

## EDUCACIÓ FÍSICA

### 1. Presentació.

La matèria d'Educació Física de Batxillerat està dissenyada amb el propòsit de promoure un desenvolupament integral de l'alumnat. Una correcta alfabetització motora ajudarà l'alumnat a desenvolupar les habilitats psicosocials, programar estratègies i adquirir els coneixements, actituds i conductes ètiques necessàries per a gestionar adequadament la seua salut i benestar. Amb caràcter general, s'ha d'entendre que l'adquisició de les competències específiques en Educació Física està vinculada a la consecució i desenvolupament de les competències clau incloses en el perfil de sortida de l'alumnat i a l'assoliment dels objectius generals del Batxillerat. L'Educació Física en Batxillerat contribueix a la transmissió i posada en pràctica de valors relacionats amb l'equitat, la llibertat personal, la tolerància, la responsabilitat i la ciutadania democràtica. Així mateix, es reforcen valors i sabers educatius inclosos en la LOMLOE com l'esforç individual, la motivació de l'alumnat, la igualtat de drets i l'educació afectivosexual, l'esperit crític i la contribució a la sostenibilitat ambiental, social i econòmica. Tots aquests valors i sabers són també objecte d'atenció en les altres matèries del currículum en un treball interdisciplinari que permet a l'alumnat assolir el seu potencial i portar una vida activa i saludable.

L'Educació Física compleix amb els objectius del Batxillerat que marca la LOMLOE, especialment aquells relacionats amb afavorir el desenvolupament personal i social i el desenvolupament de la sensibilitat artística, la salut i la relació amb l'entorn. Destaca directament l'objectiu "Utilitzar l'Educació Física i l'esport per afavorir el desenvolupament personal i social. Afermar els hàbits d'activitats físicoesportives per afavorir el benestar físic i mental".

L'augment de l'adopció d'un estil de vida sedentari, incloent-hi tant els mitjans de transport amb carburants o qualsevol mitjà de desplaçament elèctric, l'accés a multitud de serveis sense necessitat de traslladar-se, i l'augment de continguts d'oci passiu, genera una autèntica xarxa de pressió social que afavoreix i reforça aquest sedentarisme. A més a més, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) assenyala l'obesitat com una malaltia que afecta cada vegada més a persones joves, recomanant l'exercici físic pausat i programat i una educació nutricional com a mitjans essencials per a lluitar contra aquesta malaltia que ha esdevingut una pandèmia. La matèria d'Educació Física juga un paper fonamental en la lluita per la salut mental juntament amb la millora del benestar psicològic i un millor autoconcepte, així com en la capacitat d'afrontar l'estrés i l'ansietat. Ofereix l'oportunitat que l'alumnat desenvolupe habilitats socials i millore el seu benestar emocional col·laborant de manera directa en cadascuna de les dimensions del concepte de salut (física, mental i social) que planteja la mateixa OMS.

L'Educació Física de Batxillerat augmenta i consolida els aprenentatges que l'alumnat ha adquirit en l'etapa de l'Educació Secundària Obligatoria 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 desafiaments als quals s'enfronta la matèria d'Educació Física és garantir que l'activitat física i els hàbits saludables juguen un paper important en la vida diària de l'alumnat. Les evidències científiques assenyalen 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 assenyala el caràcter propedèutic del Batxillerat, ressaltant l'anàlisi de l'evolució de les professions i dels estudis superiors 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.

El currículum d'aquesta matèria s'estructura en competències específiques, sabers bàsics, situacions d'aprenentatge, criteris d'avaluació i annexos.

Les competències específiques (CE) identifiquen tot allò que l'alumnat ha de ser capaç de fer, així com les situacions i les condicions en les quals ho ha de poder fer un cop cursada la matèria

d'Educació Física. La matèria s'organitza en cinc competències específiques que despleguen i concreten les competències clau, alhora que contribueixen al seu assoliment.

