcia, així com desenvolupar un esperit crític i proactiu cap a les situacions d'injustícia, inequitat i exclusió.

5.2. EL PERFIL D'EIXIDA ESTABLERT A LES FOIES

En els últims dos anys hem treballat el centre la concreció d'aquest perfil d'eixida per a l'alumnat que acabe l'etapa. Des de la COCOPE i des de cada departament hem estat treballant mes a mes per tal de concretar-lo un poc més. De forma que al final hem establert uns indicadors per a treballar en cada curs de l'ESO en funció de cada competència, de forma que al final de cada

curs i, així doncs, al final de l'etapa, l'alumnat haja assolit les competències mínimes per tal d'arribar a aquest perfil d'eixida.

A continuació anem a establir els indicadors a treballar en cada competència per cursos en la nostra matèria d'educació física.

ASSOLIMENT DEL PERFIL D'EIXIDA COMPETÈNCIA A COMPETÈNCIA

	COMPETÈNCIA EN COMUNICACIÓ LINGÜÍSTICA
1r ESO	Elabora un esquema-resum d'un joc o esport treballat i exposar-ho al grup-classe.
2n ESO	Elabora un esquema-resum d'un joc o esport, atenent a la informació sobre les regles del joc i la tècnica i exposar-ho al grup.
3r ESO	Elabora un esquema-resum d'un joc o esport treballat, atenent a la informació sobre les regles del joc i la tècnica, i ho exposar al grup-classe amb l'ajuda de recursos audiovisuals.
4t ESO	Elabora un esquema-resum d'un joc o esport treballat, atenent a la informació sobre les regles del joc, espais de pràctica, materials i equipament, la tàctica i la tècnica, i exposar-ho al grup-classe amb l'ajuda de recursos audiovisuals.

	COMPETÈNCIA PLURILINGÜE
1r ESO	Identifica les parts del cos i les articulacions en valencià, castellà i anglés.
2n ESO	Identifica els tipus d'exercicis i moviments bàsics en valencià, castellà i anglés.
3r ESO	Identifica i diferencia els diferents sistemes d'entrenament tradicionals i moderns en valencià, castellà i anglés.
4t ESO	Identifica, interpreta i produeix amb un recurs audiovisual, un sistema d'entrenament tradicional o modern, en valencià, castellà i anglés.

	COMPETÈNCIA MATEMÀTICA I EN CIÈNCIA, ENGINYERIA I TECNOLOGIA
1r ESO	Realitza reptes de condició física en equip i elabora un registre de la seua freqüència cardíaca.
2n ESO	Realitza reptes de condició física en equip i elabora un registre de la seua freqüència cardíaca per a contrastar els resultats amb la intensitat de l'esforç segons la ZAS.
3r ESO	Realitza reptes de condició física individuals, fent un esquema o una gràfica, on es relacionen els reptes, amb la intensitat i la freqüència cardíaca, explicant el resultat amb un llenguatge rigorós de forma autònoma.
4t ESO	Realitza un pla d'entrenament setmanal aplicant els coneixements treballats en tota l'etapa sobre la condició física i salut, aplicant els principis d'entrenament, amb la corresponent valoració o reflexió.

	COMPETÈNCIA DIGITAL
1r ESO	Elabora un registre de 2 aliments saludables i 2 no saludables, dins de la seua alimentació diària, utilitzant una aplicació.
2n ESO	Elabora un registre de 3 aliments saludables i 3 no saludables, dins de la seua alimentació diària, utilitzant una aplicació.

3r ESO	Analitza amb una aplicació o web adequada les kcal, ingredients i macronutrients en un plat principal del dia, i analitzar les kcal utilitzades en una activitat física realitzada en el dia, amb la corresponent valoració o reflexió.
4t ESO	Analitza amb una aplicació o web adequada les kcal, ingredients i macronutrients en els menjars de tot un dia, i analitza les kcal utilitzades al llarg del mateix dia, realitzant al menys una activitat física, amb la corresponent valoració o reflexió.

	COMPETÈNCIA PERSONAL, SOCIAL I D'APRENDRE A APRENDRE
1r ESO	Assoleix els hàbits bàsics d'higiene en la pràctica d'exercici i una educació en valors dins de l'esport (fair play).
2n ESO	Assoleix els hàbits bàsics d'higiene en la pràctica d'exercici i una educació en valors dins de l'esport (fair play).
3r ESO	Valora la importància de la tornada a la calma dins dels hàbits bàsics d'higiene en la pràctica d'exercici i participar activament, mostrar un compromís en el treball en equip (fair play).
4t ESO	Realitza de forma autònoma un pla d'entrenament a partir dels tests inicials proposant les pertinents mesures de millora i fomenta l'auto arbitratge en els esports practicats com a mitjà per a solventar els conflictes (fair play).

	COMPETÈNCIA CIUTADANA
1r ESO	Identifica i expressa els sentiments i les emocions en un projecte individual d'expressió corporal.
2n ESO	Identifica i expressa els sentiments i les emocions en projectes individuals i grupals d'expressió corporal.
3r ESO	Identifica i expressa els sentiments i les emocions en un projecte expressiu grupal orientat a les desigualtats actuals i a la sensibilitat cap al medi ambient, mostrant sensibilitat, respecte i tolerància.
4t ESO	Identifica i expressa els sentiments i les emocions en un projecte rítmic i expressiu grupal, amb cordes, mostrant sensibilitat, respecte i tolerància.

	COMPETÈNCIA EMPRENEDORA
1r ESO	Presenta oralment un o diversos exercicis o parts de l'escalfament.
2n ESO	Realitza una presentació oral i aplicació pràctica per grups/equips d'un escalfament complet.
3r ESO	Realitza una presentació oral i aplicació pràctica per grups/equips d'un escalfament específic adaptat al corresponent esport, utilitzant estratègies comunicatives eficaces, respectuoses i inclusives.
4t ESO	Identifica, valora, selecciona i aplica els elements constitutius del sistema esportiu local/comarcal per a la realització en equips del pla d'entrenament personal.

	COMPETÈNCIA EN CONSCIÈNCIA I EXPRESSIÓ CULTURAL
1r ESO	Elabora un llistat dels jugadors més importants del món de la pilota valenciana, en la modalitat d'escala i corda i del raspall.
2n ESO	Realitza una classificació per èpoques dels jugadors més importants del món de la pilota valenciana, en la modalitat d'escala i corda i del raspall.

3r ESO	Exposa amb suport audiovisual una classificació per èpoques dels jugadors més importants del món de la pilota valenciana, en la modalitat d'escala i corda i del raspall.
4t ESO	Exposa amb suport audiovisual les característiques de les principals modalitats de pilota valenciana i els jugadors més importants de l'actualitat.

5.3. LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES EN ESO I BATXILLER

Segons el Decret 107 i 108 de 2022 l'alumnat haurà d'assolir al finalitzar cadascuna de les corresponents etapes les competències específiques corresponents per a l'etapa de l'Educació Secundària Obligatòria i per a la de Batxiller. Exposarem en primer lloc les de la ESO i, a continuació, les de Batxiller.

5.4. LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES DE LA MATERIA EN L'ESO

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 1. "Estil de vida actiu i saludable."

Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental.

DESCRIPCIÓ DE LA COMPETÈNCIA.

Aquesta competència suposa un enfocament cap a un coneixement holístic del concepte de salut connectat amb l'aplicació d'habilitats per a una vida saludable de manera autoregulada. L'alumnat porta des de l'educació primària aprenent i vivenciant aquells comportaments i actituds que faciliten un estat de vida saludable amb el reforç de l'entorn familiar i social que l'envolta. Així, en aquesta etapa els criteris i sabers associats a aquesta competència han d'ajudar l'alumnat a desenvolupar les habilitats i els coneixements necessaris per a participar de manera regular i segura en les diferents propostes d'activitat física que poden trobar, dins i fora de l'escola, gaudint de les sensacions intrínseques que això comporta i desenvolupant un esperit crític per a poder establir fites reals respecte a una millora de la forma física i el seu estat desalut. Es posa l'èmfasi en l'aplicabilitat dels coneixements al voltant d'una vida sana amb la finalitat de transmetre la capacitat de prendre decisions personals i assumir la responsabilitat i compromís envers la seua salut, ara i per a la resta de la seua vida. Mitjançant aquesta competència l'alumnat comprén el que necessita per a comprometre's amb una vida activa i saludable, i desenvolupa la intenció de viure de manera emocionalment satisfactòria i proactiva.

Aquest concepte multidimensional de la salut és dinàmic i complex i suposa una relació indivisible, tal com manifesta l'OMS, que englobe l'estat físic, mental i social, i es defineix com un dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) i reptes del segle XXI.

Els sabers que es vinculen a aquesta competència són: els components físics i fisiològics amb impacte directe en la salut i benestar i els components relacionats amb l'aparell cardiorespiratori, força i resistència muscular, flexibilitat i composició corporal; l'activitat física, entesa com aquell moviment intencional que suposa una despesa d'energia en una oposició clara als comportaments sedentaris, interactuant amb les persones i l'entorn; tècniques i mètodes que afavoreixen una regulació de l'estat d'ànim i emocional, i el respecte a la diversitat de pensament, físic i de gènere, tan important en l'etapa de l'adolescència. En conjunt, facilita l'adquisició i comprensió competencial d'hàbits i rutines saludables.

Aquesta vida activa està connectada amb el món que ens envolta i la salut dels altres. L'entorn d'aquesta pràctica física ha de ser necessàriament inclusiu per a possibilitar que l'alumnat se senti atret per ella amb la idea d'augmentar al màxim els beneficis i minimitzar els riscos. De la mateixa manera, el bon ús de la tecnologia ha de ser aliada de tots els enunciats que descriuen aquesta competència, especialment en la lluita contra el sedentarisme i les malalties hipocinètiques ocasionades, en gran mesura, per l'exposició a les pantalles. El jovent ha de sentir-se implicat en un procés creixent de millora, escoltant el seu cos i aprenent estratègies per a adoptar una actitud crítica i a mantenir i millorar la seua salut.

Al final dels dos primers cursos de secundària, l'alumnat hauria de ser capaç de desenvolupar, implementar i avaluar un pla d'acció dissenyat per a millorar els seus hàbits de salut, reconeixent aquelles conductes o hàbits que poden comportar un risc.

Al final dels dos últims cursos de secundària, hauria de posar l'èmfasi a consolidar i desenvolupar l'aprenentatge adquirit en els dos primers cursos. Es podria recolzar en la capacitat de l'alumnat d'aplicar la seua capacitat d'autogestió i la necessària readaptació en funció de les seues característiques físiques, canviants a l'adolescència, els desafiaments de l'entorn i les seues relacions personals, als efectes dels seus comportaments i hàbits d'estil de vida al voltant de la salut i el benestar.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 2. "Desenvolupament exitós en situacions motrius."

Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.

DESCRIPCIÓ DE LA COMPETÈNCIA.

A través d'aquesta competència l'alumnat demostra la seua eficiència i variabilitat motrius eleccionant les habilitats i seqüències de moviments adequades, ajustant i adquirint nous patrons motors i habilitats respecte a les adquirides en l'etapa de primària. Recordem que a primària comptàvem amb una competència específica dedicada al desenvolupament motriu. Ara en l'etapa de secundària s'han de tindre en compte els canvis propis de l'adolescència; anatòmics, fisiològics i socials que afectaran a les activitats recurrents a aquesta competència.

Especialment, aquelles activitats relacionades amb les activitats esportives reglades, jocs preesportius i de qualsevol tipus d'adaptació inclusiva d'esport escolar. L'alumnat serà capaç de demostrar competència en l'aplicació de les tècniques i estratègies de decisió tant a nivell motriu com cognitiu, anticipant-se en diferents contextos de joc, alhora que millora actituds de cooperació, diàleg i treball en equip, amb oposició i sense. L'aprenentatge de les habilitats motrius i l'aplicació de conceptes implicats com ara comunicació i contracomunicació motriu ajudarà l'alumnat a augmentar la seua seguretat, competència, eficàcia i eficiència en el moviment, el procés del joc i el resultat com inici d'un procés reflexiu. Tanmateix, l'esport escolar i les competències motrius implicades poden millorar el seu desenvolupament físic, cognitiu i emocional, essent important que el context de pràctica siga inclusiu respecte a les característiques individuals, identitat de gènere i nivell d'habilitat. En aquest sentit, és fonamental el desenvolupament de valors i sentit crític dels aspectes socials i culturals que envolten de manera intrínseca el fenomen esportiu, com ara els seus valors positius com la *bonhomia* i els negatius com la xenofòbia o el masclisme, especialment a l'esport de masses. Aquesta competència en la variabilitat motriu ajuda l'alumnat a desenvolupar la seua capacitat per a participar en activitats fisicoesportives alhora que incrementa el seu nivell de pràctica d'activitat física i millora la seua salut i socialització amb l'entorn i el grup, tan important en aquestes edats.

A nivell fisiològic i anatòmic els canvis en les proporcions i somatotips, especialment a l'etapa de l'adolescència, poden generar situacions de rebuig que s'han de treballar mitjançant aquesta competència per aconseguir jocs i esports inclusivament que generen i fomenten hàbits per a una pràctica esportiva adequada a cada etapa de la vida.

Encara més, el treball de les funcions i responsabilitats de rols del context esportiu com ara els d'entrenador i entrenadora, àrbitre o preparadora i preparador físic ens ajudaran a desenvolupar diverses competències, especialment les socials i cíviques, aprendre a aprendre, el sentit d'iniciativa i l'esperit emprenedor, afavorint l'autonomia de l'alumnat.

La maduració i l'experimentació motriu pot ser emprada en l'aplicació d'habilitats en jocs i activitats que impliquen estratègies, tàctiques i tècniques més complexes. En aquest sentit, aquestes habilitats es contextualitzen aplicant la variabilitat metodològica tant al grup classe com de manera

individualitzada, per a prendre consciència de com s'utilitzarà dins i a través d'activitats físiques i per ser capaç d'aplicar-les i transferir-les a activitats més generals, fins i tot les possibles transferències a la vida diària, com ara les caigudes als esports de lluita. S'ha de tenir en compte que quan els estudiants estan aprenent o desenvolupant una habilitat, necessiten oportunitats per a practicar-la i rebre retroalimentació especialista i entre iguals durant tot el procés. Així, el paper de les anomenades ajudes o rols diferenciats són especialment importants en aquesta competència. A mesura que es desenvolupen i treballen per a consolidar les seues habilitats, podran combinar habilitats i aplicar-les a activitats més complexes. Aquestes habilitats de moviment més elaborades no són el resultat de la maduració física únicament sinó producte de la pràctica i de la capacitat neuromotriu de relacionar amb altres habilitats de moviment dins d'una gran varietat d'activitats físiques.

Al final dels dos primers cursos de Secundària, l'alumnat hauria de ser capaç de resoldre diferents situacions i seqüències de moviments relacionades amb els jocs i l'esport mitjançant el bagatge motor adquirit en aquest període.

Durant els dos últims cursos de secundària, l'alumnat hauria de consolidar els aprenentatges adquirits durant els dos primers cursos, a més d'implicar-se activament i col·laborar en l'organització de jocs i activitats físicoesportives, reforçant el seu paper transmissor de valors com ara el respecte, la tolerància, la no discriminació i la universalitat.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 3. "L'expressivitat del nostre cos."

Participar en processos de creació de naturalesa artísticoadressada mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com a mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments.

DESCRIPCIÓ DE LA COMPETÈNCIA.

Aquesta competència pretén explorar les situacions comunicatives que es donen de manera conscient i inconscient amb el cos, el gest i el moviment. Les connexions entre les seues experiències motrius i el seu benestar emocional mitjançant la vivència corporal conscient, garanteixen un aprenentatge significatiu, durador i profund per les seues connotacions introjectives. En l'etapa de primària la competència específica que fa referència a la identificació dels aspectes fonamentals sobre la consciència, percepció i control del cos, a través de la resolució de situacions motrius variades, té una continuïtat clara amb aquesta competència a Secundària quant al coneixement del cos i representació d'idees, emocions i valors amb les activitats artísticoadressades. Aquest plantejament redefineix la relació del cos i la salut cap a un enfocament que connecta el cos amb l'aprenentatge cognitiu i la comunicació personal.

L'experiència creativa articulada des de la corporalitat beneficia el procés d'aprenentatge de l'alumnat, de manera que permet la comprensió de conceptes a través del cos i la possibilitat de comunicar-se i viure l'emoció des del moviment. Mitjançant el joc dramàtic i teatral, les improvisacions, la pantomima, el *clown*, les activitats circenses, la dansa creativa, el treball amb màscares i les danses populars aquesta competència afavoreix la comprensió de les diferents manifestacions culturals i artístiques, les dota de valor i facilita el diàleg intercultural, fet que permet l'adquisició de nous recursos d'expressió, comunicació i inclusivitat. Des d'aquesta perspectiva, la dansa, el teatre i les arts vives com activitats artísticoadressades ajuden a desenvolupar la sensibilitat, la creativitat, la imaginació i la comunicació perquè l'individu pugui sentir-se, percebre's i manifestar-se mitjançant l'exploració de les complexitats d'aquestes connexions i a reconèixer els sentiments i les emocions. Es contempla el cos com a origen de l'identitat personal i la relació amb el món, com a vehicle d'expressió i de comunicació imprescindible per a l'ésser humà. Enriquir les experiències perceptives i oferir una exploració activa i constructiva del món a través de l'experimentació del moviment permet que l'alumnat desenvolupe moviments motors fins i grossos, que referme la creativitat, l'autoconfiança i l'exploració de diferents formes de comunicació i de relacionar-se que afavoreixen la pròpia salut i el benestar emocional.

Aquesta competència permet influir sobre els sentiments i emocions com a base sobre la qual es pot desenvolupar l'empatia i l'autoconeixement, afavorint el treball emocional i perceptiu, així com les tècniques corporals de comunicació. Cal promoure situacions i condicions educatives que afavorisquen l'adquisició competencial, fent participar l'alumnat del disseny de projectes artístics i mostrant la interdisciplinarietat dels sabers per a un assoliment competencial ple. Finalment, es col·labora amb l'adquisició del valor *per se* de les arts en qualsevol disciplina i així s'amplia el bagatge cultural de l'alumnat amb propostes de l'entorn.

Al final dels dos primers cursos de secundària, l'alumnat hauria de ser capaç d'expressar, amb recursos corporals senzills sense i amb suport musical, comunicant idees, sentiments i emocions.

Durant els dos últims cursos de secundària, caldria posar l'èmfasi a consolidar i desenvolupar l'aprenentatge adquirit en els dos primers cursos i participar activament en el disseny de projectes artístics mitjançant la utilització creativa i estètica dels recursos expressius del propi cos, en contextos diferents, comunicant idees, sentiments i emocions.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 4. "Interacció sostenible amb l'entorn natural i cultural."

Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artísticoadressives.

DESCRIPCIÓ DE LA COMPETÈNCIA.

Aquesta competència es fonamenta en la capacitat d'interactuar activament amb l'entorn natural i urbà mitjançant les activitats físiques, fent un ús respectuós del medi físic, social i cultural. Es reforça i amplia un dels sabers transversals que l'alumnat ha treballat en l'etapa de Primària com és apreciar i respectar el medi ambient, part integral de l'educació ambiental.

Aquesta competència emfasitza l'aprenentatge d'aspectes com el valor dels espais a l'aire lliure, els beneficis ambientals de la salut, pràctiques com el transport actiu, l'impacte d'usar senders i comprendre els riscos per a la salut associats amb factors ambientals com l'exposició al sol i la contaminació de l'aire.

Mitjançant aquesta competència s'ofereix als estudiants l'oportunitat d'integrar l'ètica ambiental, l'aprenentatge sostenible i una comprensió de la connexió amb la natura amb el reconeixement de la interacció del món natural i la salut emocional. A més, desenvolupa la consciència de l'impacte ambiental de les activitats esportives i recreatives i l'aportació que pot fer l'àrea per la reducció de la petjada de carboni. A mesura que l'alumnat aprèn més sobre el cos i el moviment, a través del desenvolupament d'habilitats personals, a mesura que aprèn a treballar de manera col·laborativa i respectuosa amb la resta i a adquirir la capacitat de pensament sistèmic, a través d'habilitats de pensament creatiu, millora la seua capacitat per a fer connexions amb el seu voltant i la possibilitat de convertir-se en ciutadans ambientalment responsables. Per a facilitar aquestes connexions, és fonamental que aquests aprenentatges es desenvolupen fora del centre educatiu per a ajudar a l'alumnat a observar, explorar i apreciar el valor de la nostra riquesa natural i topogràfica, especialment amb activitats costaneres i demuntanya, mentre descobreixen els beneficis d'estar actiu a l'aire lliure. Aquesta pràctica inclou els parcs i espais públics adjacents per a l'ús esportiu i de l'activitat física en general en entorns urbans. Per altra banda, no deixem de costat la seguretat que s'ha d'extremar especialment en aquests entorns. Així, les habilitats bàsiques d'assistència en primers auxilis, on s'inclou la RCP, són sabers que tot l'alumnat ha de conèixer.

Al final dels dos primers cursos de Secundària, l'alumnat hauria de ser capaç de participar en esports, activitats físiques i artísticoadressives pel seu benestar personal i de tota la comunitat, creant connexions sostenibles amb el seu entorn natural i urbà, a més de conèixer les mesures de seguretat i primers auxilis en funció de l'activitat duta a terme.

Durant els dos últims cursos de secundària, caldria posar l'èmfasi a consolidar i desenvolupar l'aprenentatge adquirit en els dos primers cursos. A més, hauria de participar de manera activa en la planificació i avaluació d'estratègies per a connectar-se de manera sostenible amb l'entorn natural i urbà que promouen la seua salut i el benestar comunitari, amb els protocols de seguretat i autoprotecció adients al context i tipus d'activitat proposada.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 5. "Les tecnologies de la informació i la comunicació."

Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.

DESCRIPCIÓ DE LA COMPETÈNCIA.

A través d'aquesta competència sobre l'ús creatiu, crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació, l'alumnat ha de relacionar-les necessàriament amb l'accés a les fonts, el processament de la informació, la cura de continguts i el coneixement dels seus drets i deures digitals, fomentant una alfabetització digital que amplia el concepte de salut a l'actual i el futur món digital. Aquest plantejament competencial suposa ensenyar habilitats comunicatives que afavorisquen un alumnat autònom, eficaç, responsable, crític i reflexiu que dispose d'habilitats per al maneig de la informació i l'ús de les eines tecnològiques.

Mitjançant la mobilització integrada del conjunt de capacitats relacionades amb la tecnologia, la informació i els mitjans de comunicació tradicionals i digitals, així com les xarxes socials, la competència integra sabers, dimensions i habilitats personals, cognitives i ètiques, socials i actitudinals que van més enllà del saber tecnològic o tecnicoinstrumental i capacitant l'estudiant en l'ús creatiu, pràctic i intel·ligent de les tecnologies de l'aprenentatge i el coneixement (TAC). Aquest aspecte implica l'ensenyament de valors i actituds, coneguts en l'entorn TIC com *netiqueta*, que permeten l'alumnat adaptar-se als continus canvis produïts per les tecnologies, el seu ús i adaptació als objectius propis i la capacitat d'interacció social mitjançant aquestes eines tecnològiques. Igualment, requereix el desenvolupament d'aspectes relacionats amb la participació, el treball col·laboratiu, l'accés a la informació, el processament i ús per a la comunicació, així com la creació de continguts, la seguretat i la resolució de problemes. L'ús de la tecnologia en l'Educació Física contribueix a la integració d'elements per a l'intercanvi d'experiències i coneixements, per a l'anàlisi dels comportaments motors, per al control, gestió i organització de la pròpia activitat física i esportiva, entre altres. A partir de l'avaluació i selecció de noves fonts d'informació i d'innovacions tecnològiques, l'alumnat ha de ser capaç de fer una cura de continguts i dels recursos tecnològics disponibles amb la finalitat de resoldre els problemes quotidians d'una manera eficient, utilitzant-los de manera creativa, cooperativa i autònoma. Amb l'aplicació de les TAC al procés d'aprenentatge, l'alumnat ha de ser capaç de prendre decisions de manera autònoma, crítica i creativa, innovant i creant un nou coneixement que siga aplicable i útil, havent d'escollir entre els actuals recursos multimèdia interactius, programes, aplicacions mòbils, realitat virtual (VR), realitat augmentada (AR) i mixta (MR) en animacions i vídeos i altres projectes relacionats amb la nostra àrea.

Al final dels dos primers cursos de Secundària, l'alumnat hauria de ser capaç de conèixer i fer un bon ús de les fonts d'informació, continguts i aplicacions fiables en relació amb l'activitat física, la salut, el medi natural, els esports i altres sabers que es relacionen amb la seua vida quotidiana.

Durant els dos últims cursos de Secundària, l'alumnat hauria d'augmentar i consolidar els aprenentatges adquirits als dos primers cursos, a més de ser capaç de produir i difondre continguts relacionats amb l'activitat física i la salut en diferents formats, fent una tria conscient de quins mitjans són els més adients, sobre criteris d'adequació i respectant la propietat intel·lectual.

5.4.1. CONNEXIONS DE LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES ENTRE SÍ, AMB LES COMPETÈNCIES D'ALTRES MATÈRIES I AMB LES COMPETÈNCIES CLAU EN ESO.

Segons s'explica al Decret 107/2022 trobarem unes connexions d'aquestes competències específiques entre sí, les quals hem de fomentar. També hi haurà una altra connexió amb les competències d'altres matèries que serà també important i, finalment, trobarem la connexió amb les competències clau d'aquesta etapa educativa.

5.4.2. CONNEXIÓ AMB LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES DE LA MATERIA EN LA ESO

A causa del seu caràcter transversal, la **CE1** està clarament vinculada amb la resta de competències de la matèria, ja que, mitjançant aquesta, l'alumnat s'ha de comprometre amb un procés orientat cap al canvi d'alguns dels seus hàbits d'estil de vida a través del desenvolupament i la implementació d'un pla que ha d'incloure activitat física regular i, d'altra banda, per la capacitat de criticar els seus propis processos i hàbits de vida i analitzar l'impacte en la seua salut i benestar. Com a conseqüència, aquesta competència estarà present a l'hora de desenvolupar els continguts de la resta de competències de la matèria com ara els jocs i esports, les activitats artísticosexpressives i les activitats en el medi natural.

La connexió de la **CE2** amb la resta de la matèria facilitarà la creació de projectes i les unitats de programació combinant sabers per a augmentar la relació de l'alumnat amb el seu entorn i grup. L'esport escolar i l'esport inclusiu dins d'una pràctica saludable està directament relacionada amb la CE1. Així mateix, l'ús sostenible del patrimoni natural en activitats esportives i jocs està necessàriament connectada amb la CE4. Finalment, les actuals app i videotutorials faciliten la tasca docent a la vegada que promouen l'autonomia i el sentit crític de l'alumnat, consumidor proactiu tant en les xarxes i plataformes digitals com en els mitjans audiovisuals tradicionals, i es relacionen directament amb la CE5.

La connexió de la **CE3** amb la resta de la matèria facilitarà la creació de projectes i les unitats de programació per mitjà de la combinació de sabers per a augmentar la relació de l'alumnat amb el seu entorn i grup. Respecte a la CE1, l'ús de l'expressió corporal ajuda a l'enriquiment de la seua identitat emocional i personal i la participació en propostes expressives, adaptades i guiades, que fomenten la creativitat i autoconfiança. Així mateix, el coneixement, respecte i el plaer de gaudir de les diferents representacions i expressions artístiques del patrimoni cultural, en especial del patrimoni cultural del territori, està necessàriament connectada amb la CE2 i la CE4. Finalment, relacionada amb la CE5, trobem l'ús guiat, actiu i responsable d'eines TAC (tecnologies de l'aprenentatge i el coneixement) en l'organització i disseny de propostes artísticosexpressives.

La connexió d'aquesta competència, la **CE4**, amb la resta de la matèria facilitarà la creació de projectes i les unitats de programació combinant sabers per a augmentar la relació de l'alumnat amb el seu entorn i grup. Directament relacionada amb la CE1, la realització d'activitats físiques, esportives i d'oci actiu en el medi rural i costaner permetrà la millora de la condició física i la salut física i mental, amb la utilització dels espais naturals. Així mateix, la resolució de situacions motrius en diferents activitats físiques, des de l'adaptació de les habilitats als entorns i al grau d'incertesa i l'aprenentatge autònom en el medi, connecta necessàriament amb la CE2. Finalment, relacionada amb la CE5, trobem l'ús actiu i responsable de les TIC en les activitats en el medi natural.

La connexió de la **CE5** amb la resta de la matèria facilitarà la creació de projectes i les unitats de programació combinant sabers per a augmentar la relació de l'alumnat amb el seu entorn i grup,

a més de poder contactar i treballar col·laborativament amb altres iguals de manera ubiqua. També directament relacionada amb la CE1, les TIC i les TAC són elements facilitadors d'una pràctica física regular i saludable. Les propostes artisticoexpressives, CE3, descobreixen en aquesta competència la possibilitat d'utilització de les app i de les ferramentes de gravació i edició poden facilitar recursos expressius que complementen els propis projectes.

Finalment, la resolució i anàlisi de situacions motrius en diferents activitats físiques, l'organització i gestió de competicions esportives i l'actitud crítica amb les informacions relacionades amb el món de l'esport connecta amb la CE2.

5.4.3. RELACIONS O CONNEXIONS AMB LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES D'ALTRES MATÈRIES DE L'ETAPA DE SECUNDÀRIA.

Evidentment, la connexió entre les competències específiques de l'Educació Física i les altres matèries no tindrà el mateix protagonisme i intencionalitat. En canvi, podem establir connexions clares amb altres matèries de l'etapa tenint en compte les mateixes competències clau, els sabers, els criteris d'avaluació i el seu caràcter trans disciplinari, com s'acaba d'assenyalar, en major o menor mesura.

L'Educació Física es relaciona amb la matèria de Plàstica, Visual i Audiovisual en l'ús dels diferents recursos audiovisuals per la transformació d'espais motrius, creatius i inclusius i en les diferents propostes artístiques i elements de suport visual. També es relaciona amb la utilització de llenguatges gràfics no convencionals, especialment aquells en què el cos i el moviment són protagonistes.

Quant a les relacions amb la matèria de Música, destaquem l'expressió corporal, la dansa, la percussió corporal i el procés d'interpretació i creació de coreografies.

L'assignatura de Geografia i Història es relaciona directament amb els sabers relacionats amb aquells períodes històrics on l'esport com a fenomen cultural, l'activitat física en les seues diferents dimensions i la salut o la creació de mites al seu voltant és protagonista.

Les matèries de Ciències Naturals o Biologia i Geologia, són les que tenen una connexió més directa competencialment pel que fa al coneixement del cos a nivell estructural, fisiològic i cinesiològic. A més, el coneixement dels sabers relacionats amb la Biologia i Geologia és complementari a l'aprofitament sostenible de l'entorn físic com a recurs a la nostra matèria.

Les matèries de Matemàtiques i Física es relacionen, més enllà del càlcul i les operacions, amb el raonament matemàtic, la solució de problemes de joc tàctic, estratègia i probabilitat. També la interpretació de la realitat quant a l'espai, les formes, trajectòries, coordenades i forces tant del cos humà com dels elements de l'entorn i implements que poden interactuar amb ell.

La matèria de Tecnologia i Digitalització comparteix necessàriament sabers i saber fer respecte a l'ús de dispositius, ferramentes i aplicacions per a l'optimització del procés, recull i transformació de la informació, afavorint també el treball col·laboratiu i incidint en els seus perills quan a l'anomenat sedentarisme tecnològic, la falta de cura de continguts i el respecte per la privacitat de la nostra imatge i les nostres dades corporals, entre altres elements de caràcter ètic que relacionen ambdues matèries.

Finalment, destaquem les matèries lingüístiques, que permeten el treball textual de

reglaments, guions per a les dramatitzacions en projectes interdisciplinaris i tecnicismes en qualsevol dels sabers de les matèries, especialment en anglés al món de l'esport i el valencià als nostres esports, jocs i danses autòctones. A més, la resolució de conflictes de manera dialogada implica la millora de la competència per a transmetre idees i sentiments. La millora de l'oratória o el foment de la lectura també són un lloc comú entre totes les matèries curriculars.

5.4.4. CONNEXIONS AMB LES COMPETÈNCIES CLAU EN L'ESO.

El quadre adjunt assenyalava les relacions més significatives entre les cinc competències específiques d'aquesta matèria i les competències clau incloses en el perfil d'eixida de l'alumnat en finalitzar l'educació bàsica. En tots els casos, aquesta relació opera en les dues direccions.

	CCL	CP	CMCT	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
CE1	X		X	X	X	X	X	
CE2	X	X	X		X	X		X
CE3	X			X	X	X	X	X
CE4			X	X	X	X	X	
CE5		X		X	X		X	

- CE1. "Estil de vida actiu i saludable."
- CE2. "Desenvolupament exitós en situacions motrius."
- CE3. "L'expressivitat del nostre cos."
- CE4. "Interacció sostenible al l'entorn natural i cultural."
- CE5. "Les tecnologies de la informació i la comunicació."

- CCL: Competència en comunicació lingüística
- CP: Competència plurilingüe
- CMCT: Competència matemàtica, ciència i tecnològica
- CD: Competència digital
- CPSAA: Competència personal, social i d'aprendre a aprendre
- CC: Competència ciutadana
- CE: Competència emprenedora
- CCEC: Competència en consciència i expressió cultural

5.4.5. COMPETÈNCIES CLAU DEL PERFIL D'EIXIDA DE L'ALUMNAT AL FINAL DE L'ENSENYAMENT BÀSIC:

La **competència en comunicació lingüística (CCL)** es desenvolupa quan l'alumnat expressa de manera oral o escrita fets, pensaments o sentiments de manera correcta i adequada als diferents contextos socials, participant en interaccions comunicatives amb actitud cooperativa i respectuosa tant per a intercanviar informació com per a construir vincles personals. La participació i escolta activa en debats sobre la salut i l'activitat física, la creació de projectes i interconnexions fora del centre, entre altres, són objecte directe d'aquestes relacions (CE1). La terminologia específica així com els aspectes culturals i socials presents en la CE2 fan necessària una connexió directa amb aquesta competència clau a l'hora d'emprar el llenguatge adequat i seleccionar la informació des d'un punt de vista crític. La resolució dialogada i pacífica dels conflictes que sorgeixen durant els jocs i esports també fomenta la tolerància i la valoració del diàleg com a mitjà per a solucionar els conflictes. Finalment, la CE3 es pot desenvolupar a través de la dramatització per part de l'alumnat de textos i obres teatrals i la col·laboració en podcasts per a la ràdio del centre educatiu. Aquestes situacions requereixen que l'alumnat empre diversos canals de comunicació usant un llenguatge apropiat. Per a la matèria d'Educació Física és d'especial rellevància aquesta competència clau respecte a la comunicació no verbal, tant voluntària com involuntària, que a més tindrà una importància clara en la seua vida diària present i futura.

La **competència clau plurilingüe (CP)** en l'actual societat globalitzada té una connexió transversal, especialment al món de l'esport, materials, instal·lacions i tecnicismes propis (CE2). Quan es treballa amb recursos tecnològics, plataformes virtuals i aplicacions en una llengua diferent de la materna es contribueix a aquesta competència clau.

La **competència en matemàtiques, ciència, tecnologia i enginyeria (CMCT)**, implicarà aquelles accions fonamentades científicament, conscients i responsables per a preservar la salut i integritat física i mental i aplicant principis d'ètica i seguretat en la realització de projectes per a transformar el seu entorn pròxim de manera sostenible, valorant el seu impacte global (CE1). Quan es treballen continguts relacionats amb el cos i el seu funcionament, així com els efectes de l'activitat física en l'organisme es contribueix a la competència STEM (de l'anglès Science, Technology, Engineering and Mathematics). Respecte a la connexió amb aquesta competència, la utilització del pensament científic per a entendre els conceptes plantejats, formulant-se preguntes i comprovant hipòtesis mitjançant l'experimentació, mostrant una actitud crítica i la possibilitat de generar projectes amb l'àmbit matemàtic i tecnològic, es refereix a conceptes relacionats amb forces, velocitats, tirs, probabilitats, fisiologia, cineantropometria, creació i disseny de material i altres que augmenten el nivell motivacional i de comprensió de l'alumnat (CE2). Les activitats físiques en el medi natural contribueixen a aquesta competència en ciència mitjançant el coneixement del medi natural i el seu ús sostenible i responsable. De la mateixa manera, es vinculen amb continguts tecnològics quan fomentem l'ús crític dels recursos digitals o quan, fomentant la mobilitat sostenible, l'alumnat planifica una eixida amb bicicleta, ja que ha de tindre en compte aspectes com la mecànica de la bicicleta i comprendre els factors energètics implicats en l'activitat (CE4).

La relació amb la **competència digital (CD)** es produeix a través de la cerca, cura i selecció d'informació, l'ús de mitjans tecnològics i audiovisuals que permeten un aprenentatge significatiu de l'alumnat a través de recursos, aplicacions, entorns virtuals i xarxes socials, relacionats amb l'Educació Física. Així mateix, es contribueix a aquesta competència en la mesura que prepara l'alumnat per a processar, de manera crítica, el coneixement digital en múltiples formats i a través de l'elaboració de portfolis, blocs, webs i altres formats 2.0 com a mitjà d'intercanvi d'informació per a millorar la salut (CE1 i CE5). També es contribueix a aquesta competència clau quan es valora críticament els missatges referits a la nostra matèria, procedents dels mitjans d'informació i comunicació. A través de la utilització de recursos tècnics, visuals i audiovisuals, aplicacions i

ferramentes de difusió que afavorisquen una actitud de consum proactiu de l'alumnat (CE3). I també es contribuirà a aquesta competència en la mesura en què es prepara l'alumnat per a processar el coneixement digital en múltiples formats i a través de les xarxes, webs i blogs com a mitjà d'intercanvi d'informació per a promoure l'ús responsable i sostenible del seu entorn natural i urbà (CE4). Finalment, de la mateixa manera que és necessària una alfabetització motriu de l'alumnat, la competència digital busca l'alfabetització digital en un món cada vegada més tecnològic, ampliant el concepte de salut al món digital. Això inclou la identificació dels riscos i mesures de les tecnologies digitals, per a protegir els dispositius, les dades personals, la salut i el medi ambient, fomentant la utilització dels mitjans digitals i el desenvolupament d'una actitud crítica davant la informació relacionada amb l'Educació Física.

Quan l'alumnat prioritza les activitats que contribueixen a la salut i benestar al llarg de la vida (CE1) contribueix al desenvolupament personal i social mitjançant aquesta competència. L'alumnat, així, coneix els riscos per a la salut relacionats amb factors socials, i consolida hàbits de vida saludable a nivell físic i mental. Treballant en col·laboració amb altres en cooperació i en situacions competitives desenvolupen relacions afectives i d'autoconfiança, mentre s'enfronta a la creixent influència dels companys. A través de la pràctica d'activitats físiques en grup es contribueix a la socialització de l'alumnat desenvolupant un comportament cívic i emfatitzant l'ús conscient i responsable del material, de les instal·lacions i del seu entorn natural (CE4 i CE5). El treball en equip i la cooperació present en les activitats de grup també ajuden al professorat a treballar aquest tipus de competència clau on l'acceptació de les diferències i les limitacions de la resta de companys és fonamental per a aprendre aspectes com la igualtat i la integració.

Mitjançant la pràctica dels jocs i esports (CE2) apareixen conceptes i actituds com a estratègies de col·laboració, oposició, integració, respecte, joc net, solidaritat, etc. La realització de jocs i esports cooperatius ajuden el professorat a treballar aquest tipus de competència clau on la valoració dels jocs i esports com a mitjans d'integració social i de millora del clima de classe és fonamental per a aprendre aspectes com la igualtat i la integració amb els seus companys i companyes. Amb tot això, l'aprofitament del temps d'oci en moments en els quals no és possible la pràctica motriu, mitjançant els jocs de taula, a més, ajudarà a desenvolupar el pensament tàctic i l'estratègia així com el raonament divergent. Es contribueix a aquesta competència clau de l'alumnat desenvolupant un comportament cívic i emfatitzant l'ús conscient i responsable del material, de les instal·lacions i de l'entorn.

La **capacitat d'aprendre a aprendre**(CPSAA) es relaciona amb la matèria d'Educació Física en la mesura en què fa possible que l'alumnat conega les seues pròpies capacitats a través d'un procés reflexiu en el qual millora la seua pròpia conducta motriu partint del coneixement dels seus punts forts i febles aconseguint d'aquesta manera una major autonomia. Mitjançant l'aprenentatge de la planificació d'activitats físiques (CE1 i CE4) la matèria de l'Educació Física possibilita a l'alumnat regular el seu propi procés d'aprenentatge ocupant el seu temps lliure de manera activa i organitzada, al mateix temps que es desenvolupa la capacitat de treball en equip i la seua capacitat de transferir els nous aprenentatges tècnics i tàctics a altres situacions i activitats quotidianes (CE2). Mitjançant l'aprenentatge de la vivenciació, creació i planificació d'activitats artisticoexpressives (CE3) es possibilita a l'alumnat regular el seu propi procés d'aprenentatge a més d'ampliar els seus recursos per l'ocupació del seu temps lliure.

S'afavoreix la **competència ciutadana**(CC) quan l'alumnat reflexiona davant de situacions de diàleg social i temàtica d'actualitat analitzant críticament les motivacions i els valors propis i aliens, mostrant una conducta contrària a qualsevol mena de discriminació o violència, i expressa assertivitat i respecte pels altres i per l'entorn (CE1 i CE2). L'alumnat s'implica activament per la millora física i social col·laborant de manera directa o indirecta en intervencions culturals artisticoexpressives (CE3) i a través del foment de la responsabilitat en l'ús i la conservació de

l'entorn urbà i natural (CE4).

La **competència emprenedora (CE)** estarà present quan es proporcione major protagonisme a l'alumnat en relació amb l'organització i planificació d'activitats físiques i esportives, així com iniciatives basades en metodologies d'Aprenentatge Servei (APS) (CE1). Amb l'assumpció de responsabilitats en l'organització i planificació de les activitats artisticoexpressives (CE3) i d'activitats en el medi (CE4) proposades es fomenta el fet de conèixer-se a si mateix, les oportunitats de col·laboració amb el grup en aquestes activitats, la millora del control emocional en la resolució de situacions i assoliment de fites que comporta el treball al medi. Finalment, la matèria de l'Educació Física contribueix a aquesta competència clau proporcionant major protagonisme a l'alumnat en els seus propis processos de recerca, organització i planificació (CE5) del seu pla d'estil de vida saludable.

El fet de declarar l'esport de la pilota valenciana com a Bé d'Interès Immaterial (Decret 142/2014 de 5 setembre) per la seua riquesa cultural i etnològica, en general, i especialment quant a l'ús de la llengua i els valors esportius. L'ensenyament dels esports i dels jocs tradicionals des de la matèria d'Educació Física contribueix al fet que l'alumnat valore les manifestacions culturals de la motricitat humana i que adopte una actitud oberta cap a la diversitat cultural (CE02). Es contribueix a la **competència de consciència i expressió cultural (CCEC)** a través del desenvolupament d'una actitud positiva i una valoració de les activitats de caràcter artisticoexpressiu. Mitjançant la pràctica i ampliació del seu bagatge cultural de les tècniques expressives i dramatitzacions s'entenen aquestes manifestacions de la motricitat humana com a fets culturals presents en totes les civilitzacions i s'educa la mirada valorant la diversitat cultural. L'alumnat desenvolupa la creativitat i el sentit de pertinença a través de l'expressió cultural i artística coneixent i utilitzant diversos mitjans, suports i tècniques corporals per a crear productes artístics i culturals a través de la interpretació, execució, improvisació i composició, identificant les oportunitats de desenvolupament personal, social i econòmic que li ofereixen, protegint la seua creativitat i respectant la dels altres.

5.5. LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES DE LA MATERIA EN BATXILLER

5.5.1. LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES EN 1R DE BATXILLER

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 1. "Planificar un programa d'entrenament."

Planificar i posar en pràctica un programa saludable d'AFE adequat a les característiques personals i dirigit al benestar físic, social i mental.

DESCRIPCIÓ DE LA COMPETÈNCIA.

Aquesta competència suposa un enfocament holístic del concepte de salut, a partir de la inevitable connexió de la ment amb el cos i el moviment, orientat a la millora de tots els aspectes relacionats amb una vida activa i saludable.

Com al llarg de tot el procés d'educació obligatòria de l'alumnat, en el batxiller es continua prioritant l'aprenentatge experimental i vivencial de comportaments i actituds que faciliten a l'alumant adquirir un estil de vida actiu i saludable, i que fomenten la responsabilitat, l'autoconeixement, l'exigència i la capacitat de gestió per a una vida sana i equilibrada, dins i fora de l'entorn familiar i social que l'envolta. És en aquesta etapa on l'alumnat ha d'assolir els aprenentatges necessaris per a participar de manera regular, segura i eficient en les diferents propostes d'AF que pot trobar dins i fora del centre educatiu. En aquest sentit, les sensacions intrínseques que se'n deriven i el desenvolupament del sentit crític li ha de permetre triar amb seguretat, per poder establir fites reals respecte a la millora de la forma física i del seu estat de salut. Es posa l'èmfasi en l'aplicabilitat dels coneixements vinculats a una vida sana i activa, cada vegada més autònoma, amb finalitat de potenciar la capacitat de prendre decisions personals i l'assumpció de responsabilitats i compromisos cap a la salut individual i col·lectiva coherents amb la vida més enllà de l'àmbit educatiu.

Mitjançant aquesta competència l'alumnat construeix 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 a totes les persones, tal com es descriu als objectius de desenvolupament sostenible (ODS).

Els sabers que es vinculen a aquesta competència són principalment els components físics i fisiològics amb impacte directe en la salut i el benestar, prioritant els components relacionats amb l'aparell cardiorespiratori, el musculoesquelètic i el digestiu, el condicionament físic i els components de salut. Aquests es completen amb els components metabòlics i amb els processos energètics de les diferents exigències físicomotrius de les activitats físiques realitzades amb un moviment intencional, regulat i conscient de la despesa d'energia, i a més amb l'aplicació de tècniques i mètodes que afavoreixen l'autonomia de l'alumnat, la regulació emocional i la motivació.

Tot plegat, els sabers d'aquesta etapa contribueixen al desenvolupament competencial d'hàbits i rutines saludables en l'adolescència transferibles a la vida adulta. Una vida sana va lligada a una vida activa, connectada amb el món que ens envolta i amb la salut dels altres. En aquest sentit, l'entorn d'aquesta pràctica física i educativa ha de ser necessàriament inclusiu per a possibilitar que tot l'alumnat participe d'ella i dels seus beneficis amb els mínims riscos. Per aquesta raó, el bon ús de la tecnologia forma part d'aquesta competència, especialment en la lluita contra el sedentarisme i les malalties hipocinètiques ocasionades, en gran manera, per l'excés o mal ús d'aquest recurs. Els i les joves han de sentir-se motivats per implicar-se en el procés de millora creixent, escoltant i coneixent el seu cos, i aprenent estratègies per a adoptar amb actitud crítica una vida activa.

Aquesta competència específica s'interrelaciona de manera directa amb les altres quatre de la nostra matèria: saludable, sostenible i en relació amb l'entorn cultural i esportiu. Així mateix, connecta amb totes les competències clau que vertebraven aquest currículum, especialment amb la competència personal, social i d'aprendre a aprendre en desenvolupar la capacitat de reflexió i de gestió de l'aprenentatge dels sabers. A més a més, contribueix a l'adquisició del coneixement científic participatiu, sostenible i responsable, desenvolupa la competència ciutadana. D'altra banda, afegeix valor a les competències clau emprenedora i lingüística en cadascun dels components específics, i de consciència i expressió culturals des de l'entorn de l'activitat física i l'esport.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 2. "Competència motriu en jocs i esports."

Dissenyar, practicar i dirigir diferents situacions fisicoesportives, adequant el nivell de les habilitats i aplicant els elements tècnics, tàctics i reglamentaris adients.

DESCRIPCIÓ DE LA COMPETÈNCIA.

Mitjançant aquesta competència l'alumnat millora la motricitat adquirint nous coneixements i habilitats de moviment, ajustant i adquirint noves conductes motrius respecte a les adquirides en l'etapa de l'ESO. Recordem que en aquesta etapa hi havia una competència específica dedicada al desenvolupament motriu mitjançant els jocs i esports. Ara, a més de consolidar els aprenentatges adquirits prèviament, es continua aprofundint en el seu coneixement dels diferents esports i jocs i en l'ús de tècniques i estratègies que milloren la seua actuació motriu.

L'alumnat té l'oportunitat, mitjançant d'aquesta competència, de demostrar la seua eficiència motriu en realitzar seqüències de moviments apropiats pel que fa a la forma i el rendiment, familiaritzant-se amb noves tècniques d'acord amb la varietat d'activitats que se li presenten. Mitjançant aquesta competència es continua donant oportunitats a l'alumnat perquè perfeccioni les capacitats d'equilibri, coordinació i sincronització mitjançant situacions d'aprenentatge relacionades amb diverses activitats físiques i esportives que li permeten ser més conscient del seu cos i moure's amb més confiança i seguretat en la vida quotidiana.

En aquesta etapa educativa també es tenen en compte els canvis anatòmics, fisiològics i socials de l'alumnat, ja que afecten les activitats motrius relacionades amb aquesta competència, especialment aquelles relacionades amb les esportives reglades i no reglades. L'alumnat adapta el seu moviment en relació amb un objectiu establert i amplia el repertori d'habilitats motrius adaptant-les a les diverses limitacions de l'entorn físic.

Aquesta competència permet a l'alumnat focalitzar l'atenció en aspectes com la millora de les habilitats de cooperació i de treball en equip o l'exercici del diàleg i de les habilitats de negociació implicades en la resolució de conflictes durant el joc o esport. Aquest aspectes de la pràctica esportiva ajuden l'alumnat a acceptar les diferències amb els companys, tenint-les en compte a l'hora de relacionar-se, i afavoreixen el domini de les habilitats relacionades amb l'empatia, la voluntat i l'autoestima.

La possibilitat que s'ofereix a l'alumnat de reflexionar i conèixer el seu cos col·laborant amb altres de manera constructiva contribueix a la progressió en el grau de desenvolupament de les competències que ha d'assolir en finalitzar el batxiller. En aquest sentit, s'afavoreixen situacions motrius on la incertesa i complexitat de les situacions de joc i esportives forcen l'alumnat a adaptar-se als canvis, contribueixen al seu benestar físic i emocional, i focalitzen l'acció educativa en expressar empatia i gestionar els conflictes en un context integrador i de suport.

Així mateix, mitjançant aquestes pràctiques motrius es poden valorar els aspectes culturals i socials de la cultura motriu adoptant una actitud crítica enfront dels efectes negatius que tenen certes pràctiques físiques per a la salut individual i col·lectiva. D'altra banda, l'adopció d'actituds de

superació i d'autoexigència enfront dels desafiaments físics és de nou un aspecte clau a destacar per al disseny de les AF.