Els sabers bàsics són el conjunt de continguts procedimentals, conceptuals, actitudinals i axiològics propis de la matèria que l'alumnat ha d'aprendre per adquirir i desenvolupar les competències específiques en el nivell que estableixen els criteris d'avaluació. En el 1r curs del Batxillerat els sabers bàsics de la matèria d'Educació Física s'organitzen en quatre blocs: Vida activa i saludable, Organització i gestió de l'activitat física i l'esport, Manifestacions de la comunicació i de la cultura motriu, Interacció eficient i sostenible amb l'entorn.

Les situacions d'aprenentatge han de partir dels contextos particulars de cada centre, grup i individu i estar orientades a promoure la participació i l'autogestió de l'aprenentatge per a la creació autònoma d'hàbits buscant una Educació Física per a tota la vida. Les situacions d'aprenentatge han d'oferir a l'alumnat l'oportunitat de continuar amb l'aprenentatge i la pràctica de les habilitats i experiències motrius iniciada en l'Educació Secundària Obligatòria. La mobilització de recursos en contextos cada vegada més pròxims als reals, participant en activitats dins i fora del centre, en col·laboració entre iguals i a través de grups variables, exigirà la regulació dels processos de comunicació i les relacions interpersonals, oferint així l'oportunitat d'argumentar, dialogar i actuar amb actitud crítica per a transferir el coneixement adquirit a altres contextos socials i aplicar-lo promovent una ciutadania activa.

L'avaluació vista des de la seua funció reguladora és un element essencial del procés d'aprenentatge. El desenvolupament per part del professorat dels criteris d'avaluació facilita aquesta tasca detectant les dificultats per a la millora i adquisició de les competències específiques. La creació de descriptors clars, associats a aquests criteris d'avaluació que relacionen els sabers amb tasques competencials per assolir les CE, ha de permetre que el discent i la discent pugui integrar i contextualitzar allò que aprèn facilitant l'autogestió d'aprenentatges.

## 2. Competències específiques de la matèria

### 2.1. Competència específica 1 (CE1).

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.

#### 2.1.1. 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 Batxillerat es continua prioritant l'aprenentatge vivencial i experimental de comportaments i actituds que faciliten a l'alumnat 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'activitats físiques 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 la 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, prioritzant els components relacionats amb l'aparell cardiorespiratori, el musculoesquelètic i el digestiu, el condicionament físic i els components de la 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 matèria d'Educació Física: 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 entenent el funcionament del món, del cos i del moviment i, en promoure un estil de vida actiu, 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.

## 2.2. Competència específica 2 (CE2)

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

### 2.2.1. Descripció de la competència.

A través d'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'Educació Secundària Obligatoria. Recordem que en aquesta etapa hi havia una competència específica dedicada al desenvolupament motriu a través dels jocs i esports. Ara, a més de consolidar els aprenentatges adquirits prèviament, es continua aprofundint en el coneixement dels diferents esports i jocs i en l'ús de tècniques i d'estratègies que milloren la seua actuació motriu.

L'alumnat té l'oportunitat, a través 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 perfeccione les capacitats d'equilibri, coordinació i sincronització a través de 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. Aquests 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 Batxillerat. 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 activitats físiques.

Seguint la línia de l'esport escolar treballat en l'anterior etapa d'Educació Secundària Obligatoria, 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 activitats físiques i esportives tant per a si mateix com per a altres persones.

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'activitat física 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 competències específiques de la matèria i especialment amb la tercera competència específica, 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 competència 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.

### 2.3. Competència específica 3 (CE3).

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

#### 2.3.1. Descripció de la competència.

Aquesta competència aferma les capacitats comunicatives i expressives assolides durant l'Educació Secundària Obligatoria. 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 d'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 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.

#### 2.4. Competència específica 4 (CE4).

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

##### 2.4.1. 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 artisticoexpressives 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*, jocs 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, establint 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 les 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.

## 2.5. Competència específica 5 (CE5).

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.

### 2.5.1. 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 permeta 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 Obligatoria, 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.

### 3. Sabers bàsics.

L'assoliment de les competències específiques presentades en l'anterior apartat requereix l'aprenentatge, la articulació i la mobilització dels sabers que es detallen seguidament i que es presenten organitzats en sis blocs atenent la naturalesa i l'estructura interna de l'Educació Física.