Seguint la línia de l'esport escolar treballat en l'anterior etapa, és important que aquest context de pràctica esportiva continue sent inclusiu respecte a les característiques individuals, a la identitat de gènere i al nivell d'habilitat. En aquest sentit, aquestes activitats motrius es contextualitzen aplicant la variabilitat metodològica tant al grup classe com individualment, de manera que l'alumnat siga capaç d'aplicar-les i transferir-les a altres activitats més generals.

Mitjançant aquesta competència s'ajuda l'alumnat a reforçar els coneixements sobre els requisits de seguretat i higiene en la pràctica esportiva i s'afavorix la seua autonomia per a organitzar i gestionar AFE tant per a si mateix com per als altres.

Aquesta competència està associada a la capacitat de l'alumnat d'avaluar les seues capacitats físiques i el seu comportament en relació amb el seu estil de vida. A més, la terminologia relacionada amb l'esport i l'AF millora la capacitat d'expressió verbal i la comprensió de textos informatius relacionats amb aquesta temàtica.

Aquesta competència específica s'interrelaciona amb les altres quatre de la matèria i especialment amb la tercera CE, relacionada amb l'esport com a manifestació de la cultura motriu. Addicionalment, el coneixement relacionat amb aquesta competència específica connecta amb les competències clau, especialment amb la personal, social i d'aprendre a aprendre, afavorint que l'alumnat es desenvolupe de forma més autònoma i que gestione constructivament els canvis i la participació social: i contribueix també a l'assoliment de la competència emprenedora, promovent l'avaluació i reflexió sobre les seues fortaleses i debilitats i l'ús d'estratègies d'autoconeixement i d'autoeficàcia.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 3. "Competència motriu artisticoexpressiva."

Dissenyar, planificar i desenvolupar projectes de naturalesa artisticoexpressiva amb l'ús del cos i el moviment com a elements comunicatius de la cultura motriu.

DESCRIPCIÓ DE LA COMPETÈNCIA.

Aquesta competència aferma les capacitats comunicatives i expressives assolides durant l'etapa anterior. La comunicació no és sols una interacció amb l'entorn, sinó que implica una gran varietat d'habilitats i valors. Tots aquests elements ajuden al desenvolupament integral de l'individu. Per aquesta raó, en el Batxillerat trobem la continuïtat del treball realitzat en l'etapa educativa anterior respecte a les vivències corporals i motrius amb una finalitat de salut, entesa en el sentit més ample. Per aquest camí es continua un treball de consciència, percepció i control, a través de situacions variades i obertes. Aprendre a través del cos implica un bon desenvolupament perceptiu, cognitiu i motor, i suposa un bagatge d'experiències personals i d'adaptacions a noves situacions socials que contribueixen que l'alumnat desenvolupe la maduresa pròpia d'aquesta etapa.

En el Batxillerat, continuem utilitzant les activitats artisticoexpressives per a augmentar l'autonomia en la realització de muntatges més complexos, com el gènere del musical, la participació en la direcció d'obres teatrals, o la col·laboració en la creació de curts de cinema. Aquestes activitats impliquen un pas més cap a la creació i l'autonomia, cap a activitats com dissenyar, produir, liderar, transformar o improvisar.

Mitjançant aquests continguts es pretén desenvolupar la capacitat d'analitzar críticament i investigar sobre les pràctiques i manifestacions culturals vinculades amb la motricitat segons el seu origen i la seua evolució, des de la perspectiva de gènere i des dels interessos econòmics, polítics i socials que n'hagen condicionat el desenvolupament, practicant-les i fomentant-ne la conservació per a ser capaç de defensar els valors que transmeten des d'una postura ètica i

contextualitzada.

Els continguts d'aquesta competència específica estan vinculats amb altres com la CE1 pel que fa a l'adquisició dels hàbits saludables i un estil de vida actiu. La relació amb l'esport com a fenomen cultural i amb la cultura motriu tradicional en general, així com tots els aspectes relacionats amb la comunicació i contracomunicació motriu la vinculen amb la CE2. La matèria d'Educació Física en el paper propedèutic de cara a les possibles eixides acadèmiques i laborals, relacionat amb la CE5, col·labora quan es treballa la gestió emocional, les habilitats socials i les actuacions i actituds de coneixement dels factors socials, econòmics i culturals en un context educatiu inclusiu.

Aquesta competència específica es relaciona amb la competència clau lingüística, ja que es fa ús de les llengües com a mitjà de comunicació i expressió. A més a més, en la literatura es troben diversitat de formats i obres de representació teatral i escènica. La cultura digital també està relacionada amb aquesta competència específica. En l'elaboració de muntatges escènics és un recurs facilitador per crear, integrar i reelaborar continguts digitals de forma individual i col·lectiva, respectant sempre els drets d'autoria digital, per a ampliar els propis recursos i generar nous coneixements, tenint com a referència l'aprofitament crític, ètic i responsable de la cultura digital. Mitjançant aquesta competència específica també es contribueix al desenvolupament de la competència clau personal, social i d'aprendre a aprendre, ja que l'expressió i la comunicació repercuteix en l'autoconeixement, la col·laboració, la resiliència i la gestió dels processos metacognitius necessaris quan es fa un canvi progressiu cap a la vida adulta.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 4. "Estil de vida saludable i sostenible per transformar l'entorn."

Adoptar un estil de vida saludable i sostenible aplicant principis d'ètica ambiental i seguretat per a transformar l'entorn.

DESCRIPCIÓ DE LA COMPETÈNCIA.

Aquesta competència implica la consolidació dels aprenentatges i coneixements adquirits per l'alumnat en l'Educació Secundària Obligatòria relacionats amb el desenvolupament d'estils de vida saludables i sostenibles compromesos amb la conservació i millora de l'entorn natural, urbà i cultural.

Aquesta consolidació es planteja des d'un enfocament de responsabilitat ecològica i social mitjançant la realització d'una gran diversitat d'activitats físiques, esportives i artísticosexpressives en espais naturals i urbans, interaccionant amb l'entorn de manera sostenible. Aquests aprenentatges i experiències saludables i sostenibles augmenten el bagatge motor de l'alumnat, contribueixen a fer que coneguen, valoren i protegeixen el patrimoni natural i urbà que els envolta i els proporcionen alternatives sostenibles, motivadores i significatives per al seu temps d'oci.

En aquest sentit, en relació amb l'entorn urbà, es poden utilitzar instal·lacions i espais públics pròxims al centre escolar com *skateparcs*, parcs de cal·listènia, zones per desenvolupar *parkour*, joc populars i tradicionals o danses urbanes. Pel que fa a l'entorn natural, es pot trobar una àmplia gamma de contextos aprofitables i d'aplicació, com poden ser les rutes de senderisme, vies verdes, circuits d'escalada, carreres d'orientació, activitats nàutiques o esports de neu.

Aquesta competència aborda també actuacions relacionades amb la mobilitat activa i sostenible, l'alimentació saludable i el consum responsable des d'una perspectiva crítica, plantejant alternatives saludables i sostenibles i aplicant principis de seguretat i responsabilitat per a

transformar l'entorn.

D'especial rellevància són les activitats i iniciatives de conscienciació i sensibilització per a altres membres de la comunitat educativa dissenyades i realitzades per l'alumnat que emfatitzen els aspectes de seguretat i responsabilitat, i fomenten així una interacció segura, saludable i sostenible amb el medi natural i urbà que els envolta.

Relacionat amb aquest aspecte, es desenvoluparan actuacions en benefici de la comunitat. Les iniciatives en l'entorn que combinen actuacions de millora de la salut i la sostenibilitat contribueixen significativament a l'assoliment d'aquesta competència específica.

Els sabers bàsics necessaris per a assolir aquesta competència contribueixen a fer que l'alumnat implemente estils de vida sostenibles i desenvolupe un compromís cívic i social com a ciutadania compromesa amb el present i amb el futur del planeta d'acord amb els objectius de desenvolupament sostenible plantejats en l'agenda 2030.

L'assoliment d'aquesta competència ajuda a desplegar de manera integral el perfil d'eixida de l'alumnat, establin hàbits saludables i sostenibles vinculats amb la planificació autònoma i l'autoregulació de la pràctica física. D'aquesta manera es consolida l'objectiu de l'Educació Secundària Obligatoria d'una Educació Física de vida i per a la vida.

Tenint en compte el caràcter integral de la matèria Educació Física, aquesta competència es vincula directament amb altres competències específiques de la matèria.

Així mateix, el seu desenvolupament contribueix significativament a l'assoliment de les competències clau següents: competència matemàtica i en ciència, tecnologia i enginyeria, competència personal, social i d'aprendre a aprendre, competència ciutadana, competència emprenedora i competència digital.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 5. "Identificar oportunitats personals, acadèmiques i laborals."

Identificar oportunitats personals, acadèmiques i laborals relacionades amb l'activitat física, l'esport i l'oci actiu a partir d'experiències personals i mitjançant l'ús de la tecnologia.

DESCRIPCIÓ DE LA COMPETÈNCIA.

A través d'aquesta competència sobre la identificació d'oportunitats personals, laborals i acadèmiques, l'alumnat aborda un dels fins per si mateixa del Batxillerat com és aconseguir una maduresa intel·lectual que li permeti integrar-se en la vida activa així com adquirir competències pel seu al futur formatiu i professional. A més, la segona part de la competència es relaciona de manera directa amb un dels objectius que marca la LOMLOE per al Batxillerat: utilitzar l'Educació Física i l'esport per afavorir el desenvolupament personal i social.

El fet d'identificar les oportunitats a través de propostes vivenciades i la recerca amb l'ús de la tecnologia impliquen una visió competencial holística que es relaciona amb aquestes competències clau: competència digital, competència personal, social i d'aprendre a aprendre, competència ciutadana, competència emprenedora i competència en consciència i expressió culturals.

La competència contribueix a completar el perfil d'eixida de l'alumnat de Batxillerat localitzant, seleccionant i avaluant de manera autònoma les diferents fonts d'informació; enfortint la seua resiliència, l'autoeficàcia i la cerca de fites per a fer més eficaç el seu aprenentatge; i, especialment, avaluant les necessitats i oportunitats afrontant reptes amb sentit crític i ètic en contextos locals i globals.

Aquesta competència específica s'interrelaciona de manera directa amb les altres quatre en el marc d'una Educació Física en qualsevol àmbit: saludable, sostenible i en relació amb l'entorn cultural i esportiu. A més a més, el coneixement relacionat amb aquesta competència específica connecta amb les competències clau i especialment contribueix a l'assoliment de la competència clau emprenedora, possibilitant la identificació d'idees innovadores amb sentit crític i ètic, aplicant coneixements tècnics i estratègies específiques i considerant tant les experiències d'èxit com les de fracàs com oportunitats per a aprendre.

Amb la participació activa dins i fora del centre, en esdeveniments esportius o visites a empreses i instal·lacions relacionades amb l'activitat física, l'esport, l'oci actiu i la cultura, i l'art en general, l'alumnat acumula experiències per a millorar el pensament crític, des d'un punt de vista inclús, de comerç just, de sostenibilitat, i d'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.

L'adquisició d'aquesta competència ajudarà l'alumnat a entendre el cos com un actiu de salut, reforçant la visió de l'Educació Física per a tota la vida ja treballada a l'Educació Secundària Obligatòria, obrint nous camins a les competències que es treballaran en la matèria Activitat Física per a la Salut i el Desenvolupament Personal del 2n curs de Batxillerat.

5.5.2. LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES EN 2N DE BATXILLER

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 1. "Implementar un programa d'entrenament."

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

DESCRIPCIÓ DE LA COMPETÈNCIA.

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.

Ateses les característiques intrínseques de la matèria, és necessari continuar prioritant l'aprenentatge vivencial i experimental de comportaments, hàbits, coneixements i capacitats per adquirir que faciliten el fet de mantindre 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, ha de completar el desenvolupament de capacitats físiques i motrius ampliant la participació regular en diferents propostes d'activitats físiques i esportives, tant dins 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 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 2n de Batxillerat, l'alumnat ha de tindre 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 cardiorespiratori, musculoesquelètic, digestiu, i el sistema nerviós, especialment. Això es completa amb els components metabòlics, els processos energètics de les diferents exigències físicomotrius realitzades i l'aplicació de tècniques i mètodes que afavoreixen l'autonomia de l'alumnat, la regulació emocional i la motivació. Cal, 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 en participe d'aquesta 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 a part del procés d'aprenentatge d'aquesta competència, aprofitant aquest recurs per a millorar les pràctiques físicoesportives, motivar la joventut per a implicar-la en el seu procés de millora i que cresca amb actitud crítica per 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 tal d'adoptar un estil de vida saludable i assentar les bases cap a possibles eixides acadèmiques i professionals, a més de consolidar les adquirides en el curs anterior i d'aquesta manera facilitar-ne l'assoliment. 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.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 2. "Planificació i promoció de jocs i esports "

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

DESCRIPCIÓ DE LA COMPETÈNCIA.

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, la qual cosa permet exercitar els atributs i habilitats de lideratge i aprofundir 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 seua vida, analitza els problemes socials actuals associats i reflexiona 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 contribueix al creixement i al desenvolupament dels agents implicats.

Un aspecte clau d'aquesta competència és la demostració de la capacitat d'ajudar els altres a desenvolupar i a implementar aquests tipus d'activitats motrius en la seua vida quotidiana. Es tracta que l'alumnat dispose dels recursos necessaris per a ser crítics enfront de les pràctiques físiques i esportives que tinguen efectes negatius per al seu benestar físic, mental i social, i que siga capaç de crear un clima motivacional adequat perquè es despleguen identitats actives i es produeixca 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 seues capacitats físiques i el seu 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 incorpore els elements de la cultura motriu que l'envolta, incorpore aspectes de crítica social i de compromís ètic amb la igualtat i

la cohesió social en què el diàleg i la pluralitat de valors i idees contribueixen a una interacció dialogada i es rebutge tota classe 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 transforme 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 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 realitzen.

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 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 hauria de desenvolupar 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 oportunitats per a aprendre.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 3. "Competència motriu artísticoadressiva "

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

DESCRIPCIÓ DE LA COMPETÈNCIA.

Aquesta competència consisteix a dominar autònomament les capacitats comunicatives assolides durant l'etapa d'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 impliquen 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 artístiques que centren els objectius en les experiències motrius vivenciades i en la consolidació d'hàbits de salut, en el sentit més ample. 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 què l'alumnat tindrà l'oportunitat de mostrar i evolucionar en la seua capacitat expressiva i comunicativa de manera que pugui desenvolupar-se plenament 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 afectivomotivacionals. D'aquesta manera, l'alumnat de segon de Batxillerat hauria de ser capaç, no sols de gestionar les seues emocions i de mostrar les seues 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 seua personalitat i les seues 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 esports. 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.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 4. "Estil de vida saludable i sostenible per transformar l'entorn."

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

DESCRIPCIÓ DE LA COMPETÈNCIA.

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 ecoresponsable, en la qual l'alumnat de Batxillerat no solament 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 en valora l'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 medi aplicant principis de sostenibilitat i responsabilitat social que redueixen l'impacte ambiental, com per exemple reduir els residus i fomentar-ne la recollida. En aquest sentit, s'adoptaran protocols relacionats amb la protecció de l'entorn amb els principis de prevenció, seguretat i activació dels serveis d'emergència. A més a més, es continuen desenvolupant les competències específiques i aprofundint en els corresponents sabers adquirits assolits en les etapes educatives anteriors i 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 d'eixida de l'alumnat, que augmenta la seua 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.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 5. "Identificar oportunitats personals, acadèmiques i laborals."

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.

DESCRIPCIÓ DE LA COMPETÈNCIA.

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 seua 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 cura de continguts, i la comparativa i estadística en l'àmbit laboral i acadèmic.

La competència contribueix a completar el perfil d'eixida de l'alumnat que marca la LOMLOE quant al Batxillerat i fa un pas avant 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 al món de l'activitat física, l'esport o una Educació Física per a tota la vida, fet que consolida 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 en facilita l'assoliment. Especialment amb la CE1 relacionada amb l'oportunitat que comporta 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 CE2 en entendre l'esport com a element que abasta quasi 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'assoliment 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 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 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.

6. ELS SABERS BÀSICS EN L'ESO I BATXILLER

6.1. BLOCS DE SABERS BÀSICS/CONTINGUTS PER A LA ESO.

A l'actual Decret 107 de 2022 s'estableixen, a mode de continguts, els sabers bàsics que conformen l'etapa educativa de l'educació secundària obligatòria.

Des d'una perspectiva epistemològica, els següents sabers bàsics han estat seleccionats com el conjunt de coneixements necessaris per a adquirir i desenvolupar les competències específiques que s'han formulat prèviament a la matèria de l'Educació Física. Respecte a l'estructura, s'estableix una gradació de continguts tant per als dos primers cursos com per als dos últims, amb el propòsit de donar continuïtat i ampliar els coneixements adquirits i també amb una visió propedèutica. Aquests sabers bàsics suposen la mobilització integrada i la relació amb la pràctica pedagògica de les diferents capacitats motrius, cognitives, emocionals i socials a través d'un enfocament flexible perquè el professorat els adapte a les característiques socioculturals de l'entorn del centre educatiu, a la diversitat de l'alumnat i al seu vincle amb la vida real. La programació d'aula que es genera a partir aquests continguts haurà de generar unitats i projectes integrant diversos sabers tant en el mateix bloc com entre els altres, deixant a criteri del professorat l'enfocament d'aquestes manifestacions, a favor d'una Educació Física sensiblement holística, competencial i integrada en la seua vida.

Bloc 1. Vida activa i saludable. Aquest bloc aborda els tres elements bàsics que integren el concepte de salut segons l'OMS: salut física, mental i social. A través d'aquests continguts es pretén generar una actitud positiva cap a la participació regular en activitats físiques i esport relacionades amb la salut i promoure l'adopció d'estils de vida actius així com la responsabilitat personal d'un cos saludable per a tota la vida.

Bloc 2. Organització i gestió de l'activitat física. Aquest bloc aborda aquells components relacionats amb la planificació, organització i autoregulació de la pràctica física, així com aquells aspectes relacionats amb la seguretat de la pràctica motriu.

Bloc 3. Resolució de problemes en situacions motrius. Els sabers d'aquest bloc es relacionen amb una varietat d'experiències motrius desenvolupades a través de jocs i esports i les seues capacitats condicionals. Aquests sabers es desenvolupen en diferents contextos modificats de manera que es contribuïska a la participació segura, a una millor comprensió del joc per part de l'alumnat i a una pràctica més inclusiva. Mitjançant aquestes activitats l'alumnat té l'oportunitat de desenvolupar la seua capacitat de presa de decisions a través de desafiaments i reptes individuals, cooperatius i/o d'oposició amb els seus iguals en contextos competitiu i no competitiu.

Bloc 4. Autorregulació emocional i interacció social en situacions motrius. Mitjançant aquests sabers l'alumnat té l'oportunitat de vivenciar situacions de gestió de conflictes i regulació emocional fomentant el joc net i l'esportivitat, el coneixement de les respostes comunicatives del seu propi cos davant de diferents missatges i contextos emocionals, el respecte a un mateix i als altres, així com el sentit de responsabilitat cap al seu propi benestar i el dels seus companys.

Bloc 5. Manifestacions de la cultura motriu. Queden estructurades en: cultura artístic expressiva, esport com a manifestació cultural i la cultura motriu tradicional, com la Pilota Valenciana. La dansa, la recreació dramàtica, les arts circenses, els jocs i esports populars i l'esport com a fenomen sociocultural profunditzant en l'esport inclusiu i adaptat conformen aquest subbloc.

Bloc 6. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn. Agrupació dels sabers connectats amb el medi natural i l'entorn urbà, relacionant-se amb el conjunt d'habilitats i experiències físiques practicades a l'aire lliure, el coneixement de les mesures de seguretat, així com el protocol d'actuació (PAS) i l'ús de la tecnologia com a instrument facilitador, en aquests entorns. Aquests sabers faciliten l'adopció d'actituds i valors connectats amb la conservació del medi natural, el seu ús sostenible i un aprenentatge autònom per a tota la vida relacionat amb les activitats físiques a l'aire lliure.

BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE
CE1, 3 I 5

SUBBLOC 1.1. SALUT FÍSICA	2n curs	4t curs
Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables		
Conductes per a la millora de la salut física, social i mental	X	
Freqüència, duració, intensitat, tipus, progressió i varietat (FITT-PV)		X
La postura corporal i l'ergonomia aplicada a la vida diària, l'activitat física i l'esport (AFE en endavant)		X
Grup 2. Indicadors fisiològics bàsics relacionats amb la salut i l'exercici físic		
Les pulsacions i el càlcul de la ZAS	X	x
Síndrome general d'adaptació, llinar aeròbic i anaeròbic, sobreentrenament i dolor muscular d'aparició tardia (DOMS).		X
Mètodes d'entrenament i noves tendències en fitness		X
Programació autònoma de l'exercici		X
Grup 3. Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional		
Elements de l'aparell locomotor relacionats amb la motricitat	X	
Sistemes corporals: la nutrició i la despesa energètica i la seua relació amb el moviment	X	
Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional dels sistemes corporals relacionats amb el moviment, l'AF i la salut		X
La petjada com a element transcendental en la marxa i la carrera	X	
Grup 4. Cura del cos		
Anàlisi crítica de continguts relacionats amb el moviment, l'AFE, i la salut.	X	
Mites i falses creences en l'AFE		X
Valoració de la pràctica de l'AFE a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables	X	
Escalfament general: parts essencials	X	
Escalfament específic i autònom		X
L'alimentació com a factor decisiu en la salut personal, elements i la dieta personalitzada		X

SUBBLOC 1.2. SALUT SOCIAL	2n curs	4t curs
Efectes negatius i conductes de prevenció del consum del tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.	X	X
Ajudes ergogèniques legals i dopatge		X
SUBBLOC 1.3. SALUT MENTAL	2n curs	4t curs
Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació		
Mètodes de relaxació i estiraments	X	X
Tècniques de relaxació i estiraments		X
Grup 2. Efectes negatius i trastorns vinculats al cos		
Trastorns de la conducta alimentària, així com els seus efectes negatius en la salut personal.	X	
Estats de desenvolupament, detecció i prevenció dels trastorns de la conducta alimentària (TCA) i de malalties en general		X

BLOC 2: ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'AF
CE1, 4 I 5

SUBBLOC 2.1. MESURES PREVENTIVES I DE SEGURETAT	2n curs	4t curs
Valoració de la correcta execució de les AF: lesions esportives i hàbits no saludables		X
Higiene i AF	X	X
SUBBLOC 2.2. ACTUACIONS BÀSIQUES I CRÍTiques DAVANT SITUACIONS D'URGÈNCIA PER LESIÓ O ACCIDENT	2n curs	4t curs
Protocols d'actuació (PAS i RICE)	X	X
Dispositius DEA		X
Ús de les TIC	X	X
RCP	X	
SUBBLOC 2.3. EINES DIGITALS PER A LA GESTIÓ DE L'AF	2n curs	4t curs
Aplicacions, recursos Web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç. Gestió pràctica d'AF.	X	X
Reconeixement i gestió del bon ús de la tecnologia relacionada amb el moviment, l'AFE, en diferents entorns d'aprenentatge digital: planificació, control i anàlisi. Creació i cura de continguts.		X

**BLOC 3: RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS
CE1, 2 I 5**

SUBBLOC 3.1. CAPACITATS CONDICIONALS	2n curs	4t curs
Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat	X	X
Exercicis específics de resistència, tonificació i flexibilitat (ROM)		X
SUBBLOC 3.2. JOCS I ESPORTS	2n curs	4t curs
Individuals	X	X
Col·lectius	X	X
Adversari	X	X
Fonaments tècnics esportius	X	X
Fonaments tàctics esportius	X	X
Pensament estratègic		X

**BLOC 4: AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS
MOTRIUS. CE1 I 3**

SUBBLOC 4.1. HABILITATS SOCIALS	2n curs	4t curs
Resolució dialogada i control emocional	X	
Estratègies de resolució de conflictes: autonomia emocional		X
SUBBLOC 4.2. GESTIO EMOCIONAL	2n curs	4t curs
L'estrés	X	X
La frustració	X	
SUBBLOC 4.3. EL COS COM A ELEMENT COMUNICATIU	2n curs	4t curs
L'expressió de missatges i emocions	X	
La comunicació no verbal conscient i inconscient		X
Contextualitzacions de la comunicació corporal en la vida quotidiana		X

BLOC 5: MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU
CE2, 3, 4 I 5

SUBBLOC 5.1. CULTURA ARTISTICOEXPRESSIVA	2n curs	4t curs
Grup 1. Tècniques expressives relacionades amb la dansa, el teatre i les arts vives		
Respecte a la propietat intel·lectual	X	X
Valoració de les activitats artístiques com a bé cultural	x	X
La dansa, el teatre i les arts vives: desenvolupament de la identitat artística		X
Estereotips i diversitat de gènere	x	X
Grup 2. Muntatges i intervencions artístiques individuals i col·lectives		
Creativitat i autoconfiança	X	
Estereotips	X	X
Les ajudes i les seguretats en les activitats expressives	X	
Projectes interdisciplinars artístics		X
La llum i el so		X
Ús de la tecnologia		X
Procesos de reflexió sobre temàtiques socials		X
Ajudes, seguretat i prevenció de riscos en els muntatges artístics		x
Grup 3. La recreació dramàtica		
Interpretació de textos		X
La mirada i el gest com a elements expressius	X	
La postura corporal i el to muscular	X	
La postura corporal com a element expressiu		X
Les emocions	X	X
Elements de la comunicació verbal i no verbal		X
Escenografia		X
Grup 4. Activitats i arts circenses		
Equilibris amb i sense material	X	
Jocs mal·labars	X	X
El clown i el mim	X	X
Luita escènica		X
Habilitats gimnàstiques	X	
Arts circenses: combinacions i fusions amb altres disciplines		X

Grup 5. El ritme i el cos en moviment		
Apropiació de l'espai	X	
Percussió corporal	X	X
Muntatges audiovisuals amb i sense suport musical	X	X
Grup 6. Dansa i balls		
Dances pròpies del patrimoni cultural de la Comunitat	X	
Dances urbanes: mitjans de difusió i protecció de la identitat personal		X
Dances del mon: elements inclusius dels balls i danses	X	
Dansa contemporània	X	X
Balls de saló: ball llatí i ball estandard		X
SUBBLOC 5.2. ESPORT COM A MANIFESTACIÓ CULTURAL	2n curs	4t curs
Grup 1. L'esport com a manifestació cultural		
Consum responsable en l'àmbit de l'AFE: capacitat crítica i seguretat personal	X	X
Grup 2. L'esport inclusiu i adaptat		
Diversitat funcional física, psíquica i sensorial	X	X
Entitats pròximes	X	X
Esdeveniments esportius		X
Pràctica i conscienciació	X	X
SUBBLOC 5.3. CULTURA MOTRIU TRADICIONAL	2n curs	4t curs
Grup 1. Jocs populars		
Jocs populars autòctons	X	
Jocs populars del món	X	
Grup 2. La pilota valenciana		
Nyago i les seues variants	X	X
Raspall i les seues variants de joc a trinquet i carrer	X	X
El joc a paret: frontó i frare	X	X
Els valors de la pilota: bonhomia, equitat i pacte esportiu	X	X
Altres modalitats: escala i corda, galotxetes, pilota grossa, llargues		X
Referents esportius	X	X
Dona i pilota	X	X

**BLOC 6: INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN
CE2, 1, 4 I 5**

SUBBLOC 6.1. ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS ESPORTIVES INCLUSIVES I D'OCI ACTIU EN EL MEDI RURAL I COSTANER	2n curs	4t curs
Regulació de l'esforç	X	
Mesures de protecció i conservació del medi ambient	x	X
Reducció de l'impacte ambiental i la petjada de carboni	X	X
Projectes de sostenibilitat de millora de l'entorn		X
Entitats i projectes de centre		X
SUBBLOC 6.2. ELS PARCS I ESPAIS PUBLICS COM A ESPAIS PER A LA PRÀCTICA ESPORTIVA I D'EXERCICI FÍSIC	2n curs	4t curs
Mobilitat sostenible	X	X
Promoció de bones pràctiques	X	
SUBBLOC 6.3. RIQUESA NATURAL I TOPOGRÀFICA	2n curs	4t curs
La riquesa natural i topogràfica de la Comunitat	X	X
La riquesa natural i topogràfica d'altres regions		X
Adequació de l'espai, tècniques d'acampada i supervivència		X
SUBBLOC 6.4. LES TIC EN LES ACTIVITATS AL MEDI NATURAL	2n curs	4t curs
Les TIC en les activitats al medi natural (GPS, pulsòmetre, tracks...)	X	X
Control i avaluació de les activitats al medi mitjançant dispositius electrònics		X
Creació de continguts		X

6.2. BLOCS DE SABERS BÀSICS/CONTINGUTS 1R BATXILLER.

A l'actual Decret 108 de 2022s'estableixen, a mode de continguts, els sabers bàsics que conformen l'etapa educativa de batxiller. Per a 2n de batxiller, en la matèria optativa d'activitat física i salut, es seguirà el currículum del curs passat basat en el decret 51/2018 i serà en 1r de batxiller on encetem el nou currículum basat en el decret 108/2022.

BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE CE1, 3,4 I 5

Aquest bloc aborda els tres elements bàsics que integren el concepte de salut segon la OMS: salut física, social i mental.

SUBBLOC 1.1. SALUT FÍSICA
Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables
Mètodes de valoració de les capacitats físiques i coordinatives aplicades a la millora personal i a entorns laborals.
Beneficis, riscos i exercicis desaconsellats: hàbits posturals, ergonomia i exercici físic en general.
Programes d'AF personal (FITT-PV) per a les diferents capacitats físiques.
Tecnologies facilitadores de l'avaluació i anàlisi fisiològic de l'exercici físic.
Grup 2. Cura del cos
Mites i falses creències en l'àmbit de l'AFE.
Mètodes de recuperació de l'esforç
SUBBLOC 1.2. SALUT SOCIAL
Programes de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.
Perspectiva de gènere i inclusivitat al món de l'AFE i l'oci actiu.
Ajudes ergogèniques legals i dopatge
SUBBLOC 1.3. SALUT MENTAL
Grup 1. Mètodes i tècniques de meditació i relaxació
Mètodes de relaxació i respiració
Tècnica bàsica de meditació
Hàbits de descans
Grup 2. Ús i abús de la tecnologia
Efectes de l'ús excessiu de la tecnologia.
Etiqueta aplicada a l'AFE

**BLOC 2: ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'AF
CE1, 2,4 I 5**

Aquest bloc es relaciona amb aquells components vinculats a la planificació, organització i autoregulació de la pràctica física, així com aquells aspectes relacionats amb la seua seguretat.

SUBBLOC 2.1. MESURES PREVENTIVES I DE SEGURETAT

Normes de seguretat i tècniques per a la prevenció i actuació en una situació d'emergència.

Gestió crítica i ús sostenible de materials per a la pràctica d'AFE.

Actuacions de primers auxilis

La farmaciola

SUBBLOC 2.2. EINES DIGITALS PER A LA GESTIÓ DE L'AF

Aprofitament i gestió del bon 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

SUBBLOC 2.3. ORDENACIÓ DE L'AFE

Organització d'esdeveniments esportius i d'AF en general

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

**BLOC 3: RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS
CE1, 2, 4 I 5**

Aquesta proposta de sabers es relaciona amb una varietat d'experiències motrius desenvolupades a través dels jocs i esports i de les capacitats condicionals i coordinatives implicades. Mitjançant aquest sabers l'alumnat s'enfronta a situacions motrius on contínuament ha d'ajustar la seua actuació a l'entorn dinàmic i a les altres persones, i a prendre decisions per tal d'ajustar la seua conducta a un resultat.

Jocs i esports individuals, col·lectius i d'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
CE1, 2, 3, 4 I 5

Mitjançant aquests sabers l'alumnat té l'oportunitat de desenvolupar la capacitat d'expressió emocional i comunicativa a través de l'acció motriu. Aquesta proposta es centra en l'experimentació del cos i el moviment com a mitjà d'expressió d'emocions i sentiments, i en el desenvolupament del benestar social a través de l'establiment de relacions socials saludables basades en l'adquisició de valors com la resolució dialogada de conflictes, el respecte i el treball cooperatiu.

SUBBLOC 4.1. GESTIO EMOCIONAL
Rols en contextos de pràctica fisicoesportiva
Control i gestió d'emocions
Tècniques corporals de regulació física i emocional
SUBBLOC 4.2. HABILITATS SOCIALS
Interacció i habilitats socials: escolta activa, diàleg, negociació, assertivitat, comunicació efectiva i altres.
SUBBLOC 4.3. JUSTICIA SOCIAL EN L'AFE
Valors esportius i olímpics
Identificació de conductes contràries a la convivència

BLOC 5: MANIFESTACIONS DE LA COMUNICACIÓ I DE LA CULTURA MOTRIU
CE1, 2, 3, 4 I 5

Aquest bloc de sabers permet l'estudi de la cultura física present en la societat actual i la comprensió dels seus vincles amb la salut, l'expressió corporal i l'esport des d'una perspectiva crítica i transformadora. La proposta es centra en aquells aspectes socioculturals, polítics i econòmics que tenen impacte en la cultura motriu i en la reflexió sobre la necessitat de construir relacions basades en la igualtat social i econòmica.

SUBBLOC 5.1. ELEMENTS COMUNICATIUS I CULTURA ARTÍSTICOEXPRESSIVA
Elements de la comunicació
Valors i cultura artísticosexual
Muntatges i intervencions artísticosexuals
Dramatització i teatre
Activitats i arts circenses
El ritme i el cos en moviment
Dansa i ball

SUBBLOC 5.2. CULTURA MOTRIU TRADICIONAL

La Pilota Valenciana com a bé d'interès cultural.

Modalitats de Pilota Valenciana de joc directe i indirecte.

SUBBLOC 5.3. Esport com a manifestació cultural

Esport, convivència i justícia social

BLOC 6: INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN CE1, 4 I 5

Aquest bloc inclou els sabers relacionats amb la promoció i participació en activitats fisicoesportives en entorns naturals i urbans, interactuant de manera segura i sostenible, reduint l'impacte ambiental i desenvolupant actuacions dirigides a la conservació i millora d'aquests contextos. A més a més, en aquest bloc s'inclouen també els sabers relacionats amb l'alimentació saludable i sostenible, el consum responsable i la mobilitat activa i segura.

SUBBLOC 6.1. INICIATIVES I ACTIVITATS SALUDABLES I SOSTENIBLES EN EL MEDI NATURAL I URBÀ

Beneficis de la pràctica de l'AFE en l'entorn natural

Mobilitat activa, saludable i sostenible.

Oci saludable i sostenible: possibilitats de l'entorn natural i urbà per a la pràctica segura d'activitat física i esportiva. Previsió de riscos, primers auxilis i protocols d'acció en cas d'emergència.

Coneixement del patrimoni natural i urbà de l'entorn. Propostes de millora: accessibilitat, ús esportiu, seguretat i sostenibilitat. Promoció i ús creatiu.

Mesures de protecció i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica fisicoesportiva. Servei a la comunitat.

Entitats relacionades amb l'educació ambiental: relacions, actuacions, recursos...

SUBBLOC 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.

Ultraprocessats: conseqüències per a la salut. Anàlisi crítica.

6.3. BLOC DE SABERS BÀSICS/CONTINGUTS 2N DE BATXILLERAT

A l'actual Decret 108 de 2022 s'estableixen, a mode de continguts, els sabers bàsics que completen l'etapa educativa de batxiller amb aquesta matèria optativa de 2n: ACTIVITAT FÍSICA PER A LA SALUT I EL DESENVOLUPAMENT PERSONAL .

BLOC 1: VIDA ACTIVA I SALUDABLE CE1, CE3, CE4, CE5

Aquest bloc aborda els tres elements bàsics que integren el concepte de salut segon la OMS: salut física, social i mental.

SUBBLOC 1.1. SALUT FÍSICA
Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables
Mètodes d'avaluació i autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives aplicades a la millora personal i l'accés laboral.
Actituds, hàbits posturals i ergonomia.
Programes d'AF personal (FITT-PV). Sistemes d'entrenament,
Tecnologies facilitadores de l'avaluació i anàlisi fisiològic de l'exercici físic.
Grup 2. Cura del cos
Mites i falses creències en l'àmbit de l'AFE, 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 al món de l'AFE i l'oci actiu.
Ajudes ergogèniques legals i dopatge
SUBBLOC 1.3. SALUT MENTAL
Grup 1. Mètodes i tècniques de meditació i relaxació
Mètodes de relaxació i estiraments
Tècnica bàsica 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 netiqueta aplicada a l'activitat física i l'esport.

**BLOC 2: ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'AF
CE1, CE2, CE4, CE5**

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 seues 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.

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 d'AFE.

SUBBLOC 2.2. EINES DIGITALS PER A LA GESTIÓ DE L'AF

Actitud proactiva respecte del bon 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.

Eixides professionals relacionades amb l'educació física.

SUBBLOC 2.3. ORDENACIÓ DE L'AFE

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

Jocs i esports inclusius.

Organització i assistència a esdeveniments esportius o jornades, tornejos i competicions d'AFE.

Normativa i reglament esportiu

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

Valors esportius i olímpics.

Activitats i dinàmiques d'animació sociocultural.

**BLOC 3: MANIFESTACIONS DE LA COMUNICACIÓ I DE LA CULTURA MOTRIU
CE1, CE2, CE3, CE4 I CE5**

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 de diferents missatges i contextos emocionals i l'aprofundiment dels coneixements relacionats amb les manifestacions artísticament expressives i l'esport des d'una perspectiva social i cultural. El bloc es subdivideix en gestió emocional i habilitats comunicatives, elements comunicatius i cultura artísticament expressiva i cultura motriu tradicional i esport com a manifestació cultural.

SUBBLOC 3.1. GESTIÓ EMOCIONAL I HABILITATS COMUNICATIVES
Grup 1. Mètodes i tècniques de meditació i relaxació
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 ARTÍSTICO EXPRESSIVA
Elements comunicatius, cultura i contracultura.
Muntatges i intervencions artístico expressives
Arts escèniques.
El ritme i el cos en moviment. Dansa i ball.
Expressió corporal i les seues 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.

**BLOC 4: INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN
CE1, CE4 I CE5**

Aquest bloc inclou els sabers.

SUBBLOC 4.1. INICIATIVES I ACTIVITATS SALUDABLES I SOSTENIBLES AMB L'ENTORN
Evidència científica dels beneficis de la pràctica física i esportiva en el medi 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 fisicoesportiva en entorns naturals i urgans. 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 al medi natural, urbà i en el temps d'oci.

7. UNITATS DIDÀCTIQUES

UNITATS DIDÀCTIQUES 2023/2024		
	1r ESO	Sessions
1^a	1. Activitat física i salut. Seguretat, calfament general i tornada a la calma.	4
	2. Les Capacitats Físiques Bàsiques i la seua millora..	10
	3. Jocs de pilota a la mà: "Raspall Bàsic"	6
2^a	4. Llancem i colpegem I: El voleibol	5
	5. Llancem i colpegem II: El bàisbol	5
	6. Jocs populars i amb cordes	5
	7. Jocs alternatius: Datchbol i pinfuvote.	5
3^a	8. Cooperem i competim: colpbol, bàsquet i futbet	6
	9. Jocs amb pales	4
	10. Habilitats bàsiques gimnàstiques i atlètiques	8
	11. Jocs de dansa i ritme.	2
Mono gràfics	12. Mobilitat sostenible. Promoció de bones pràctiques.	1
	13. Alimentació saludable.	1
	14. Mètodes de relaxació, respiració i estiraments	1
	15. Primers auxilis.	1
	16. Ús de les TICs per a obtindre informació sobre la salut i la condició física.	1

	2n ESO	Sessions
1^a	1. AF i salut. Hàbits saludables, calfament i tornada a la calma.	4
	2. Condició física. Millora de la resistència.	8
	3. Aparell locomotor: Millora de la flexibilitat i la força general .	6
	4. Pilota Valenciana: El Raspall I	2
2^a	5. Pilota Valenciana: El Raspall	4
	6. Malabarisme amb pilotes i jocs amb cordes	6
	7. Jocs alternatius I: botebol i tchoukball	6
	8. Jocs alternatius II: ultimate	4
3^a	9. Col·laborem i competim amb l'handbol	8
	10. Habilitats gimnàstiques i acrobàtiques. L'acrogimnàstica.	8
	11. Expressió corporal: Jocs i mim (El cos com a element comunicatiu: Expressió de missatges i emocions)	2
Mono gràfics	12. Senderisme: Tècniques bàsiques	2
	13. Alimentació saludable. Trastorns de la conducta alimentària	1
	14. Primers auxilis.	2
	15. Mètodes de relaxació (Jacobson, ioga, eutonia, Schultz, massatge)	2
	16. Ús de les TICs per a obtenir informació sobre la salut i la condició física	1

3r ESO		
	UNITATS DIDÀCTIQUES	Sessions
	Sessió inicial. Presentació.	1
1a Avaluació	1. Resistència i Velocitat	9
	2. Bàdminton	6
	3. Va de bo: Pilota valenciana	6
	Total sessions 1a avaluació	21
2a Avaluació	4. Força i postura corporal	7
	5. Patinatge	7
	6. Rugby tag	7
	Total sessions 2a avaluació	21
3a Avaluació	7. Bàsquet	6
	8. Primers auxilis i orientació	6
	9. Expressió corporal	6
	10. Acrosport i coreografies	5
	Total sessions 3a avaluació.	23
	Total sessions de tot el curs	65
Monogràfics	<ul style="list-style-type: none"> - Nutrició (1-2) - Relaxació (1-2) - Gimcana jocs (1) 	

4t ESO		
	UNITATS DIDÀCTIQUES	Sessions
	Sessió inicial. Presentació	1
1a Avaluació	1. Em pose en forma (Activitat física i salut). Condicionament de les C.F.B.	10
	2. Iniciació als esports col·lectius: el volei	8
	Avaluació teòrica	1
	Total sessions 1a avaluació	20
	Recuperacions de continguts suspesos, pràctica de jocs i esports autònoms.	1
	3. El meu programa d'entrenament personal.	11
	4. Activitats d'oci i recreació: Ultimate Frisbee.	7
	5. Realitzem un ball amb cordes. *Unitat transversal amb la 3a avaluació, comença a la 2a i acaba a la 3a.	4
	Total sessions 2a Avaluació	23
	Recuperacions de continguts suspesos, pràctica de jocs i esports autònoms.	1
3a Avaluació	Continuació unitat 5. Realitzem un ball amb cordes.	4
	6. A colps d'estick: Floorball.	8
	7. L'orientació, el desplaçament per la muntanya i els primers auxilis.	7
	8. Presa de consciència corporal: Tècniques de relaxació, meditació i ioga.	2
	Realització de recuperacions de continguts pendents al llarg del curs, pràctica de jocs i esports autònoms.	2
	Total sessions 3a avaluació	24
	Viatge final de curs	2
	Total sessions de tot el curs	69

1r BATXILLERAT		
	UNITATS DIDÀCTIQUES	Sessions
	Sessió inicial. Presentació.	1
1a Avaluació	1. Hàbits esportius i saludables.	15
	2. Millore jugant al voleibol.	9
	3. Nutrició i activitat física: dieta equilibrada i aportació energètica.	3
	Avaluació teòrica.	1
	Total sessions 1a Avaluació.	29
2a Avaluació	Jornada de reflexió i pràctica esportiva autònoma. Sessió transversal de Meditació (Unitat 8)	2 1
	4. Pose en marxa el meu pla d'entrenament. Espalsana (aparell locomotor) i Eixida al gimnàs.	9
	5. Soc un cavaller/una dama, jugant al rugbi.	8
	6. Un joc de canxa compartida: el bàsquet	8
	Avaluació escrita.	1
	7. Organitzem activitats recreatives (transversal amb 2a avaluació).	5
	Total sessions 2a Avaluació	34
3a Avaluació	Jornada de reflexió i pràctica esportiva autònoma. Jornada de meditació i relaxació (transversal unitat 8)	2 1
	7, Organitzem activitats recreatives per a la classe (continuació).	8
	8. Expressió, relaxació, creativitat i ritme de salsa: balls moderns.	9
	Setmana esportiva i cultural. Jornada saludable per a batxiller.	2
	9. La pilota al mon.	7
	10. El medi natural. Ens orientem i practiquem els primers auxilis.	7
Total sessions 3a Avaluació.	36	
	Jornada de reflexió i pràctica esportiva autònoma.	3
Total sessions de tot el curs		102

2n BATXILLERAT		
	UNITATS DIDÀCTIQUES	Sessions
	Sessió inicial. Presentació.	1
1a	1. El projecte d'entrenament personal.	16
	2. Córrer és de covards (som atletes!)	9
	3. Juguem als esports de raqueta.	10
	Monogràfic unitat 7: Meditació i relaxació (transversal de tot el curs).	2
	Total sessions 1a Avaluació (-2 sessions setmana exàmens)	38
2a Ava	Continuació unitat esports de raqueta	2
	4. Hàbits saludables: postura corporal i alimentació.	4
	5. El projecte de jocs esportius:	
	1. Els jocs de bat i camp: pitxi, softbol criquet i beisbol.	6
	2. Els esports de camp compartit.	7
	3. Jocs i esports alternatius i recreatius.	8
	4. Organització d'esplais esportius.	3
	6. Dansa, ritme i expressió corporal.	10
7. Meditació i relaxació (transversal tot el curs).	2	
	Total sessions 2a Avaluació (-2 sessions setmana exàmens)	39
3a Ava	8. Aprenc els esports aquàtics	9
	9. Jocs i activitats recreatives	7
	10. Activitats al medi natural: orientació, trail, triatló i BTT. Els primers auxilis.	12
	11. Practique tècniques de relaxació i meditació. loga.	2
	12. Monogràfic. La dimensió social de l'esport d'alt rendiment	1
	13. Monogràfic setmana cultural	1
	Monogràfic unitat 7. Meditació i relaxació (transversal)	1
	Total sessions 3a Avaluació	34
	TOTAL SESSIONS LECTIVES DE TOT EL CURS (es descompten les sessions de les setmanes d'exàmens).	111

8. SITUACIONS D'APRENTATGE

8.1. SITUACIONS D'APRENTATGE EN L'ESO.

El propòsit central del sistema educatiu és preparar als i les joves per a la seua vida, ajudant-los a desenvolupar estratègies i recursos mentals, emocionals i socials per a afrontar la incertesa, la complexitat i els desafiaments presents i futurs. Les situacions d'aprenentatge hauran d'incloure tasques competencials, que formen part intrínseca de l'avaluació autèntica com a oportunitat d'aprenentatge, atenent a les següents característiques:

Les situacions d'aprenentatge han de ser significatives. També es pretén connectar-se amb els coneixements, habilitats i valors de l'alumnat, al mateix temps que amplien i desafien les seues formes actuals de pensar i d'actuar. La capacitat d'expressar pensaments i sentiments de manera clara amb varietat de mitjans i formes i de compartir-ho afavorirà la creativitat i readaptació del disseny de les tasques. En Educació Física, on el cos en moviment és l'element central, implica establir connexions entre els coneixements, les habilitats, les experiències, les actituds i els valors, promovent que l'alumnat pugua aprendre de manera efectiva a vincular i aplicar aquests coneixements a través de diferents àrees d'aprenentatge de manera significativa i transmetre-ho als seus iguals i el seu entorn.

Les situacions d'aprenentatge han de ser funcionals, garantint que puguen aplicar i practicar els processos, habilitats i valors, en una varietat de contextos, tant dins com fora de l'aula. Es tracta de desenvolupar habilitats per a participar constructivament en la societat i els processos que la sostenen. Aquest aprenentatge serà més efectiu en la mesura que l'alumnat sigacapaç d'establir vincles entre l'entorn escolar i el seu entorn comunitari, laboral i domèstic. Aquestes experiències d'aprenentatge han de ser variades i han de permetre observar i practicar la realitat dels processos i els valors relacionats amb la salut, sempre amb un estil de vida saludable. Tot amb una actitud proactiva i en un entorn inclusiu on els principis del Disseny Universal de l'Aprenentatge (DUA) poden ser molt útils i proporcionar diverses formes de representació, expressió i implicació.

Les experiències d'aprenentatge han de potenciar la pràctica autònoma, animar l'alumnat a aprendre tant de manera independent com entre els seus iguals, proporcionant-li experiències d'aprenentatge que suposen aprendre individualment i col·laborativament. En aquest sentit, serà fonamental motivar-los al fet que prenguen responsabilitat del seu propi procés d'aprenentatge convertint-los en aprenents independents que trien la manera individual per a explorar problemes relacionats amb els sabers de la nostra matèria. A través del treball de manera individual es fomenta en l'alumnat la comprensió personal de conceptes i procediments relacionats amb el moviment. D'altra banda, treballar per grups permet que l'alumnat senta el desafiament d'assolir les tasques, alhora que és recolzat i motivat per les opinions i habilitats dels altres companys i companyes, sistema que permet ampliar les seues habilitats de treball en equip i de col·laboració entre iguals (peer to peer), a més de potenciar la capacitat de resoldre conflictes de manera dialogada. L'aprenentatge cooperatiu involucra l'alumnat en un aprenentatge interactiu i amb propòsit en els programes educació física, projectes educatius interdisciplinaris i àmbits. Això no relega la competició a un model necessàriament excloent sinó més aviat és un recurs de reflexió i pràctica per a implementar propostes i activitats de millora mentre continua, si és el cas, el model competitiu.

Pel fet que tota situació d'aprenentatge genera un efecte específic en cada alumne i alumna, la tasca presentada ha de ser viscuda per l'alumnat com un problema a resoldre, i davant el qual l'estudiant disposa de possibilitats reals de solució, ja siga individualment o mitjançant alguna mena d'ajuda. Busquem una reflexió intrínseca al procés d'aprenentatge, en el qual totes les tasques han d'actuar com a element avaluador, donant informació i retroalimentant el mateix. Els desafiaments

o reptes han d'estar a l'abast de l'alumnat i variaran segons les característiques individuals i del grup.

Es recomana plantejar reptes integrats en un escenari motor en el qual no apareguen les característiques específiques d'execució de l'habilitat o habilitats demanades. És a dir, es presenta una situació en la qual diferents respostes són possibles i, per tant, no es descriu una única resposta vàlida que l'alumnat haja d'atendre amb criteris d'eficiència motriu. Això comporta la possibilitat que l'alumnat, en nom de la seua individualitat, pugui posar de manifest la motricitat particular davant un problema concret que ha de resoldre. Aquesta situació problema ha de permetre que el ventall de respostes considerades vàlides siga prou ampli i, al mateix temps, estimular-lo. Aquesta amplitud i validesa de les respostes depèn bàsicament del marge de maniobra que ofereixen els dos trets descrits anteriorment. Plantejar les tasques com a repte a realitzar i, per tant, com a problema a resoldre situa l'alumnat davant una necessitat a la qual han de respondre. Obri, per tant, l'espai a la curiositat i busca oferir una resposta motriu adequada i pertinent per a un posterior procés d'autoreflexió i millora. Tot això, sense perjudici de l'ensenyament del gest motor tècnic específic com a resolució més eficient i eficaç.

En definitiva, per al professorat representa una opció que facilita la seua funció d'ajuda pedagògica i que, metodològicament, li permet la graduació en un procés d'avaluació continu per la readaptació i les propostes de millora de l'alumnat i el professorat, element fonamental per a la consecució del criteri específic d'avaluació.

Al llarg de l'etapa de Secundària es buscarà l'autonomia, autogestió i esperit crític en una transferència progressiva per a situacions d'aprenentatge competencials. D'aquesta manera, mitjançant l'assoliment dels objectius de desenvolupament sostenible, es treballen alguns dels reptes del segle XXI, com ara el respecte al medi ambient i la pràctica d'un estil de vida saludable.

A banda, trobem relació amb els altres reptes: el consum responsable, la resolució pacífica dels conflictes, l'acceptació i maneig de la incertesa, el compromís davant les situacions d'inequitat, la valoració de la diversitat personal i cultural, la confiança en el coneixement com a motor del desenvolupament, i l'aprofitament crític, ètic i responsable de la cultura digital.

Pel que fa a la mobilització de recursos en context, les característiques de les situacions d'aprenentatge han d'acostar-se progressivament a contextos reals de pràctica i, especialment, als recursos i instal·lacions que envolten el centre. L'alumnat ha de conèixer les entitats, clubs i associacions esportives del seu entorn així com la gestió dels recursos implicats, com instal·lacions municipals i altres no específics que igualment són adients, per a una millora de la seua qualitat de vida mitjançant l'activitat física i l'esport.

Les situacions d'aprenentatge han d'involucrar els recursos interns de l'alumnat, animant-los a utilitzar els seus recursos permetent-los adoptar o descobrir noves maneres de fer i pensar les coses en diferents contextos, coneguts i nous, d'activitat física. Cal encoratjar els estudiants a adoptar un comportament que demostre respecte per ells mateixos, els altres i el seu entorn, i que s'adherisquen a les regles de seguretat imposades per qualsevol situació donada. Els diferents graus de complexitat de les tasques poden reflectir-se també en termes de la seua estructura, grau de familiaritat, ritme, duració i nivell de dificultat de l'acompliment esperat i especialment la interconnexió competencial associada.

Les situacions d'aprenentatge han de promoure una ciutadania activa. Així mateix, atenent a l'alfabetització digital com a aliada, des d'una perspectiva connectivista entenem que els recursos i continguts de la matèria es poden trobar també de manera virtual a les pàgines web i a les xarxes. Es busca d'aquesta manera que l'alumnat sigacapaç de fer una cura de continguts durant tot el

procés, a través de l'avaluació del seu propi aprenentatge i ajustant les seues eleccions i habilitats d'acord amb els reptes que se'ls planteja, al grup i de manera individual. L'anàlisi i argumentació raonada en la interacció amb el grup afavorirà a més a més l'esperit crític necessari en l'actual societat de les fakenews.

L'alumnat ha de comprendre diverses possibilitats d'acció i la interrelació de continguts entre les diferents àrees curriculars. Els desafiaments derivats d'aquestes situacions han d'adaptar-se a les seues capacitats i els obliga a seleccionar i a reconèixer les connexions entre el seu aprenentatge previ i els requisits associats amb la pràctica d'activitats físiques relacionades amb la competència treballada, relacionant amb les competències específiques d'altres àrees i adaptant cadascuna de les competències a altres contextos per a adoptar un estil de vida actiu i saludable.

8.2. SITUACIONS D'APRENTATGE EN EL BATXILLER.

Les situacions d'aprenentatge han de contemplar el conjunt de competències específiques, així com la interrelació dels sabers bàsics associats a aquestes. Aquest enfocament és clau per a crear situacions que permeten treballar simultàniament competències específiques relacionant-les entre si. També han de facilitar l'evocació de coneixements anteriors per a la seua consolidació i l'adopció d'hàbits en les pràctiques que se'n deriven.

Per tal de promoure l'adquisició i el desenvolupament de les competències específiques formulades, les situacions d'aprenentatge han de tenir les característiques que exposem i complir els criteris següents:

Ser significatives per a l'alumnat, per a la qual cosa en el disseny s'ha de tindre en compte que l'alumnat siga conscient del seu grau inicial d'expertesa. A més a més, s'establiran connexions entre els seus coneixements, les habilitats, les experiències, les actituds i els valors, promovent que aprenga, de manera efectiva, a vincular-los i a aplicar-los en diferents contextos d'aprenentatge de forma significativa i contextualitzada. En aquest sentit cal assenyalar que no és el mateix partir dels interessos de l'alumnat que connectar el que es pretén ensenyar amb els interessos de l'alumnat. Fer-ho d'aquesta manera afavoreix la relació de les tasques amb els coneixements, habilitats i valors de la societat actual, alhora que amplien i ajusten les formes actuals de pensar i d'actuar. La variabilitat metodològica adaptable, mitjançant una avaluació continua del procés, facilita aquesta tasca i ajuda a fer que l'alumnat desenvolupe al màxim el seu potencial.

Ser funcionals i transferibles a la vida quotidiana de l'alumnat, a més d'orientar-se cap a les seues necessitats futures. Les situacions es dissenyaran des d'una perspectiva de funcionalitat, de manera que l'alumnat siga capaç de plantejar-se preguntes més enllà del context escolar, gaudint de les emocions generades per la superació personal, la qual cosa li pot fer plantejar-se qüestions més profundes i estimulants que li permeten adaptar el contingut aprés a noves situacions i reflexionar-ne sobre les causes i efectes. Aquest tipus de situacions desenvolupen en l'alumnat la capacitat d'aplicar i transferir els aprenentatges a diversos contextos de l'àmbit escolar i social. Les situacions d'aprenentatge connectades a la vida quotidiana de l'alumnat ajuden a mantenir el seu interès i això condueix a una millora de l'aprenentatge. Aquesta transferibilitat de l'aprenentatge, juntament amb l'augment del nivell de desenvolupament competencial, permetrà a l'alumnat respondre a preguntes i resoldre els problemes i reptes amb sentit crític en diferents contextos.

Implicar cognitivament l'alumnat, la qual cosa en fomenta l'autonomia, la creativitat i augmenta la capacitat de produir idees resolutives i innovadores. S'entén la creativitat com la necessitat

reflexiva de donar solucions alternatives a un problema o acostar-nos-en a la resolució. Aquest procés reflexiu permet abordar futurs desafiaments i dificultats quotidianes i, juntament amb actituds resilents, afavoreix la capacitat de gestió emocional. El treball del pensament crític, mitjançant situacions d'aprenentatge que impliquen la resolució de problemes per a la mobilització de sabers de manera individual o en equip, promou una ciutadania activa i desperta, necessària en l'àmbit de l'Educació Física en la lluita contra els mites i contra les persones pseudoexpertes. També la tecnologia pot ser facilitadora per a plantejar tasques competencials. L'alumnat té l'oportunitat d'interactuar, compartir i debatre fent una cura de continguts prèvia i, el que és més important, aprenent a gestionar-ne el bon ús.

Millorar la pràctica autònoma, potenciant la capacitat de raonament de l'alumnat i plantejant-li tasques i propostes que el porten a prendre decisions, a reflexionar, i a resoldre problemes a partir de la interpretació de la informació. Aquest tipus de situacions han d'incentivar capacitats relacionades amb l'autoreflexió i el pensament crític que li permeten en el futur prendre les decisions adequades per a la seua vida. Per això, s'han de provocar situacions on el o la discent haja de revisar i reflexionar sobre com està conduint els seus aprenentatges. En aquest sentit, és necessari que hi haja moments i situacions per guiar i acompanyar activament el seu progrés i poder proporcionar-li més informació sobre què s'espera del seu aprenentatge o en quin grau ha de fer determinada tasca o mostrar determinat comportament, facilitant-li els recursos i instruments d'avaluació necessaris per a l'acompliment dels indicadors de resolució dels criteris d'avaluació.

Ser flexibles, tant des del punt de vista del temps com del material necessari per desenvolupar-les, de manera que el procés educatiu es pugui adaptar als canvis i imprevistos del dia a dia en un centre educatiu. L'atenció al ritme individual de l'alumnat en el procés d'aprenentatge depèn en bona part d'aquesta flexibilitat. Com a marc general de les situacions d'aprenentatge, amb l'objectiu d'atendre la diversitat d'interessos i les necessitats de l'alumnat, s'incorporaran els principis del disseny universal, assegurant-nos que no existisquen barreres que impedisquen l'accessibilitat física, cognitiva, sensorial i emocional per a garantir-ne la participació i l'aprenentatge.

Fomentar la capacitat d'autoeficàcia de l'alumnat. L'augment d'aquest sentiment de competència es fomenta a través de nous reptes i activitats amb major grau de dificultat. A mesura que l'alumnat avança en la seua pràctica se li proporcionen o retiren progressivament les ajudes fent-li la situació cada vegada més exigent. Aquesta progressiva eliminació de les ajudes, juntament amb el reforç informatiu i les oportunitats de rebre suport al llarg del procés, manté l'alumnat en aquest nivell de desafiament òptim a mesura que progressa en el seu desenvolupament competencial. Cal recordar també que l'entorn d'aprenentatge ha de ser segur, tant des d'un punt de vista físic com emocional, més encara si cap en una matèria com Educació Física, ja que aquest aspecte és condició prèvia perquè es produïska l'aprenentatge efectiu.

9. METODOLOGIA. ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

L'ensenyança de l'educació física ha de complir els següents requisits:

- **Realista**, considerant els nivells de partida dels alumnes i les seues possibilitats, tant pel que fa als seus aprenentatges conceptuals com a nivell de desenvolupament i habilitat motriu.
- **Comprensiva i significativa**, propiciant, enfront de l'aprenentatge memorístic, modificacions substancials en l'estructura cognitiva que els alumnes posseïsquen respecte als distints continguts conceptuals d'àrea, modificant errors, ampliant coneixements i establint noves relacions conceptuals amb l'activitat motriu en les seues distintes manifestacions i tipus de pràctica.
- **Funcional**, desenvolupant la capacitat d'utilitzar i aplicar els coneixements i destreses adquirits en distints contextos i situacions.
- **Emancipadora**, plantejant activitats i situacions que propicien el desenvolupament d'una conducta motriu autònoma i creativa, i l'exercici de la pròpia responsabilitat.
- **Individualitzada**, atenent, en la mesura que es pugui, a la diversitat d'interessos i motivacions dels alumnes/as, i a la diversitat d'aptituds i nivells.
- **No discriminatòria**, afavorint la igualtat d'oportunitats amb independència de qualsevol tipus de diferència interpersonal que pugui donar-se entre els alumnes/as.
- **Inclusiva**. Partint de les situacions especials de cada alumne afavorir la completa integració d'aquests i aconseguir el seu desenvolupament personal, des de la perspectiva fisicoesportiva, partint del seu nivell de partida.

Aprendre no és la simple adquisició de coneixements, sinó el desenvolupament de la capacitat d'utilitzar-los. En conseqüència, és molt important, d'una banda, prendre com a base els coneixements que ja té l'alumnat i, d'altra banda, fer referència a dubtes i problemes rellevants i a situacions que tinguen, personalment i socialment, sentit per a qui aprèn. L'aprenentatge es defineix per la seua potencialitat en la promoció de la construcció de nous coneixements i d'altres recursos necessaris per actuar de manera reflexiva. Cal fer evolucionar el pensament de l'alumnat des de les seues concepcions inicials cap a idees i explicacions que els ajudin a solucionar situacions problemàtiques.

Per tant, les estratègies metodològiques hauran de fer possible que:

- Es puguin afrontar i resoldre de manera autònoma i cooperativa les situacions educatives que es plantegen.
- Es desenvolupen capacitats pròpies del pensament crític (valorar idees i punts de vista diferents, comprendre per actuar, prendre decisions raonadament, resoldre problemes valorant la pertinença de les diferents informacions...).
- Es fomenten les habilitats socials i de comunicació per comprendre les raons d'altres, justificar els propis punts de vista i argumentar-los.

Sovint l'educació física es redueix a la pràctica d'activitats i es perd de vista la necessitat de reflexionar sobre el sentit de cada pràctica i sobre el desenvolupament d'habilitats del pensament crític de certa complexitat, com plantejar i plantejar-se preguntes, resoldre dubtes i problemes cercant noves vies de solució i ser capaç de ser flexible i creatiu davant de les situacions imprevistes o noves.

Desenrotllar este tipus d'ensenyament implica seguir els següents **criteris**:

1. Posar en pràctica un procés d'informació que no es base exclusivament en la transmissió expositiva de professor, recurrent, quan esta resulte imprescindible, a la utilització de recursos i procediments didàctics (mitjans audiovisuals, lectures, discussions, etc. que propicien la implicació i participació dels alumnes).
2. Plantejar, una metodologia activa, a través de procediments d'indagació investigació, proposant qüestions, problemes a tasques que exigisquen a l'alumne/a la posada en marxa de processos com: anàlisi de la qüestió, recerca d'informació, interpretació de dades, exposició, etc.

La posada en pràctica d'estos procediments exigeix determinar prèviament qüestions o problemes i dissenyar el tipus d'activitats que han de plantejar-se:

- a) Plantejament del tema, problema o qüestió. Es tracta de sensibilitzar als alumnes/as i suscitar el seu interès.
- b) Desenrotllament de l'activitat. Recerca i maneig de la informació, lectures, xicotetes investigacions, recerca de dades, etc.
- c) Comunicació de resultats per mitjà de l'exposició escrita, oral, etc.
- d) Recapitulació, a manera de debat o posada en comú, en la que el professor/a pot actuar completant la informació, coordinant el debat, centrant les intervencions, etc.

3. Aplicar les estratègies d'ensenyament més oportunes en funció de l'aprenentatge pretès però, en tots els casos, afavorint el treball autònom i cooperatiu. La funció del/la professor/a ha de centrar-se en l'organització d'espais, temps, materials, en l'observació sistemàtica dels processos d'ensenyament-aprenentatge i en les intervencions de caràcter formatiu: correccions, suports, orientacions, etc. Els/les alumnes/as, recolzant-se en els coneixements i destreses adquirits, han de convertir-se en protagonistes actius del seu procés d'ensenyança.

4. Atendre a la diversificació d'interessos cap als diferents tipus de pràctica fisicoesportiva.

5. Desenrotllar processos d'avaluació integrats en el propi procés d'ensenyament-aprenentatge, evitant en la mesura que es pugui tasques específiques d'avaluació puntuals.

Així doncs, seguint amb aquesta idea, tractarem d'utilitzar diferents estils d'ensenyament, tant els més directius com els que creuen el llindar del descobriment, buscant així aquesta metodologia activa, innovadora, inclusiva i cooperativa. Els diferents estils que utilitzarem, partint dels més directius i acabant en els més indagatius, seran els següents:

- A) Manament directe.
- B) Estil de la pràctica. Ensenyament basat en la tasca.
- C) Estil recíproc. Ensenyament recíproc.
- D) Estil d'autoavaluació.
- E) Estil d'inclusió.
- F) Estil de descobriment guiat.
- G) Estil divergent. Resolució de problemes.
- H) Programa individualitzat
- I) Estil per alumnes iniciats.

10. CRITERIS D'AVALUACIÓ EN L'ESO I BATXILLER

Segons el Decret 107 de 2022 els Criteris d'avaluació de cada curs i la seua vinculació a cada Competència Específica seran els següents per a l'etapa d'ESO , segons el Decret 108 de 2022, per a Batxiller:

10.1. CRITERIS D'AVALUACIÓ PER CURS I RELACIÓ AMB LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES EN L'ESO:

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 1.

CE 1. Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada, i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental

2n ESO	4t ESO
1.1. Utilitzar els recursos del seu entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal, aplicant propostes bàsiques de millora de la salut física, mental i social.	1.1. Seleccionar i utilitzar diferents recursos de l'entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal posant-los al servei de la salut física, mental i social.
1.2. Aplicar els coneixements anatomicofisiològics adquirits a la creació d'un pla de manteniment i millora de la condició física personal.	1.2. Dissenyar un pla específic de millora de la condició física aplicant mètodes i sistemes de desenvolupament físic adaptats a les característiques individuals i de l'entorn.
1.3. Relacionar risc, l'estil de vida actiu amb els efectes positius sobre la salut i la imatge personal amb les activitats físicoesportives, identificant les conductes de risc	1.3. Adoptar un estil de vida actiu amb els seus efectes positius sobre la salut, la imatge personal i les activitats físicoesportives, identificant les conductes de risc i aplicant diferents tècniques per a compensar les tensions pròpies de la vida quotidiana.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 2.

CE 2. Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.

2n ESO	4t ESO
2.1. Participar activament i col·laborar en jocs i activitats físicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip.	2.1. Participar activament i col·laborar en l'organització de jocs i activitats físicoesportives afavorint el respecte, la tolerància i el treball en equip.
2.2 Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i estratègiques	2.2 Resoldre amb èxit diferents situacions reals de competició i cooperació a través de l'aplicació d'habilitats específiques i d'estratègies, fomentant l'autogestió de la pràctica d'activitat física i esportiva.
2.3. Reconèixer els aspectes culturals i socials que envolten el fenomen esportiu prenent consciència dels seus valors positius i dels aspectes que generen desigualtat en diferents contextos d'actuació.	2.3. Valorar críticament els aspectes culturals i socials que envolten el fenomen esportiu sent conscients dels seus valors positius i dels aspectes que generen desigualtat en diferents contextos d'actuació

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 3.

CE 3. Participar en processos de creació de naturalesa artisticoexpressiva mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com a mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments.

2n ESO	4t ESO
3.1. Crear situacions comunicatives amb el gest, el cos i el moviment corporal, mitjançant models i amb creativitat.	3.1. Explorar i generar situacions comunicatives amb el gest, el cos i el moviment corporal
3.2. Produir moviments creatius amb suport musical, combinant ritmes i segment corporals i mostrant fluïdesa, desinhibició i autoconfiança	3.2. Ampliar la qualitat i experiència en quant a la creativitat relacionada amb el moviment, especialment amb suport musical combinant ritmes i segments corporals i mostrant fluïdesa, desinhibició i autoconfiança
3.3. Crear i participar en muntatges artístics col·lectius comunicant idees, sentiments i emocions.	3.3. Dissenyar i participar en projectes artístics col·lectius comunicant idees, artístics multidisciplinaris com a mitjà de comunicar idees, sentiments i emocions.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 4.

CE 4. Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artisticoexpressives.

2n ESO	4t ESO
4.1. Col·laborar en l'organització i disseny d'activitats físicoesportives inclusives respectuoses amb el medi ambient, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn.	4.1. Participar de manera activa en l'organització i disseny d'activitats físicoesportives inclusives respectuoses amb el medi ambient, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn.
4.2. Conèixer i practicar tècniques i procediments de primers auxilis i protocols de seguretat i d'autoprotecció personal inclosa la RCP.	4.2. Millorar mitjançant la pràctica i la relació amb entitats relacionades de l'entorn, les tècniques i procediments de primers auxilis, així com els protocols de seguretat i d'autoprotecció personal inclosa la RCP.
4.3. Participar en les activitats artisticoexpressives de l'entorn natural i urbà, valorar la diversitat personal i cultural.	4.3. Descobrir i participar activament en les activitats artisticoexpressives de l'entorn natural rural, de la nostra costa i urbà, valorar la diversitat personal i cultural.
4.4. Implementar de manera col·laborativa amb la comunitat educativa mesures relacionades amb la mobilitat, el reciclatge i l'alimentació per a promoure un centre sostenible.	4.4. Implementar de manera col·laborativa amb la comunitat educativa propostes per a promoure un entorn sostenible relacionant aquest fet directament amb la matèria d'Educació Física mitjançant la mobilitat, el reciclatge i l'alimentació.
4.5. Reconèixer el valor cultural de la Pilota valenciana mitjançant la pràctica i els elements socials que envolten aquest esport.	4.5. Valorar la Pilota valenciana com a bé d'interès immaterial d'especial protecció mitjançant la pràctica de les seues diferents modalitats

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 5.

CE 5. Seleccionar i fer un úscrític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.

2n ESO	4t ESO
5.1. Emprar recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut i utilitzar diverses fonts d'informació i tecnologia en funció de la seua eficiència per a la resolució de situacions quotidianes.	5.1. Escollir en funció de la seua idoneïtat els recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut i avaluar les fonts d'informació i innovació.
5.2. Conèixer fonts d'informació i de contingut digital rellevants i fiables, relacionades amb els sabers de la matèria, emprant estratègies de recerca i organització de la informació.	5.2. Diferenciar les fonts d'informació i de contingut digital rellevants i fiables relacionades amb els sabers de la matèria, actualitzant les estratègies de recerca i organització de la informació i la manera d'interacció netiqueta.
5.3. Elaborar col·laborativament continguts digitals senzills relacionats amb l'activitat física i la salut, integrant la informació de manera crítica.	5.3. Produir continguts relacionats amb l'activitat física i la salut en diferents formats digitals, integrant la informació de manera crítica i participant col·laborativament en els escenaris de comunicació i aprenentatge.

10.2. CRITERIS D'AVALUACIÓ I RELACIÓ AMB LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES EN 1R DE BATXILLER:

Segons el Decret 108 de 2022 els Criteris d'avaluació de cada curs i la seua vinculació a cada Competència Específica seran els següents per a l'etapa del Batxiller:

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 1.

CE 1. Planificar i posar en pràctica un programa saludable d'activitat física i esportiva, adequat a les característiques personals i dirigit al benestar físic, mental i social.

Criteri d'avaluació
1.1. 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.
1.2. Incorporar propostes per a la gestió de l'esforç en les activitats físiques, aplicant els principis i fases de l'entrenament.
1.3. Consolidar hàbits d'alimentació saludable atenent un balanç energètic equilibrat, considerant els principis nutricionals des del consum responsable i sostenible.
1.4. Analitzar críticament els components que participen d'un estil de vida saludable en l'àmbit educatiu i l'àmbit sociofamiliar, discriminant les conductes de risc per a la salut física, mental i social.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 2.

CE 2. Dissenyar, practicar i dirigir diferents situacions fisicoesportives, adequant el nivell de les habilitats i aplicant els elements tècnics, tàctics i reglamentaris adients.

Criteri d'avaluació
2.1. 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.
2.2. Dissenyar i participar en esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions.
2.3. Investigar diferents contextos d'activitat física i d'esports atenent els elements inherents a la justícia social, com la participació i la igualtat d'oportunitats.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 3.

CE 3. Dissenyar, planificar i desenvolupar projectes de naturalesa artisticoexpressiva amb l'ús del cos i el moviment com a elements comunicatius de la cultura motriu.

Criteri d'avaluació

- | |
|--|
| 3.1. Crear i executar propostes artisticoexpressives mostrant domini dels elements corporals i escènics des d'una perspectiva de gènere i inclusiva. |
| 3.2. 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. |
| 3.3 Organitzar i participar en partides de Pilota Valenciana en reconeixent-te els valors intrínsecs |

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 4.

CE 4. Adoptar un estil de vida saludable i sostenible aplicant principis d'ètica ambiental i seguretat per a transformar l'entorn.

Criteri d'avaluació
4.1. Organitzar i practicar activitats fisicoesportives inclusives en el medi natural i urbà amb seguretat i ecoresponsabilitat fomentant l'oci actiu i estils de vida sostenibles.
4.2. 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.
4.3. 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.

CE 5. Identificar oportunitats personals, acadèmiques i laborals relacionades amb l'activitat física, l'esport i l'oci actiu a partir d'experiències personals i mitjançant l'ús de la tecnologia

Criteri d'avaluació
5.1. 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.
5.2. Detectar i treballar la cura de continguts usant la tecnologia com a element facilitador per a la creació d'escenaris de pràctica activa saludable.
5.3. 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.

10.3. CRITERIS D'AVALUACIÓ I RELACIÓ AMB LES COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES EN 2N DE BATXILLER:

Segons el Decret 108 de 2022 els Criteris d'avaluació de cada curs i la seua vinculació a cada Competència Específica seran els següents per a la matèria optativa de 2n de Batxiller: Activitat Física per a la Salut i el Desenvolupament Personal.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 1. CRITERIS D'AVALUACIÓ:

CE1. Implementar i valorar un programa d'activitat física i esportiva saludable, adequat a les característiques personals i dirigit al benestar físic, mental i social.	
2n Batxillerat	
1.1	Aplicar de manera autònoma un programa d'activitat física adequat al nivell de condició física i a les necessitats i interessos propis i valorar-ne els components que contribueixen al benestar físic, mental i social.
1.2	Difondre propostes d'intervenció d'activitats físiques i hàbits saludables, dins i fora del centre.
1.3	Identificar i valorar els components d'un estil de vida saludable en l'àmbit educatiu i l'àmbit sociofamiliar, discriminant les conductes de risc per a la salut física, mental i social.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 2. CRITERIS D'AVALUACIÓ:

CE2. Planificar i promoure situacions fisicoesportives aplicant els elements tècnics, tàctics i reglamentaris adients.	
2n Batxillerat	
2.1	Afrontar situacions motrius en diferents contextos, adaptant els elements tècnics, tàctics i reglamentaris a les condicions canviants de l'activitat, i utilitzant les habilitats socials per a la resolució de conflictes.
2.2	Organitzar i adaptar esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions.
2.3	Promoure situacions d'activitat física i esportiva en diferents contextos atenent als elements inherents de justícia social com la participació i la igualtat d'oportunitats.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 3. CRITERIS D'AVALUACIÓ:

CE3. Analitzar i promoure projectes de naturalesa artísticoadressiva amb l'ús del cos i el moviment com a elements comunicatius de la cultura motriu.	
2n Batxillerat	
3.1	Desenvolupar i valorar propostes artísticoadressives mostrant un domini dels elements corporals i escènics des d'una perspectiva de gènere i inclusiva.

3.2	Organitzar i 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.
3.3	Organitzar partides i participar en la difusió de les diferents modalitats de Pilota Valenciana com a bé d'interés cultural.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 4. CRITERIS D'AVUACIÓ:

CE4. Dissenyar, adoptar i valorar actuacions que fomenten estils de vida saludables i sostenibles amb seguretat i ecoresponsabilitat dirigits a transformar i millorar l'entorn natural i urbà.	
2n Batxillerat	
4.1	Practicar i avaluar activitats fisicoesportives inclusives en el medi natural i urbà dissenyades amb ecoresponsabilitat i fomentar els estils de vida sostenibles.
4.2	Promoure 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 amb la sostenibilitat i avaluant-ne l'impacte en la comunitat.
4.3	Analitzar, practicar i aplicar protocols 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, a l'entorn i a l'actuació i interacció dels participants.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 5. CRITERIS D'AVUACIÓ:

CE5. Explorar i planificar actuacions i projectes futurs en els àmbits personal, laboral i acadèmic relacionats amb l'activitat física, amb l'esport i amb l'oci actiu, mitjançant experiències viscudes i l'ús de les noves tecnologies	
2n Batxillerat	
5.1	Elaborar una proposta en l'àmbit del centre o col·laborar amb entitats de l'entorn relacionades amb l'activitat física i amb la salut, l'esport, les activitats artísticosexpressives o la natura, analitzant les possibilitats de l'entorn més pròxim i tenint en compte la sostenibilitat.
5.2	Participar en la creació i en la difusió de continguts relacionats amb escenaris de pràctica activa saludable utilitzant les tecnologies digitals.
5.3	Cooperar en experiències informatives d'eixides acadèmiques i laborals relacionades amb l'activitat física, l'esport i l'oci actiu.

10.4. INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ:

A cada avaluació es tractaran aspectes sobretot procedimentals i actitudinals, però també conceptuals. A cada unitat didàctica s'aplicarà el procediments d'avaluació, autoavaluació o avaluació entre iguals... que es creguen més convenients per obtenir la màxima informació sobre l'evolució dels alumnes i nosaltres mateixos com a ensenyants.

A la corresponent Programació d'Aula s'especifiquen els instruments d'avaluació utilitzats en cada unitat de cadascun dels cursos. En el nostre departament i, en la nostra matèria, ens caracteritzem per oferir a l'alumnat una gran varietat i diversitat de proves, recursos i instruments d'avaluació, per a que tinguen més facilitat d'aprendre i d'aprovar la matèria. Així oferim una varietat i diversitat d'instruments per a la gran varietat i diversitat d'alumnat que tenim.

Seguint aquesta filosofia, utilitzarem:

- Exposicions orals individuals i grupals
- Proves teòriques escrites
- Proves practiques d'execució i habilitat motriu
- Proves pràctiques de condició física
- Treballs i projectes
- Exercicis, fitxes i tasques de caràcter teòriques
- Diaris de classe i llibreta de seguiment del curs.
- Registre anecdòtic de la participación i esforç de treball en classe dia a dia
- Registre anecdòtic dels hàbits d'higiene personal
- Realització de treballs, exposicions i projectes de caràcter voluntari per a pujar nota en cada avaluació.

Per a seguir una metodologia activa, actualitzada, personal, inclusiva i motivadora, també cal utilitzar altres recursos d'avaluació i d'aprenentatge al llarg de cada sessió, de cada avaluació i del curs, com poden ser les activitats de suport conceptual en iniciar o acabar una sessió, discussions en gran i xicotet grup, preguntes i respostes orals, treballs individuals i en xicotet grup, exposició de treballs, problemes o investigacions realitzades, realització de proves, registres d'observació, treball cooperatiu i col·laboratiu, etc.

10.5. TIPUS D'AVALUACIÓ:

L'avaluació com a reguladora de tot el procés d'ensenyament i aprenentatge, i no com a simple sancionadora del que ha fet o no ha fet l'alumnat, ha de ser coneguda i coordinada per tot el professorat i cal que també ho sigui, des del començament del procés d'ensenyament, per tot l'alumnat. Ha de permetre que el professorat conegui i contrasti l'assoliment aconseguit de les competències que són l'objectiu de l'aprenentatge, a través de l'anàlisi de tot el procés d'ensenyament i aprenentatge.

Alhora ha de fomentar la participació de l'alumnat, que haurà d'implicar-se i ser conscient i reflexionar sobre el què aprendrà, està aprenent o ja ha après, així com intervenir en la recerca de solucions a les seves dificultats d'aprenentatge. Aquesta avaluació ha de ser una part fonamental en la planificació i realització de les activitats d'aprenentatge. Ha de tenir en compte tant la participació individual com social i, per tant, ha de contemplar la regulació de les activitats de grup.

En el següent quadre podem veure els tipus d'avaluació:

	Al principi del procés	Durant el procés	Al final del procés
En funció del moment	Inicial (pronòstic)	Continuada (diagnosi)	Final (balanç)
En funció de la finalitat	Diagnòstica	Formativa	Sumatòria

L'avaluació formativa (i formadora), concebuda com a activitat que regula (i autoregula) els processos d'aprenentatge, forma part indissoluble de l'estructura de les tasques de l'ensenyament i de l'aprenentatge. L'ús dels diferents tipus d'avaluació (autoavaluació, heteroavaluació, co-avaluació, individual, col·lectiva) i instruments (escales descriptives, llistes de control, registres anecdòtics, etc.) asseguraran l'eficàcia educativa.

El coneixement explícit per part de l'alumnat dels criteris de correcció de cada instrument, alhora que facilita l'aprenentatge, dona eines per a nous aprenentatges. Tradicionalment, el concepte d'avaluació en educació física ha vingut associat a la quantificació de resultats i, més concretament, a la mesura del rendiment de l'alumnat en proves de condició física, moltes vegades descontextualitzades. Nosaltres entenem l'avaluació des d'una perspectiva pedagògica, integrada en el procés d'ensenyament-aprenentatge. Només d'aquesta manera coneixerem el progrés individual de l'alumnat, quan aquest competeixi amb ell mateix i sigui conscient de la seva millora a partir dels seus nivells inicials. La funció social de l'avaluació que selecciona, classifica i orienta a l'aprenent es complementarà amb la funció formativa de regulació de tot el procés que permet introduir canvis en el moment de ser detectats. L'avaluació és, doncs, una eina educativa que permet conèixer si s'han aconseguit i, en quina mesura, els objectius en l'educació física, alhora que informa de la seva contribució a la consecució de les competències bàsiques. Els criteris d'avaluació són un excel·lent punt de partida per determinar la consecució d'aquells aprenentatges considerats fonamentals en cada curs de l'etapa.

Perquè els aprenentatges que es persegueixen siguin realment significatius per a l'alumnat és necessari realitzar un diagnòstic inicial. Aquesta funció de pronòstic de l'avaluació permetrà la recollida d'informació sobre els coneixements previs de l'alumnat. A partir del que l'alumnat ja sap, haurà d'anar consolidant nous aprenentatges. D'aquesta manera, l'avaluació inicial deixa pas a la gran protagonista de l'acte avaluatiu: l'avaluació formativa. Aquest moment de l'avaluació es converteix en regulador de tot el procés d'ensenyament-aprenentatge, recollint informació per orientar-lo i reorientar-lo constantment. En aquest sentit, cal subratllar que no sempre ho farem

dissenyant específicament activitats d'avaluació. Qualsevol activitat d'ensenyament/aprenentatge pot ser una activitat d'avaluació sempre i quan compleixi un requisit bàsic: que l'activitat vagi acompanyada del corresponent instrument d'avaluació per poder registrar aquelles conductes observables que donin garanties prou objectives que els objectius didàctics establerts s'han complert.

10.6. CRITERIS DE QUALIFICACIÓ PER A ESO I BATXILLER:

- **Participació diària, assistència i esforç: 3 punts.**

Es valorarà la participació, l'assistència a classe i la puntualitat, la implicació, l'esforç i la realització de les activitats pràctiques de classe, en funció del nivell, rendiment i habilitats mostrades. Les faltes no justificades descomptaran 0,2 punts.

- **Proves teòriques, realització de fitxes i treballs, exposicions: 2 punts.**

Es valorarà la realització d'exàmens escrits o orals, proves teòriques, fitxes i treballs, exposicions, diari o llibreta de classe.

- **Proves pràctiques: 3 punts.**

Es valorarà la realització de les proves pràctiques corresponents a cada avaluació o unitat didàctica.

- **Respecte: 1 punt.**

Es valorarà el respecte a la matèria, als companys, al professor i el compliment de les normes del departament que estan exposades en aquest document.

- **Higiene: 1 punt.**

Es valorarà el portar l'equipació adequada, netejar-se, llavar-se la cara, canviar-se, portar la bosseta d'higiene i, en el seu cas, la dutxa quan el professor ho comuniqui.

10.7. ACTIVITATS DE RECUPERACIÓ, REFORÇ, ADAPTACIONS I AMPLIACIÓ.

En aquest apartat s'inclouen les activitats de recuperació per a l'alumnat amb assignatures pendents i les activitats de reforç per aconseguir l'esmentada recuperació. En alguns casos i tenint en compte l'avaluació contínua la superació d'una unitat didàctica posterior pot significar la recuperació d'alguns dels continguts (d'actituds, conceptes, o procediments) suspesos amb anterioritat. En altres casos s'hauran de dur a terme proves específiques per a aprovar els continguts suspesos.

El professor lliurarà a l'alumne una sèrie d'activitats de reforç per a que l'alumne es pugui presentar als exàmens de la convocatòria extraordinària, amb garanties d'aprovar l'assignatura. De fet, el lliurament per part de l'alumne d'aquestes feines, serà una condició necessària i prèvia a l'execució de les proves. Al mes de maig l'alumne té de nou una altra oportunitat per a recuperar els continguts no superats. Donada l'estructura organitzativa d'aquestes proves, el departament prioritzarà els continguts teòrics i pràctics per sobre dels actitudinals.

Al llarg del curs, s'establiran també mesures per a recuperar les avaluacions o continguts suspesos. Segons acord del departament i a petició del Claustre, al llarg del curs passat es van establir diverses mesures de recuperació al llarg del curs com sessions particulars o de grups reduïts, fitxes de reforç, realització de lectures amb resums comprensius, d'esquemes i de treballs de reforç.

Per als alumnes amb adaptacions curriculars individuals (ACI) el propi departament tindrà potestat per fer una adaptació del currículum. En canvi, per als alumnes amb adaptacions curriculars individuals severes (ACIS); el departament d'Educació Física i el departament d'Orientació treballar de forma conjunta per fer la corresponent adaptació pedagògica.

D'altra banda per als alumnes amb altes capacitats, i amb coordinació amb el departament d'orientació del centre, es proposaran activitats d'ampliació per a que aquest tipus d'alumne treballi de forma consonant amb el seu nivell d'aprenentatge.

➤ **Recuperació d'alguna avaluació pendent:**

- **Conceptes:** Al ser unitats didàctiques que tenen diferents continguts teòrics (per exemple voleibol i expressió corporal), una avaluació o unitat suspesa s'haurà de recuperar. En aquest apartat conceptual, el professor podrà convocar proves de recuperació al llarg del curs dels continguts passats no superats, bé durant el propi trimestre o abans de la sessió d'avaluació del corresponent trimestre. Si així ell ho considera, també podrà alliberar d'alguna part als alumnes que consideri que tenen els continguts assolits.
- **Procediments:** Avaluació contínua, excepte quan el professor considere que algun alumne s'ha de presentar a alguna prova pràctica o treball pràctic que no haja superat en anteriors avaluacions.
- **Actituds:** Possiblement siga l'aspecte dels continguts que més pròpia li siga l'avaluació contínua i, a la vegada estranyament avaluable en proves puntuals com les de juny o setembre. Per tant, convindrà anar recordant als alumnes que poden suspendre per aquest aspecte, la importància i la necessitat de canviar la seva actitud i els seus hàbits i comportament i fer-los veure que no podran aprovar malgrat els altres aspectes vagin sent superats.

➤ **Prova en convocatòria extraordinària, sols en el cas del batxiller:**

- **Conceptes:** S'haurà de realitzar una prova escrita i/o un treball, bé siga a ma o en format digital. També haurà de presentar un calfament per escrit. La no presentació dels treballs o no obtindre un mínim de 4 en la prova escrita serà motiu per no superar l'avaluació i no realitzar la part pràctica.
- **Procediments:** Realització de proves pràctiques referides a tots els continguts treballats al llarg del curs referits als blocs de condició física i salut, jocs i esports, activitats en el medi natural i expressió corporal.
- **Actituds:** Es proposaran treballs a realitzar durant l'estiu i a lliurar el dia de l'examen. La temàtica dels treballs versarà sobre diferents aspectes d'aquest apartat: EF i socialització, hàbits esportius i salut, hàbits higiènics, violència i esport, etc.

En funció de les característiques de l'alumnat i com haja transcorregut el curs, el departament pot decidir en una de les reunions de departament modificar l'avaluació de extraordinària de batxiller, distribuint aquestos percentatges d'altra forma, sempre en benefici de l'alumnat. En aquest cas, l'alumnat serà degudament informat abans de les vacances.

➤ **Activitats de recuperació per alumnes amb la matèria pendent del curs anterior:**

S'hauran de superar les proves que s'establixquen en la corresponent reunió de Departament, i que normalment es solen realitzar durant el més de maig. Anteriorment es penja la convocatòria en lloc públic i s'avis a l'alumnat.

Per als alumnes que tenen l'assignatura d'Educació Física pendent del curs anterior i ha dos possibilitats per recuperar-la:

1. Que l'alumne en qüestió haja aprovat l'assignatura en les dues primeres avaluacions del curs. En aquest cas, l'alumne tindrà aprovada la matèria i no haurà de fer la convocatòria de pendents.
2. Que l'alumne no haja aprovat la matèria en qualsevol de les dues primeres avaluacions del present curs (o a les dues). En aquest cas, hi haurà una prova conceptual i una prova pràctica referent als continguts teòrics i procedimentals, respectivament, del curs anterior. El criteri de qualificació en aquest supòsit seria 40% conceptes i 60% procediments, sense haver un mínim de nota en cada part per a fer la mitja entre totes les proves.

La tipologia de proves que poden trobar-se els alumnes amb l'assignatura d'Educació Física pendent del curs anterior, són:

- **Conceptes:** Es realitzarà una prova escrita o un treball sobre el continguts del curs anterior.
- **Procediments:** els continguts que tinguin continuïtat durant el curs present seran valorats segons els resultats obtinguts en ell (condició física, habilitats...); proposant activitats de recuperació per a les unitats didàctiques que no es repeteixen i que es decideixi s'han de recuperar en la convocatòria d'abril o maig.

10.8. AVALUACIÓ DEL PROCÉS D'ENSENYAMENT I APRENTATGE:

L'avaluació és una eina educativa que permet conèixer si s'han aconseguit i, en quina mesura, els objectius en l'educació física, alhora que informa de la seva contribució a la consecució de les competències bàsiques. Els criteris d'avaluació són un excel·lent punt de partida per determinar la consecució d'aquells aprenentatges considerats fonamentals en cada curs de l'etapa. En les programacions de centre, hi ha d'haver una relació estreta entre els objectius didàctics i els criteris d'avaluació.

Anivell de departament, un vegada rebuts els resultats acadèmics de cada avaluació, en una reunió de departament comentarem aquests resultats curs per curs, on cada professor exposarà la seva valoració i les causes que decideixen si la valoració és positiva o negativa. És a dir, autovalorem la nostra tasca com a docents per intentar modificar o continuar amb els continguts, metodologia o criteris de qualificació necessaris per millorar el procés d'ensenyament aprenentatge.

Després de cada avaluació al departament realitzem un document amb una valoració dels resultats obtinguts, una reflexió sobre aquells aspectes que ens han portat a aquests resultats i unes mesures educatives a adoptar per tal de millorar el rendiment acadèmic. Tot això, es recull a les actes del departament.

També es fa un seguiment de la programació, per veure a quin nivell estan complint-se els objectius didàctics i el grau d'aconseguit dels criteris d'avaluació. També es recull a les actes de departament.

En quant a l'avaluació de la tasca docent, es poden passar als alumnes qüestionaris avaluatius del propi professor i de l'assignatura (adjunt als annexes) per esbrinar també, com s'està duent a terme la nostra activitat. Aquest qüestionari és totalment anònim, i ha de ser decisió del professor dur-la a terme o no. Sigui com sigui, és recomanable passar aquestes enquestes principalment als alumnes de Batxillerat i 4t ESO, donat que són els que major sentit crític tenen per l'edat.

12. MESURES D'ATENCIÓ A L'ALUMNAT AMB NECESSITAT ESPECÍFICA O AMB NECESSITAT DE COMPENSACIÓ EDUCATIVA.

El professorat ha de gestionar les tasques que es proposen a l'aula amb un sistema de funcionament que sigui útil per aprendre per a tot tipus d'alumnat. Quant a l'organització social de l'aprenentatge, cal tenir en compte la diversitat de formes de treball. Cal combinar el treball en gran grup, en petit grup i el treball individual, per donar espai i temps per als estils de cadascú i a les interaccions necessàries per a la construcció dels sabers. El treball en grup suposa organitzar les tasques dels seus membres i compartir els resultats de les aportacions de cadascú amb l'objectiu d'obtenir un resultat final a partir del contrast de punts de vista, la discussió i el consens.

En la cooperació entre iguals els membres del grup es donen suport mutu: s'ajuden entre ells i, alhora, milloren i aprofundeixen el propi aprenentatge. A més, és una bona estratègia per atendre la diversitat, ja que els alumnes més experts actuen com a model en la planificació de tasques o en la resolució de dificultats. També es poden planificar activitats multinivell, on es dissenyin tasques diverses per assolir els mateixos objectius o similars, en funció dels diferents estils d'aprenentatge, de la motivació i de les capacitats; o bé incloure activitats perquè determinats alumnes reforcen certs aprenentatges, mentre que d'altres amplien coneixements.

La condició bàsica per a una bona gestió de la classe és aconseguir un clima d'aula en el qual tothom pugui expressar-se i trobi el seu lloc. Aquest clima ha de fer possible que les errades siguin motiu d'aprenentatge i no pas motiu de vergonya; essent així, professorat i alumnat podran entendre les causes de l'error i, conjuntament, trobar camins per superar-lo. A més, cal tenir molt present que l'atenció a la diversitat és la clau d'un aprenentatge per a una ciutadania democràtica. Finalment, per ser coherent amb la proposta del currículum, caldrà posar l'accent en l'avaluació i control de les activitats cooperatives de la mateixa manera que es fa amb les individuals.

Conscients que no hi ha dos alumnes iguals, tant en interessos, motivacions i capacitats, vam portar a terme una atenció a la diversitat de necessitats educatives específiques de la següent forma:

- En primer lloc, en la Programació d'Aula corresponent a cada curs, tenim un apartat en cada unitat on posem les mesures d'inclusió de NIVELL II i de NIVELL III, de forma que tractem d'adaptar al màxim el procés d'ensenyament i aprenentatge tant al nivell i peculiaritats del grup/classe, com al nivell i necessitats especials de l'alumnat en particular.
- Aplicació **d'adaptacions curriculars no significatives** (ACI), per a aquells alumnes que mostren dificultats en l'adquisició dels aprenentatges motors. Dites adaptacions no afecten pràcticament a les ensenyances bàsiques del currículum oficial, basant-se en canvis en el "*com ensenyar*", és a dir, en la metodologia, el tipus d'activitats... Se'ls rebaixaran els objectius i els criteris d'avaluació, en funció del seu nivell de coneixements i d'aprenentatge motor. El propi departament ha de dur a terme aquestes adaptacions.
- Aplicació **d'adaptacions curriculars individuals significatives**, (ACIS) on es realitzen canvis en la programació dels objectius i els continguts, així com en els criteris generals d'avaluació. Esta és una actuació especial que es porta a terme quan els recursos pedagògics habituals no basten per a donar una resposta adequada a l'alumne/a. Tota i cadascuna de les adaptacions per a aquest tipus d'alumnat s'han de coordinar amb el departament d'Orientació del centre.

- Aquells alumnes/as que davall **prescripció mèdica** no puguem realitzar cap tipus d'activitat física, treballaran sobre el quadern de classe, realitzant les tasques que cada professor li encomane.
- Si hi haguera algun alumne/a que per causa justificada no poguera realitzar exercici físic de manera **temporal**, treballarà sobre el quadern de classe i en les sessions successives recuperarà el treball pràctic. Haurà de presentar degudament omplert pel seu metge el text annex.
- Els **lesionats ocasionals**, a més d'ajudar en la mesura del possible al professor i als companys en la sessió, han de completar la fitxa de la sessió que s'adjunta als annexes, donat que d'aquesta forma captem l'atenció del lesionat. A més, qualsevol tasca pràctica o explicació teòrica que hi haja i que puga aparèixer en algun examen teòric o pràctic, haurà de ser atès per l'alumne en qüestió.

12. FOMENT DE LA LECTURA

El departament d'educació física compta amb un dossier d'elaboració pròpia amb articles relacionats en la nostra àrea, en aquest hi ha els continguts essencial a assolir per cada curs de l'educació secundària obligatòria. També contem amb la revista digital "ull esportiu" i "efdeportes", on hi ha molts articles d'interès relacionats amb l'activitat física per als alumnes. En relació al tractament de la lectura, la funció del dossier i la revista digital serà important, ja que s'escolliran determinats articles d'aquests tot fent una lectura comprensiva i un comentari crític.

Per als dies de condicions meteorològiques adverses, les classes que es faran a cobert podran desenvolupar les tasques de lectura, extretes de les esmentades referències anteriors, tant per a l'etapa d'ESO com de Batxillerat. En el cas que no es donen estes condicions, cada trimestre destinem una o dues sessions, o en parts d'elles, per a treballar aquests continguts.

Al departament tenim molts llibres sobre l'educació física i l'esport, dels quals es treballen alguns capítols al llarg del curs i especialment els dies de pluja.

A banda, en batxillerat es plantejarà fer debats sobre els continguts dels articles de lectura i es presenten alguns llibres de lectura recomanada i voluntària que es valorarà amb una puntuació extraordinària en conceptual. També es treballaran alguns capítols durant els trimestres.

A l'etapa de l'ESO es repartiran articles de lectura sobre els continguts de la programació.

Materials curriculars pel foment de la lectura.

- Ballbona, A., Putellas, A. Mengual i Civil, G. (2022). Elles competeixen. Ara Llibres.
- Boronat, D. (2021). No las llames chicas, llámalas futbolistas. Del maltrato al reconocimiento: la lucha por la igualdad en el futbol. Libros Cúpula.
- Carlin, John. (2009). El Factor Humano (Invictus). Seix Barra..
- Diamond H. i M. (1996). La anti·dieta. Urano Barcelona.
- Gomáriz, Jorge Ramon . (2005). Estiramientos de cadenas musculares. Libera tu cuerpo de tensiones para mejorar tu salud. La liebre de marzo.
- Hamm, M. i Weber, M. (1990). Alimentación para deportistas. Ediciones Medici, Barcelona.
- Jornet, K. (2011). Còrrer o morir. Ara llibres.
- Jornet, K. (2013). La frontera invisible. Ara llibres.
- Jornet, K. (2017). Summits of my life. Somnis i reptes a la muntanya. Ara llibres.
- Jornet, K. (2018). Rés és impossible. Ara llibres.
- Moix. A. (1997). La meva columna vertebral. Sandograf, Barcelona.
- Pellicer Royo, I. (2018). Educación física emocional. Inde.
- Segarra, A. (2013). Ni tan alt ni tan difícil. Bridge, Barcelona.
- Sharp, E. (1996). Espalda sin dolor. Paidos, Buenos Aires.

13. UTILITZACIÓ DE LES TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ I LA COMUNICACIÓ.

Les tecnologies de la informació i la comunicació seran emprades pel departament d'educació física de varies formes.

- A la plataforma AULES hi ha un espai per al departament d'educació física on estan tots els continguts conceptuals del àrea. Cada professor del departament ha de crear a l'inici del curs els seus propis cursos i penjar els materials. Ja és el tercer any que anem a treballar amb AULES i funciona molt bé. Els alumnes han d'accedir a la seua Aula personal i ahi tindran tots els continguts de cada unitat didàctica, apunts, fitxes, treballs a realitzar, qüestionaris, qualificacions, enllaços amb pàgines web relacionades amb els continguts, videos, etc.
- A la pàgina web del centre (www.ieslesfoies.org), hi ha un espai per al departament d'educació física on està la programació i la composició dels membres del departament. També s'hi penja poc a poc altra informació interessant.
- De forma puntual i en els cursos de nivell superior, els alumnes realitzen exposicions a mode de presentacions amb powerpoint i treballs orals, confecció de treballs en video, edició i muntatges en video i recerca d'informació a la infinita base de dades que representa internet i els seus buscadors principals per a la realització de treballs escrits o ampliació d'informació.
- De forma puntual, també se'ls pot informar del avanços informàtics que apareixen per als dispositius mòbils i ordenadors (programes i aplicacions als smartphones), i que estan íntimament relacionats amb l'assignatura.
- En els últims cursos hem utilitzar i utilitzarem diferents aplicacions i webs per a treballar els continguts de la matèria.
 - Entre les aplicacions destaquem les de condició física com Runtastic, Strava, Garmin Connect, Wikilock, etc...
 - Entre les d'alimentació i nutrició: Myfitness pal, Fast secret i My real food.
 - També hem utilitzat canals de Youtube per a treballar els nostres continguts.

14. RECURSOS DIDÀCTICS I ORGANIZATIUS.

Intentem sempre obtenir el màxim rendiment del temps de classe, ja que aquest és un dels problemes que té la nostra assignatura. S'intentarà, per tant, fer un seguiment de la puntualitat, del temps de vestuari i procurant dissenyar activitats on no hi hagi excessius canvis d'organització de l'espai i del material.

Els alumnes tenen 5 minuts per arribar al gimnàs i canviar-se per començar la classe. Al final de la sessió els deixem 8 minuts per dutxar-se o canviar-se, buscant que assolisquen uns hàbits higiènics adequats. La classe començarà amb una breu explicació dels continguts a treballar i escalfament curt d'una durada de 8'. La part principal de la sessió tindrà una durada d'uns 25'-30', realitzant una tornada a la calma en els últims 5' de la sessió.

Els alumnes no tenen un llibre de text, però, a l'AULA VIRTUAL del centre (AULES) estan penjats els documents teòrics de cada unitat didàctica. Els han de descarregar i imprimir-los per seguir les classes teòriques i pràctiques. Com s'ha comentat abans, en la utilització de les TICs, en aquest espai web, contaran amb tot tipus de material complementari per al seguiment de la nostra àrea. Els alumnes amb problemes per accedir a la plataforma, podran descarregar-s'ho a l'aula d'Informàtica del centre. A banda, de forma puntual es poden donar apunts en format paper.

Els alumnes també saben que han de vindre amb **l'equipament esportiu** a classe i amb la **bossa d'endrec** (sabó, desodorant, tovalla, xancles i roba per canviar-se).

14.1. INVENTARI DE MATERIAL ESPORTIU.

En quant al material esportiu, que és el nostre principal recurs didàctic, a continuació detalllem el material en el qual contem al departament, que està a l'inventari:

Llibre d'Inventari General d'EF a 11 de JULIOL de 2024

Centre	IES LES FOIES
Adreça	C/ de l'institut, 1
Telèfon	(96) 224-9065
Codi del centre	46022531
CIF	S4600011C
Adreça postal	Ap.Correus 153
Codi postal i localitat	46830-Benigànim
Correu electrònic	46022531@edu.gva.es

Item	Localització	Marca/model	Data d'alta	Origen	Unitats	Estat	Notes
Antifàs	Magatzem		2021	Dia mundial esport	20	bo	
Armari departament	Despatx		2001	Dotació	3	Bo	
Armari gimnàs	Gimàs		2001	Centre	1		
Balissa orientació	Magatzem		2014	Compra	4		
Balissa orientació	Magatzem		2022	ELKSport	2	Noves	
Balissa orientació	Magatzem		2023	Alumnat	13	Noves	
Balissa (pinses) d'orientació	Magatzem		2022	ELKSport	20	Noves	
Banc suec	Gimnàs		2001	Dotació	8	Bo	
Banc suec	Gimnàs		2022	ELKSport	2	Nou	
Bancs vestidors	Vestidors		2010	Dotació	12		
Barra dominades	Gimnàs		2022	Decathlon	1	nou	
Bats de beisbol taronja	Magatzem		2010		6	Regular	3 estan

Programació didàctica del Departament d'Educació Física			IES "Les Foies" (Benignàim)			
						malament
Bats de sofbol taronja	Magatzem		2015		2	
Bats plastic deteriorats	Magatzem		2001		2	Deteriorat
Bossa porta sticks	Magatzem		2001		2	
Bosu	Magatzem		2021	Dia mundial esportr	3	
Bottlebol garrafes	Magatzem		2023	manualitat	25	
Brúixola orientació	Magatzem	Recta	2010		3	
Brúixola orientació	Magatzem	Silva	2011		4	
Brúixola orientació	Magatzem	Suunto	2012		7	
Cadires	Gimnàs i despatx		2010	Centre	10	
Caixa mòbils	Gimnàs		2021	Ampa	2	
Canastes	Pistes		2001	Dotació	2	
Canó	Despatx		2010	Centre	1	
Canó: lona	gimnàs		2010	Centre	1	
Canó: moble rodes	gimnàs		2010	Centre	1	
Cascs bicicleta	Magatzem		2018	Donació	2	
Cèrcol Rítmica Blanc gran	Magatzem		2001	Dotació	11	Deteriorat
Cèrcol Rítmica Blanc gran	Magatzem		2022	ELKSport	6	Nous
Cèrcol colors gran	Magatzem		2022		6	
Cèrcol colors mitjà	Magatzem		2022		6	
Cèrcol colors roig	Magatzem		2018	Donació	9	
Cèrcol mini puteria	Magatzem		2019	Donació		dia de l'esport
Cinta mètrica 3m	Despatx		2018	Compra	3	
Cinta mètrica 30m	Despatx		2001	Dotació	1	
Cinta mètrica 50m	Despatx		2001	Dotació	1	
cinta metrica 20m	Despatx	dexter	2021	Compra	1	

Programació didàctica del Departament d'Educació Física			IES "Les Foies" (Benignim)				
Cons senyalització grans taronja	Armari gimnàs		2015	Dotació	4	Deteriorat	
Cons senyalització mitjà roig/negre	Armari gimnàs		2021	Decathlon	4		
Cons grocs 50 cm	Armari gimnàs		2017	Decathlon	6	Deteriorat	
Cons plàstic dur verd/blau	Armari gimnàs		2019	Donació	6	Bo	1 de color blau
Cons xinesos colors	Armari gimnàs		2001		29		rigids i amb conera
Cons xicotets KIPSTA colors	Armari gimnàs		2021	Decathlon	39		triangulars
Cons alts amb forats colors	armari gimnàs		2021	ELKSport	6		
Cons xicotets roig KIPSTA	Armari gimnàs		2021	Decathlon	6		
Cons alts roig KIPSTA	Armari gimnàs		2021	Decathlon	4		
Cons xinos plàstic groc-taronja	Armari gimnàs		2015	Dotació	20	Deteriorat	
Cordes curtes 2,7m de corda	Magatzem		2019	ELKSport	31	Bo	
Cordes PVC 3m	Magatzem		2019	Decathlon	11	Regular	10 noves 2022
Corda PVC 3,5m blava? Rosa	Magatzem		2019	Decathlon	4		
Corda PVC 3 m	Magatzem		2015	Dotació	5		3 fuxia i 2 blanques
Corda llarga 5m Taronja	Magatzem		2017	ELKSport	2	Bo	2 blau i 2 blanc
Corda 4m blau groc taronja	Magatzem		2022	ELKSport	6		multicolor
Corda PVC llarga 6m	Magatzem		2015		4		
Corda plàstic blanc-roig 6m	Magatzem		2011		2		
Corda llarga 7m Blanca	Magatzem		2015		7		
Corda PVC fuxia	Magatzem		2017		2		
Corda PVC rosa 4m	Magatzem		2017		1		
Corda soga-tira 50m	Magatzem		2011		1		
Cronòmetres	Despatx		2018	decathlon	6		2 per estrenar
Didals	Despatx		2018	compra	22		Diversos

Programació didàctica del Departament d'Educació Física				IES "Les Foies" (Benignànim)			
							tamanys
Disc volador Frisbee	Magatzem		2018		16	Be	Algun deteriorat
Dorsals	Despatx		2022	Centre	200		
Equip de música amb rodes	Despatx		2019	Compra	1		Tirador deteriorat
Equip de fil musical	Gimnàs		2023	Centre	1		
Escala velocitat i agilitat	Magatzem		2022	ELKSport	1		Nova
Espases esgrima	Magatzem		2022	Manualitat	20		
Esptallera doble	Gimnàs		2001	Dotació	13		
Farmaciola	Despatx		2001	Dotació	2		1 paret i 1 motxilla
Foam Roller	Magatzem		2021	Compra	17	Be	10 groc + 7 blau
Guants Beisbol	Magatzem		2019	ELKSport	2		
Guants Raspall (tires)	Despatx		2017	Federació	10		protector de pell
Indiaca americana	Magatzem		2021	ELKSport	11		7 be + 7 deteriora
Jabalina foam	Magatzem		2018	ELKSport	7		4 noves i 3 deteriorades
Jabalina mini foam	Magatzem		2022	ELKSport	6		
Joc de pals de bàdminton	Gimnàs		2001	Dotació	2	Regular	Les rodes estan per canviar.
Joc de pals de volei	Gimnàs		2001	Dotació	3	Regular	Les polees no funcionen bé. Un pal té les rodes per canviar.
Malabars: joc d'aros	Magatzem		2022	ELKSport	9		9 unitats

Programació didàctica del Departament d'Educació Física				IES "Les Foies" (Benignàim)			
Maniquí RCP	Magatzem		2023		1		consola ritme i presio inclosa
Marcador badminton-volei	Gimnàs		2018	Centre	10		un parell en mal estat
Matalàs de caiguda	Gimnàs		2001	Dotació	1		
Matalassets 2m x 1m durs	Gimnàs		2001	Dotació	8		3 en mal estat i 5 be
Matalassets 2m x 1m blanets	Gimnàs	Yenza	2001	Dotació	8		3 en mal estat i 5 be
Matalassets 2m x 1m blanets	Gimnàs	ELK	2023	Dotació	4		10cms espesor
Matalàs Catifeta 50x70	Armari del gimnàs		2001	Dotació	38		
Matalasset plegable	Armari del gimnàs		2022	Compra	30	Nous	20 a Bat 6
Pales de fusta	Magatzem		2010	Dotació	22	Be	
Pales de pàdel	Magatzem	Decathlon	2021	Compra	6		bon estat
Parasol-sombrilla	Magatzem		2021	Compra	1		bé
Papereres vestidors	Vestidors		2001	Centre	3		
Pastilles Hoquei sala	Magatzem		2001	Dotació	17		1 color taronja
Patins Regulables T32-35	Magatzem		2018	Compra	1		
Patins Regulables T32-36	Magatzem	Decath	2023	Compra	1	2a vida	Mítica gris rosa
Patins Regulables T35-38	Magatzem	Decath	2018	Compra	4		En total sumem 33 parells de patins
Patins Regulables T36-38	Magatzem	Dacath	2023	Compra	1	2a vida	Negre i blanc
Patins Regulables T37-40	Magatzem	Decath	2018	Compra	2		En total sumem 33 parells de patins

Programació didàctica del Departament d'Educació Física				IES "Les Foies" (Benignàim)			
Patins Regulables T38-39	Magatzem	Decath	2018	Compra	1		
Patins Talla 37	Magatzem	Decath	2018	Compra	3		En total sumem 33 parells de patins
Patins Talla 37	Magatzem	Decath	2023	Compra	1	2a vida	Negre, gris, blanc
Patins Talla 38	Magatzem	Decath	2018	Compra	3		En total sumem 33 parells de patins
Patins Talla 39	Magatzem	Decath	2018	Compra	1		
Patins Talla 40	Magatzem	Decath	2018	Compra	1		
Patins Talla 41	Magatzem	Decath	2023	Compra	1	2a vida	Negre i rosa
Patins Talla 41	Magatzem	Decath	2018	Compra	3		En total sumem 33 parells de patins
Patins Talla 42	Magatzem	Decath	2018	Compra	3		En total sumem 33 parells de patins
Patins Talla 43	Magatzem	Decath	2018	Compra	4		En total sumem 33 parells de patins
Patins Talla 44	Magatzem	Decath	2018	Compra	3		En total sumem 33 parells de patins
Patins Talla 45	Magatzem	Decath	2018	Compra	2		En total sumem 33 parells de

Programació didàctica del Departament d'Educació Física				IES "Les Foies" (Benignànim)			
							patins
Patins Talla 46	Magatzem	Decath	2018	Compra	2		En total sumem 33 parells de patins
Penalty-box	Magatzem	manualitat	2023	Manualitat	25		
Perxers departament	Despatx	-	2010	Dotació	2		1 es troba a l'accés departament
Perxers vestidors	Vestidors	-	2010	Dotació	18		
Pilota Valenciana: grossa	Despatx	Conselleria	2021	Premi	1		
Pilota valenciana: badana	Despatx	Conselleria	2017	Compra	37		
Pilota valenciana: badana	Despatx	Conselleria	2022	federació	18		corresponent a premi
Pilota valenciana: foam	Despatx	conselleria	2022	federació	58		
Pilota valenciana: frontó	Desptax	conselleria	2022	federació	19		
Pilotes Bàsquet T5 Blau	Magatzem	ELK	2019	ELK	9	Nou	Blaus
Pilotes Bàsquet T5 Groc	Magatzem	KIPSTA	2018	Decathlon	1	Deteriorat	
Pilota Bàsquet T6	Magatzem	TARMAK	2022	Compra	1	Nou	Negra
Pilotes Bàsquet T6	Magatzem	ELK	2018	ELK	0		Taronja i blau
Pilotes Bàsquet T6	Magatzem	KIPSTA	2018	Decathlon	1		Taronja
Pilotes Bàsquet T7	Magatzem	Trempblay	2018	Compra	0		Taronja
Pilotes Bàsquet T7	Magatzem	ELK	2018	ELK	1		
Pilotes Bàsquet T7	Magatzem	KIPSTA	2018	Decathlon	1		Taronja i negre

Programació didàctica del Departament d'Educació Física		IES "Les Foies" (Benignànim)					
Pilota Bàsquet T7	Magatzem	TARMAK	2022	Compra	1	Noves	
Pilota bàsquet T6	Magatzem	ELK	2022		12	Noves	Taronja i blanc
Pilotes Béisbol	Magatzem	ELK	2018		1		
Pilotes Colpbol	Magatzem	COLPBO L	2015	Compra	1		
Pilotes cometa gran	Magatzem	ELK	2019	Compra	4		
Pilotes cometa mitjana	Magatzem	ELK	2019	Compra	12		
Pilotes cometa xicoteta	Magatzem	ELK	2019	Compra	10		
Pilotes Dodgeball	Magatzem	ELK	2022	Compra	6		
Pilotes Escuma multicolor	Magatzem	ELK	2018	Compra	6		multicolor
Pilotes Escuma mitjanes	Magatzem	DECATH LON	2019	Compra	6		
Pilotes escuma xicoteta	magatze,	DECATH LON	2019	Compra	3		
Pilotes Escuma xicotetes Malabars	Magatzem		2018	Compra	5		
Pilotes frontennis	magatzem	Decathlon	2022	Compra	3		3 pack de 3
Pilotes Fútbol	Magatzem	ELK	2022	Compra	3		blanca
Pilotes Fútbol Sala	Magatzem	ELK	2021	Compra	10		6 noves
Pilotes floorball menudes amb forats	Magatzem		2018	ELK	20		
Pilotes floorball grans amb forats	Magatzem		2021	ELK	4		
Pilota goalbal invidents	Magatzem	XAvó	2018	Xavó	12		diversitat colors i tamanys
Pilotes Handbol T0	Magatzem	ATORKA	2022	Compra	1	Nova	H100 blanetes
Pilotes Handbol T0	Magatzem	ATORKA	2020	Compra	7	bo	4 groc + 3 roig
Pilota Handbol T0	Magatzem	Ranking	2020	Compra	1		color taronja
Pilotes Handbol T0	Magatzem	Kipsta	2020	Decathlon	1		deteriorada

Programació didàctica del Departament d'Educació Física				IES "Les Foies" (Benignànim)			
							color blava
Pilotes Handbol T0	Magatzem	ELK	2021			4	2 groc i 2 blau
Pilotes Handbol T1	Magatzem	Elk Sport	2021	ELK		6 Bo	color blau i groc
Pilotes Handbol Blaneta	Magatzem	ELK	2019	Compra		5 Bo	2 groc + 3 verd
Pilotes Handbol T1	Magatzem	Atorca	2021	Compra		2	blau mari i groc
Pilota Hoquei sala oficial dura	Magatzem		2001	Dotació		3	
Pilotes plàstic multicolors	Magatzem		2022			6	
Pilotes Padel	Armari despatx		2022	Decath		7	wilson-dunlop
Pilotes pales platja	Magatzem	Decathlon	2022	Decathlon		2	roig i groc
Pilotes Rugby	Magatzem	Centurion	2010			5	3 T3 i 2 T4
Pilotes Rugby Talla oficial	Magatzem	ELK	2010	ELK		5	
Pilotes Rugby Mini	Magatzem	Amaya	2012	Amaya		1	
Pilotes Rugby	Magatzem		2015			1	Taronja
Pilotes rugby T4	Magatzem	ELK	2022	Drop		5	
Pilotes malabars joc	Magatzem		2018			2	
Pilotes Medicinals 2k	Magatzem		2001	Dotació		8	
Pilotes Medicinals 3k	Magatzem		2001	Dotació		6	
Pilotes Medicinals 5k	Magatzem	ELK	2021	Compra		2	
Pilotes Tennis	despatx		2022	Donació		20	
Pilotes Volei ALLSIX V100 SOFT	Magatzem		2018			3 Bo	Blava i blanca. 270g
Pilotes Volei ALLSIX V100 SOFT	Magatzem		2018			1 Bo	Groga i blava 270g
Pilotes Volei ALLSIX V100	Magatzem		2018			3 Bo	Taronja i blava 270g
Pilotes Volei ALLSIX V100	Magatzem		2018			3 Bo	Verda i blava

Programació didàctica del Departament d'Educació Física				IES "Les Foies" (Benignànim)			
							270g
Pilotes Volei V300	Magatzem	Kispta	2018		3	Deteriorat	Blanca i blava 260g
Pilotes Volei ELK Cellullar Hyper	Magatzem	ELK	2019		4	Bo	Taronja i blava 270g
Pilotes Volei ELK Cellullar Hyper	Magatzem	ELK	2019		3	punxades	Groga i blava 290g
Pilotes Volei ELK Cellullar Hyper	Magatzem	ELK	2019		1	Deteriorat	Verda i roja 290g.
Pilotes Volei ELK Light	Magatzem	ELK	2019		1	Deteriorat	Groga
Pilotes Volei ELK ultrasoft	Magatzem	ELK	2022		7	Deteriorat	Groga i blanca
Pilotes Volei Molten	Magatzem	Molten	2018		2	Deteriorat	1 deteriorada i 1 nova
Pilotes Volei Mikasa	Magatzem	Mikasa	2017		1	Deteriorat	color blanc
Piques de fusta	Magatzem		2001	Dotació	25		
Piques de plàstic curta	Magatzem	elk	2020		5		taronja
Piques de plàstic llarga	Magatzem	elk	2018		2		blanques
Piques de plàstic mitjana	Magatzem	elk	2018		4		
Piques sobreconos	Magatzem	Kipsta	2022	Compra	2	noves	taronja
Piques pals de granera	Magatzem	Midia center	2021	Compra	6		blau cel
Pisarra gran gimnàs	Gimnàs		2001	Dotació	1		
Pissarra blanca amb rodes	Gimnàs		2021	Compra	1		
Pitets Roig ELK	Magatzem		2018	ELK	10		
Pitets Blau ELK	Magatzem		2018	ELk	9		
Pitets Fosfi taronja ELK	Magatzem		2018	ELK	6		
Pitets Fosfi groc ELK	Magatzem		2018	ELk	6		
Pitets Fosfi groc	Magatzem		2022	dia mundial esport	2		

Programació didàctica del Departament d'Educació Física				IES "Les Foies" (Benignànim)			
Pitets Fosfi verd	Magatzem		2022	Dia mundial esport	6		
Pitets grocs Luanvi	Magatzem		2015		9		
Pitets taronja Luanvi	Magatzem		2015		8		
Pitets grocs Yenza	Magatzem		2010		5		
Pitets blaus Yenza	Magatzem		2010		12		
Pitets verds Yenza	Magatzem		2010		14		
Pitets roig Yenza	Magatzem		2010		12		
Pissarra blanca portatl	Despatx		2021	compra	2		
Plinto	Gimnàs		2001	Dotació	1	Regular	
Porteries Futbol sala amb xarxa	Pistes		2001	Dotació	4		
Porteries tchoukball	Magatzem	ELK	2021	Compra	2		
Prestatgeria departament	Despatx		2001	Dotació	1		
Prestatgeria metàlica magatzem	Magatzem		2001	Dotació	4		
Prestatgeria fusta magatzem	Magatzem		2019	Centre	2		
Proteccions per patinar	Magatzem		2018		7		
Pulsòmetres	Despatx		2018	Decathlon	6		
Pulsometres sense rellotge	Despatx	geonaute	2018	decathlon	6		
Raqueta bàdminton Xicoteta Artengo blava	Magatzem	Artengo	2020	Compra	5	Deteriorat	regular
Raqueta bàdminton mitjana Artengo roja	Magatzem	Artengo	2019	Compra	6	Deteriorat	velles però funcionals
Raqueta bàdminton gran Artengo blava	Magatzem	Artengo	2019	Compra	5	Bo	velles però funcionals
Raqueta bàdminton gran Artengo groga	Magatzem	Artengo	2019	Compra	3	Regular	regular
Raqueta bàdminton variada	Magatzem	Variades	2018	Compra	6	Regular	deteriorades
Raqueta bàdminton	Magatzem	VICTOR	2020	Compra	26	Be	college noves
Raqueta bàdminton Professor	Magatzem	PROTON	2021	Compra	3	Nova	noves

Programació didàctica del Departament d'Educació Física			IES "Les Foies" (Benignànim)				
Raqueta bàdminton Perfly	Magatzem	Perflay	2022	Compra	1	Noves	
Raqueta bàdminton	Magatzem	ELK	2022	Compra	28	Noves	victor college
raqueta bàdminton bossa porta raquetes	magatzem	ELK	2022	Compra	1	Nova	
Raquetes licra	Magatzem		2012	Compra	8	bo	morades i roges
Raqueta platja	Magatzem		2020	Compra	4	Bo	De fusta.
Raqueta Shutlebal groga	Magatzem		2001	Dotació	23	Deteriorat	
Raqueta Shutlebal taronja	Magatzem		2001	Dotació	7	Deteriorat	velles
Raqueta Shutlebal colores	Magatzem	ELK	2021	Compra	5	bo	multicolors
Raqueta tenis	Magatzem		2020	Compra	2		1 nova i 1 vella
Saltómetre més llistó elàstic	Magatzem		2001	Dotació	1		
Sticks Hoquei Sala	Magatzem		2001	Dotació	18	Deteriorat	
Sticks Florball negres	Magatzem		2010	Compra	10	donació	6 groc i 4 blaus
Sticks Foorball blau i roig	Magatzem		2017	Compra	43	Deteriorat	23 roig i 20 blau
TAG Rugby cinturons	Magatzem		2001	Dotació	35		
TAG Rugby tires	Magatzem		2001	Dotació	35		1 parell blau i 1 roig
tanques mini obstacles	Magatzem		2021	dia mundial esport	6		groc fuxia
Taula per alumnes	Gimnàs		2001	Centre	4		
Taula gran despatx	Despatx		2001	Centre	1		
Taula xicoteta	Despatx i gimnàs		2001	Centre	5		
Tauler de suro despatx	Despatx		2015	Centre	2		
Tauler de suro corredor vestuari	Corredor		2023	Centre	2	Nou	
Tauler de suro gimnàs	gimnàs		2015	Centre	1		
Testigs atletisme plàstic	Magatzem		2001	Dotació	6		

Programació didàctica del Departament d'Educació Física			IES "Les Foies" (Benignànim)				
Trampolí Minitramp	Magatzem		2001	Dotació	1		
Trampolí de Salts	Magatzem		2001	Dotació	1		
Trineu pala	Magatzem	Decathlon	2023	Compra	6		
trompes	despatx		2022	trobades	9		
Unflador manual	magatzem		2020	ELK	2		1 nou i 1 vell
Unflador elèctric	magatzem		2015	Donació	1		
Volants Shuttleball	Magatzem		2018	Elk	18		mes 2 recanvis
Volants Bàdminton	Magatzem		2022	Compra	14	Deteriorat	
Volants Bàdminton en pot	Magatzem		2022	Compra	4	nou	6 pots silver de 6 i 2 pots bronze de 7
Volants Bàdminton exterior	Magatzem		2022	Compra	1		
Volants Bàdminton plomes	Magatzem		2022	Compra	1		
Xanques (zancos)	Gimnàs		2018	Donació Xavier	5		parelles
xarxes basquet	magatzem		2021	ELK	2	noves	
Xarxa futbol sala	Magatzem		2021	CompraELK	1	nova	
Xarxa porta-pilotes	Magatzem		2015	Compra	7		
Xarxa volei-tenis llarga 23m a mida	Gimnàs		2022	ELK	1	Regular	Feta a mida
Xarxes volei	Gimnàs		2012	Compra	2		
Xarxes volei llarga 15m.	Gimnàs		2012	Compra	1	Regular	
Xiulet apretar	Despatx		2011	Dotació	3		
Xiulet elèctric	Despatx		2020	Compra	1		
Xurro natació plàstic	Magatzem		2022	Compra	4		
MATERIAL FITNESS							
Banda elàstica groga ligera	Armari del gimnàs		2022	ELKsport	4		
Banda elàstica verda mitja	Armari del gimnàs		2022	ELKsport	1		

Programació didàctica del Departament d'Educació Física			IES "Les Foies" (Benignim)				
Banda elàstica números	Armari del gimnàs		2018	Decathlon	2	Bo	Blau cel i taronja
Banda elàstica theraband	Armari del gimnàs		2022	ELKsport	3		2 liles i 1 roja
Cinturó elàstic	Armari del gimnàs		2020	ELKsport	5	bo	
Disc de 0,5k	Armari del gimnàs		2010	Compra	2		
Disc de 1k	Armari del gimnàs		2010	Compra	29		diferents grandàries
Disc de 2k	Armari del gimnàs		2010	Compra	12		
Goma elàstica dura groga	Armari del gimnàs	Kipsta	2017	Decathlon	1		Groga 25 kg
Goma elàstica dura roig	Armari del gimnàs	Kipsta	2017	Decathlon	1		roja 50 kg
Goma elàstica curta	Armari del gimnàs	Kipsta	2017	Decathlon	1		negra. 50cm
Goma elàstica verda plàstic làtex	Armari del gimnàs				5	Deteriorat	
Goma elàstica roja plàstic làtex	Armari del gimnàs				5	Deteriorat	
Maletí de peses	Armari del gimnàs		2015	Compra	2	Be	1 complet i altre incomplet
Manuella. Barra de peses de 2k genèrica	Armari del gimnàs		2010	Compra	12		2 sense palometes
Manuella. Barra de peses de 7k ELK	Armari del gimnàs		2017	ELK	4		2 verdes i 2 grogues
Peses hexagonals 5 kg	Armari del gimnàs		2022	ELK	2		
Peses de 0,5k	Armari del gimnàs	Kispta			8	Bo	
Peses de 1,5k	Armari del gimnàs	ELK		ELK	6		
Peses Kettlebell 4k	Armari del gimnàs	Kispta			2	Bo	
Peses 7,5k	Armari del gimnàs				2	Bo	
Pilota gegant fitball	Armari del gimnàs				5		2 gran + 3 mitjana
TRX	Armari del gimnàs	Dectahlon	2022	Decathlon	4		
Turmellera 0,5k (parella)	Armari del gimnàs		2017	ELK	1	Bo	Verda

Programació didàctica del Departament d'Educació Física	IES "Les Foies" (Benignim)						
---	----------------------------	--	--	--	--	--	--

Turmellera 0,750k (parella)	Armari del gimnàs		2018	ELK	1	Bo	Blava
Turmellera 1k (parella)	Armari del gimnàs		2018	ELK	5	Bo	Groga
Turmellera 1,5k (parella)	Armari del gimnàs		2018	ELK	1	Bo	Taronja

MATERIAL OFICINA DESPATX							
Celo	Despatx		2015	Centre	1		
Foradadora	Despatx		2015	Centre	1		
Grapadora	Despatx		2015	Centre	1		
Paperera	Despatx		2015	Centre	1		
Tissores	Despatx		2015	Centre	3		

LLIBRES DIDÀCTICS DEPARTAMENT							
Propuesta didáctica Secundaria	Departament EF			Donació	1	Bo	
Conselleria de C.E. I C.. "Diseño Curricular EF"	Departament EF			Donació	1	Bo	
"La condición física en la ESO". Editorial Inde.	Departament EF			Compra	1	Bo	
"Actividades acuaticas recreativas".Ed Inde	Departament EF			Compra	1	Bo	
"Deportes de lucha".Ed Inde	Departament EF			Compra	1	Bo	
"Atletismo".Ed Inde	Departament EF			Compra	1	Bo	
"Manifestaciones de la motricidad". Ed Inde	Departament EF			Compra	1	Bo	
"Andar y correr". Ed Inde	Departament EF			Compra	1	Bo	
"Deportes de equipo". Ed Inde	Departament EF			Compra	1	Bo	
"Deporte recreativo". Ed Inde	Departament EF			Compra	1	Bo	
"Expresión corporal y danza". Ed Inde	Departament EF			Compra	1	Bo	
"Aerobic". Ed Inde	Departament EF			Compra	1	Bo	

Programació didàctica del Departament d'Educació Física		IES "Les Foies" (Benignànim)				
"No violencia y deporte". Ed Inde	Departament EF			Compra	1	Bo
"Educación postural". Ed Inde	Departament EF			Compra	1	Bo
"Juegos y deportes populares-tradicionales"	Departament EF			Compra	1	Bo
"Actividades en la naturaleza". Ed Inde	Departament EF			Compra	1	Bo
"Cualidades físicas". Ed Inde	Departament EF			Compra	1	Bo
"Actividad física, deporte y salud". Ed Inde	Departament EF			Compra	1	Bo
Atlas ilustrado de Anatomía". Ed Susaeta	Departament EF			Compra	1	Bo
"Actividad física y salud". Ed Ecir	Departament EF			Mostra editorial	3	Bo
"Educación Física 1.1º ESO. Cuaderno de actividades. Ed Almadraba	Departament EF			Mostra editorial	2	Bo
"Educación Física 2.2º ESO. Cuaderno de actividades. Ed Almadraba	Departament EF			Mostra editorial	3	Bo
"Educación Física 3.3º ESO. Cuaderno de actividades. Ed Almadraba	Departament EF			Mostra editorial	1	Bo
"Educación Física 4.4º ESO. Cuaderno de actividades. Ed Almadraba	Departament EF			Mostra editorial	1	Bo
Educación Física. Materia común. Bachillerato. Ed Almadraba	Departament EF			Mostra editorial	1	Bo
1º Educación Física. Ed. Edelvives	Departament EF			Mostra editorial	1	Bo
1º Educación Física. Ed Anaya.	Departament EF			Mostra editorial	1	Bo
1º Educación Física (Cuaderno actividades). Ed Anaya	Departament EF			Mostra editorial	1	Bo
"Libro Cuaderno de patio. 3º ESO". Ed Pila Teleña	Departament EF			Mostra editorial	1	Bo
"Libro Cuaderno de patio. 4º ESO."Ed Pila Teleña.	Departament EF			Mostra editorial	1	Bo
"Libro Cuaderno de patio. 2º ESO". Ed Pila Teleña	Departament EF			Mostra editorial	1	Bo
"Libro Cuaderno de patio. 1º Batx". Ed Pila Teleña	Departament EF			Mostra editorial	1	Bo

Programació didàctica del Departament d'Educació Física		IES "Les Foies" (Benignànim)				
"La pilota Valenciana. Unitat didàctica". Generalitat Valenciana	Departament EF			Mostra editorial	1	Bo
"Educación Física 2". Ed Edelvives	Departament EF			Mostra editorial	1	Bo
"Educación Física 3º y 4º ESO". Ed Laberinto	Departament EF			Mostra editorial	1	Bo
"Educació Física 2n cicle (3er i 4t). Llibre de l'alumne". Ed Serbal.	Departament EF			Mostra editorial	1	Bo
"Malabares". Ed Ecir	Departament EF			Mostra editorial	1	Bo
"Activitat física i salut nº1". Ed Ecir	Departament EF			Mostra editorial	3	Bo
"Iniciación al balonmano". Ed Imagen y Deporte	Departament EF			Compra	1	Bo
"Iniciación al voleibol". Ed Imagen y Deporte	Departament EF			Compra	1	Bo
"Iniciación al atletismo". Ed Imagen y Deporte	Departament EF			Compra	1	Bo
"Cualidades físicas". Ed Imagen y Deporte	Departament EF			Compra	1	Bo
"Video Iniciación al baloncesto I". Ed Imagen y deporte"	Departament EF			Compra	1	Bo
"Video Iniciación al baloncesto II". Ed Imagen y deporte"	Departament EF			Compra	1	Bo
"Video Iniciación al Voley I". Ed Imagen y deporte"	Departament EF			Compra	1	Bo
"Video Iniciación al Voley II". Ed Imagen y deporte"	Departament EF			Compra	1	Bo
"Video Iniciación al Atletismo I". Ed Imagen y deporte"	Departament EF			Compra	1	Bo
"Video Iniciación al Atletismo II". Ed Imagen y deporte"	Departament EF			Compra	1	Bo
"Video Cualidades físicas I: Resistencia". Ed Imagen y deporte"	Departament EF			Compra	1	Bo
"Video Cualidades físicas II: Flexibilidad". Ed Imagen y deporte"	Departament EF			Compra	1	Bo

Programació didàctica del Departament d'Educació Física		IES "Les Foies" (Benigànim)				
"Video Cualidades físicas III: Velocidad y agilidad". Ed Imagen y deporte"	Departament EF			Compra	1	Bo
"Video Cualidades físicas IV: Fuerza y calentamiento". Ed Imagen y deporte"	Departament EF			Compra	1	Bo
"Video Pilota Valenciana. Unitat didàctica". Generalitat Valenciana.	Departament EF			Compra	1	Bo
"Video Acrogimnàstica". Benigànim 2001/2002	Departament EF			Donació	1	Bo
"Video Acrogimnàstica". Presentació i Genovés 2001/2002	Departament EF			Donació	1	Bo
"Video bàsquet: Ros Casares-Vilnius"	Departament EF			Donació	1	Bo
"Referee decisions world of football 1998".	Departament EF			Donació	1	Bo
"La pilota valenciana"	Departament EF			Donació	1	bo
"La pilota grossa"	Departament EF			Donació	1	bo

Nota: el departament d'EF del IES Les Foies de Benigànim, considera molt important que es duga a terme un seguiment del material durant el curs, de forma que el material i el seu estat siguin coneguts per tothom al llarg del curs. A més, considerem decisiu que, per al manteniment d'aquests recursos, hi ha que dur a terme tasques de neteja i habilitació mensual. El llibre d'inventari estarà penjat a la porta del magatzem per a una correcta consulta i s'enviarà a la secretària del centre tots els anys al final de curs, una vegada actualitzat.

15. ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES.

El conjunt de professors que imparteixen l'assignatura d'Educació Física promocionarà la pràctica de l'activitat física i l'esport en activitats que es duen a terme fora del centre escolar i/o fora del horari lectiu.

ACTIVITAT	LLOC	NIVELL	COST	DATA	PROF.
Visita al Museu de la Pilota (Programa Pilota a l'Escola)	Genovés	Alumnat participant en el Programa	0	Dimarts 17 Desembre	T. Llopis, X. Tomàs i Aleix Pla
Volta a peu solidària (2 hores, tot el centre, de 12 a 14h)	IES Les Foies, Benigànim	Tot el centre	0	Dimecres 18 Desembre	X. Tomàs i Jose Ignacio
Activitats esportives al Centre Avanza Fitness	Avanza Fitness Xàtiva	4t ESO, 1r Bat i 2n Bat (sols optativa)	17€	Dijous 19 desembre	X. Tomàs
Taller de pilota valenciana (Programa Pilota a l'Escola)	Trinquet Benigànim	Alumnat participant en el Programa	0	Divendres 24 de gener	T. Llopis i Aleix Pla
Activitats al medi natural: Viatge a la neu	Lleida (Port Ainé)	Prioritari per a 2n, 3r ESO	475€	27 a 31 de gener	T. Llopis i Aleix Pla
Partides de raspall al trinquet (3h per grup i per curs, de 8 a 10.45h)	Trinquet de Benigànim	2n d'ESO	0	Dijous i divendres 13 i 14 de febrer de 8 a 10.45h.	T. Llopis i Aleix Pla
Senderisme i cursa d'orientació a l'Estret de les Aigües.	Estret de les Aigües, termes de Benigànim, Bellús i Xàtiva	2n ESO	0	Dimarts 8 d'abril	T. Llopis, X. Tomàs i Aleix Pla
Senderisme i cursa d'orientació a l'Estret de les Aigües.	Estret de les Aigües, termes de Benigànim, Bellús i Xàtiva	1r de batxiller	0	Dijous 10 d'abril	X. Tomàs i Aleix Pla
Taller de nutrició (2h, a 6a i 7a hora)	IES Les Foies, Benigànim	1r de batxiller	0	Dilluns 14 d'abril	X. Tomàs
Cursa d'orientació a l'Ortiga (3 hores)	Benigànim	3r ESO	0	Dilluns 14 d'abril. 3r A i B a 1a, 2a i 3a, 3r B, C i PDC a 4a, 5a i 6a hora.	Aleix Pla i X. Tomàs
Eixida amb bicicleta pel medi natural	Termes de Benigànim, Bellús, Genovés i Xàtiva	2n batxiller optativa	0	Dimarts 15 d'abril	X. Tomàs i Aleix Pla
Dia Mundial de l'Esport	IES Les Foies, Benigànim	1r ESO	0	Dimecres 16 abril de 9.50 a 12.05h	T. Llopis, X. Tomàs i Aleix Pla
Campionat Provincial de Pilota a l'Escola	Ontinyent	Alumnat participant en el Programa	0	30 abril aproximadament	X. Tomàs, T. Llopis i Aleix Pla
Cursa Solidària a Xàtiva "IGUAL DE DIFERENTES". Organitzada per COPAVA I ASPROMIVISE	Xàtiva	3r ESO.	325€	7 de maig	X. Tomàs
Jornades d'esport adaptat: Taller de Boccia (2 hores)	IES Les Foies, Benigànim	1r ESO	0	Dijous 8 maig de 12 a 14.10h	T. Llopis
<i>Campionat Autònom. Fase final de Pilota a l'Escola</i>	tinyent	Alumnat participant en el Programa	0	28 de maig aproximadament	X. Tomàs, o T. Llopis o Aleix Pla

16. ANNEXOS

16.1. NORMES DE FUNCIONAMENT DEL DEPARTAMENT

1. INTRODUCCIÓ:

L'Educació Física és una assignatura on l'element fonamental és l'exercici físic com a mitjà de diversió, relació amb els altres, aprenentatge i salut. **El professor deurà estar informat si pateixes alguna malaltia o problema de salut que t'impedisca fer algun tipus d'exercici** (per això hauràs de complimentar la FITXA MÈDICA i entregar-la al teu professor/a)

La pràctica d'activitat física a classe farà que millore la nostra habilitat i condició física i aprendrem nous jocs i esports que podrem integrar per a la pràctica en el nostre temps d'oci. També aprendrem aspectes importants referents a la higiene, cura i manteniment de la salut del nostre organisme a partir de la pràctica d'exercici físic

A l'**AVALUACIÓ**, es tindrà en compte principalment la pràctica diària a classe i l'interès i esforç mostrat per l'alumne en la realització de les activitats. També serà imprescindible que presente tots els treballs sol·licitats pel professor i supere les proves requerides. Altres aspectes molt importants i que es valoraran a l'avaluació són els hàbits d'higiene en la pràctica d'activitat física (equipament, bossa d'endrec i dutxa) i el respecte a tots i a tot...

2. NORMES A LA CLASSE D'EDUCACIÓ FÍSICA

1. ASSISTÈNCIA I PARTICIPACIÓ

L'assistència i participació a classe són fonamentals i obligatòries. Per tant, cal que les famílies **justifiquen per ITACA** quan l'alumne ha faltat o no pot realitzar la classe per un motiu justificat.

4 Faltes NO justificades (d'assistència, participació, i/o equipament) suposarà **SUSPENS en la part dels Continguts Actitudinals**.

2. PUNTUALITAT

L'alumne disposa de 5 minuts per traslladar-se al gimnàs i canviar-se si ho desitja. Passat aquest temps el professor passarà llista i posarà **RETARDS**. L'acumulació de 3 retards equivaldrà a una falta no justificada i la corresponent amonestació segons el reglament del centre.

3. MATERIAL OBLIGATORI I HIGIENE

- **Equipament:** Qui no porte l'equipament esportiu adequat no podrà realitzar activitat física. El professor/a li encomanarà un treball teòric alternatiu.
- **Bossa esportiva** amb roba per canviar-se (mínim la samarreta), tovallola i sabó. És obligatori llevar-se la suor i canviar-se després de la classe d'Educació Física (el més recomanable és la dutxa) i es tindrà en compte en la nota de l'avaluació. Serà obligatori llavar-se les mans abans i després de la classe. Enguany aquesta bosseta d'higiene serà **obligatòria**.
- **Quadern de treball (1r d'ESO):** L'alumne portarà a classe el seu quadern on anotarà cada dia les activitats realitzades i el que ha après.
- **Botella d'aigua.** Serà obligatori dur un recipient amb aigua per a EF.
- **Dutxa avaluable (3r, 4t i batxiller).** Cada mes hi haurà com a mínim **un dia** on la dutxa serà obligatòria i avaluable. Les dutxes tindran un valor de 0,5 punts en cada avaluació. Es podran realitzar dies de dutxa extraordinària que pujaran nota fins a 0,5 punts extra (0,1 cada dia de més). Per a realitzar la dutxa caldrà dur: tovallola, xancles i, si ho considera l'alumnat, també el banyador.

4. SEGURETAT I PREVENCIÓ.

En la sessió d'Educació Física també hem d'aprendre i adquirir uns hàbits relacionats amb l'exercici físic que siguin saludables per evitar lesions i garantir un exercici segur. Per tant en la sessió:

- Sempre començarem fent el calfament i acabarem amb exercicis d'estirament i tornada a la calma.
- Serà imprescindible anar degudament equipat i amb els cordons de les esportives ben nugats.

- Al finalitzar la sessió, ens dutxem (o llavem) i ens canviem la roba, i li ho comuniquem al professor perquè hi prenga nota. Quan l'alumnat abandona la sessió sense comunicar-ho, es considerarà una falta d'higiene.
- No portar recipients ni pots de vidre al vestuari.
- No portar anells, cadenes, rellotges amb cadenes metàl·liques, arracades llargues, o qualsevol objecte que pugui produir lesions a qui el porta o als seus companys (les ungles llargues també poden ser perilloses)
- Arreplegar-se el cabell llarg ja que en alguns moments pot dificultar la visió, mobilitat, o enganxar-se,...
- Als vestuaris procurarem utilitzar només l'aigua necessària (cal estalviar-la).

5. RESPECTE

La nostra conducta sempre serà de respecte a tots i a tot: companys, professor, material i instal·lacions.

Les faltes al respecte seran sancionades amb **avisos i AMONESTACIONS**.

3. NORMES AL GIMNÀS I ALS VESTUARIS.

L'alumnat mostrarà un comportament adequat i respectuós amb els material i companys en tot moment.

ESTÀ ABSOLUTAMENT PROHIBIT:

1. Portar el MÒBIL al centre.
2. Menjar XICLE a classe.
3. Anar al BAR abans, durant i després de la sessió.
4. Anar als lavabos durant la classe. Sols està permès en els 10 primers minuts.
5. Fumar, menjar, jugar, romandre o ENTRAR ALS VESTIDORS DURANT LA CLASSE.
6. Entrar al MAGATZEM DE MATERIAL sense permís del professor/a.
7. Utilitzar qualsevol MATERIAL ESPORTIU sense permís del professor/a.
8. Anar cap a l'aulari abans que sone la música del canvi de classe o abans que el professor done per finalitzada aquesta.
9. Estar en les instal·lacions esportives quan no es tinga classe d'Educació Física.

4. AVALUACIÓ:

L'avaluació de l'alumne serà continua i es basarà en l'**observació i registre diaris**. Els criteris de qualificació que aplicarà el departament de forma general en cada avaluació seran els següents, els quals estaran relacionats en cada unitat amb els corresponents criteris d'avaluació de la matèria.

- **Respecte: 1 punt.** Es valorarà el respecte a la matèria, als companys, al professor i el compliment de les normes del departament que estan exposades en aquest document.
- **Participació diària, assistència i esforç: 3 punts.** Es valorarà la participació, l'assistència, puntualitat, implicació, esforç i la realització de les activitats pràctiques de classe, en funció del nivell, rendiment i habilitats mostrades. Les faltes no justificades descomptaran 0,2 punts.
- **Higiene: 1 punt.** Es valorarà el portar l'equipació adequada, netejar-se, llavar-se la cara, canviar-se, portar la bosseta d'higiene i, en el seu cas, la dutxa quan el professor ho comuniqui.
- **Proves teòriques, realització de fitxes i treballs, exposicions: 2 punts.** Es valorarà la realització d'exàmens escrits o orals, proves teòriques, fitxes i treballs, exposicions, diari o llibreta de classe.
- **Proves pràctiques: 3 punts.** Es valorarà la realització de les proves pràctiques corresponents a cada avaluació o unitat didàctica.

5. ACTIVITATS EXTRAESCOLARS:

Per a cada nivell s'organitzaran diferents activitats extraescolars, unes obligatòries i altres voluntàries.

L'alumne que no participe en una activitat extraescolar voluntària té l'**obligació** d'assistir a l'institut.

16.2. FITXA PELS ALUMNES QUE NO FAN LA SESSIÓ PRÀCTICA

IES LES FÒIES-BENIGÀNIM

CURS ESCOLAR : ____ / ____


FITXA MODEL PER AL DIARI DE LES SESSIONS D'EDUCACIÓ FÍSICA

NOM I COGNOMS:		CURS:
MOTIU PEL QUE NO FAS CLASSE:		
DATA:	UD:	
Objectiu de la sessió:	Material utilitzat:	
Descripció de conceptes teòrics:		
Escalfament Temps dedicat:	Part Principal. Temps dedicat:	Tornada a la calma. Temps dedicat:
Representació gràfica de la sessió		
ESCALFAMENT		
Explicació activitats	Dibuix de l'activitat	
PART PRINCIPAL		
Explicació activitats	Dibuix de l'activitat	

Activitats proposades per l'alumne a la PART PRINCIPAL	
Explicació activitat	Dibuix de l'activitat
Explicació activitat	Dibuix de l'activitat
TORNADA A LA CALMA	
Explicació activitats	Dibuix de l'activitat

En cas que l'alumne/a no faça la sessió pràctica se li pot demanar que a més confeccione dues activitats addicionals per a la part principal.

16.3. MODEL DE FITXA MÈDICA

	IES LES FOIES Benigànim	FITXA MÈDICA EF	CURS ESCOLAR /
---	------------------------------------	------------------------	-----------------------

nom:	gnoms:	Curs i Grup:
Població:	Adreça:	Data de Naixement: / /
Nom del Pare:		Telèfon de contacte:
Nom de la Mare:		Telèfon de contacte:

Indiquen si el seu fill pateix algun tipus de **MALALTIA CRÒNICA** que requerisca l'administració d'algun medicament al centre escolar.

ASMA

DIABETIS

EPILEPSIA

ALÈRGIA

En cas afirmatiu assenyalen el tipus de malaltia que pateix i ens posarem en contacte per complimentar el protocol d'assistència sanitària en cas d'urgència.

En el cas afirmatiu de que tinga alguna **MALALTIA CRÒNICA**, ens pot donar més informació o adjuntar un informe mèdic?

Té el seu fill/a alguna **ALTERACIÓ o MALALTIA CARDIOVASCULARS (COR)? NO SI**
(En cas afirmatiu, especifiquen ací quin)

Pateix alguna **ALTERACIÓ DE LA COLUMNA VERTEBRAL? NO SI**
(En cas afirmatiu, especifiquen ací quina alteració pateix i si fa algun tipus d'exercici per corregir-la)

Manifesta alguna **INTOLERÀNCIA ALIMENTÀRIA o ALERGIA a aliments o altres?**
NO/SI (En cas afirmatiu, especifiquen ací quin)

Pren o ha de portar sempre damunt alguna **MEDICACIÓ** especial? Quina?
Quan se l'ha de prendre?

Altres PROBLEMES o NECESSITATS que consideren explicar:

Signatura del pare/mare

Signat:

DNI:

En el cas de patir algun problema que impedisca a l'alumne participar amb normalitat en les sessions, haurà de portar abans de l'1 d'octubre, un justificant mèdic al professor/a.

--

IES LES FOIES		DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA												
INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA.														
CURS I GRUP: ____ ____						CURS ESCOLAR 20 __ /20 __								
NOM:				COGNOMS:										
Valora del 0 al 10 el següent:				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
T'agrada la matèria d'EF?														
Quina nota trageres l'any passat?														
Quina nota esperes traure enguany?														
Fas habitualment activitat física o esport?														
Consideres que tens bona forma o condició física?														
Quins esports o activitats has practicat aquest estiu?														
En aquest curs vas a participar en alguna activitat esportiva extraescolar? En cas afirmatiu, digues en quina o quines.														
Quantes hores a la setmana penses dedicar en aquest curs, a partir de setembre o octubre, a la pràctica d'esport o d'exercici físic?														
Quin són els esport que millor se't donen i que més t'agraden?														
Estàs federat en algun esport? En cas que sí, en quin? Participes en competicions? En quin equip, lliga i campionat?														
Altres observacions en referència a la pràctica esportiva?														

16.4. MODEL ENQUESTA D'AVALUACIÓ DEL PROFESSOR

AVALUACIÓ AL PROFESSOR

Una vegada finalitzat el trimestre, el teu professor necessita la teua ajuda per a saber si deu millorar en la seua assignatura. Aleshores, a continuació realitzaràs una avaluació anònima on valores el treball del teu professor d'educació física.

Respons amb una X en les caselles on cregues pertinent, considerant que:

- Un 1 significa "mai ho fa"
- Un 2 significa "rarament ho fa"
- Un 3 significa "en ocasions ho fa"
- Un 4 significa "sempre ho fa"

El teu professor...	1	2	3	4
• Acudeix a l'aula amb entusiasme.				
• Te passió per l'assignatura.				
• Ajuda als alumnes.				
• Coneix el contingut que tracta.				
• Respecta als alumnes.				
• Promou la participació.				
• Es comunica correctament.				
• Exemplifica activitats, demostra.				
• Tolera les idees dels seus alumnes.				
• És puntual.				
• És organitzat.				
• Et motiva				
Les seues sessions...	1	2	3	4
• Estan ben preparades.				
• Són divertides.				
• Ajuden a conèixer el cos i les seues manifestacions.				
• Fomenten la participació en grup.				
• Tenen objectius clarificats.				
• Creen un bon clima entre els alumnes.				
• S'associen bé amb els seus coneixements.				
Vols comentar altres aspectes?				

Gràcies per la teua participació.