#### 3.1. Blocs de sabers bàsics.

##### 3.1.1. Bloc 1. Vida activa i saludable

Aquest bloc aborda els tres elements bàsics que integren el concepte de salut segons l'Organització Mundial de la Salut: salut física, mental i social.

<p><b>BLOC 1. VIDA ACTIVA I SALUDABLE</b></p> <p>CE1, CE3, CE4, CE5</p>
<p><b>SUBBLOC 1.1. SALUT FÍSICA</b></p>
<p><b>Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mètodes de valoració de les capacitats físiques i coordinatives aplicades a entorns laborals i a la millora personal.</li> <li>• Beneficis, riscos i exercicis desaconsellats: hàbits posturals, ergonomia i exercici físic en general.</li> <li>• Programes d'activitat física personal (FITT-PV) per a les diferents capacitats físiques.</li> <li>• Tecnologies facilitadores de l'avaluació i anàlisi fisiològica de l'exercici físic.</li> </ul>

<p>Grup 2. Cura del cos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mites i falses creences en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.</li> <li>• Mètodes de recuperació de l'esforç.</li> </ul>
<p>SUBBLOC 1.2. SALUT SOCIAL</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programes de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.</li> <li>• Perspectiva de gènere i inclusivitat al món de l'esport, l'activitat física i l'oci actiu</li> <li>• Ajudes ergogèniques legals i dopatge.</li> </ul>
<p>SUBBLOC 1.3. SALUT MENTAL</p>
<p>Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació i meditació</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mètodes de relaxació i respiració.</li> <li>• Tècnica bàsica de meditació.</li> <li>• Hàbits de descans.</li> </ul>
<p>Grup 2. Ús i abús de la tecnologia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efectes de l'ús excessiu de la tecnologia.</li> <li>• Etiqueta aplicada a l'activitat física i l'esport.</li> </ul>

### 3.2. Bloc 2. Organització i gestió de l'activitat física

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 seguretat de la pràctica motriu.

<p style="text-align: center;"><b>BLOC 2. ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA</b> CE1, CE2, CE4, CE5</p>
<p>SUBBLOC 2.1. Mesures preventives i de seguretat</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normes de seguretat i tècniques per a la prevenció i actuació en una situació d'emergència.</li> <li>• Gestió crítica i ús sostenible de materials per a la pràctica física i esportiva.</li> <li>• Actuacions de primers auxilis.</li> <li>• La farmaciola.</li> </ul>
<p>SUBBLOC 2.2. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Creació i cura de continguts.</li> </ul>



SUBBLOC 2.3. Ordenació de l'activitat física i l'esport

- Organització d'esdeveniments esportius i d'activitat física en general.
- Gestió de grups: estil de lideratge, organització i dinamització de grups.

3.3. Bloc 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS

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.

BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS

CE1, CE2, CE4, CE5

- Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari.
- Jocs i esports inclusius, adaptats i específics.
- Lògica interna dels jocs i esports.
- Aspectes reglamentaris.

3.4. BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS

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.

BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS

CE1, CE2, CE3, CE4, CE5

SUBBLOC 4.1. Gestió emocional

- Rols en contextos de pràctica físicoesportiva.
- 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. Justícia social en l'esport i l'activitat física

- Valors esportius i olímpics.
- Identificació de conductes contràries a la convivència.

3.5. BLOC 5. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU

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.

BLOC 5. MANIFESTACIONS DE LA COMUNICACIÓ I DE LA CULTURA MOTRIU

CE1, CE2, CE3, CE4, CE5

SUBBLOC 5.1. Elements comunicatius i cultura artisticoexpressiva

- Elements de la comunicació.
- Valors i cultura artisticoexpressiva.
- Muntatges i intervencions artisticoexpressives.
- 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'interés cultural.
- Modalitats de Pilota Valenciana de joc directe i indirecte.

SUBBLOC 5.3. Esport com a manifestació cultural

- Esport, convivència i justícia social.

3.6. BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN

Aquest bloc inclou els sabers relacionats amb la promoció i participació en activitats físicoesportives 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.

<p><b>BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN</b></p> <p>CE1, CE4, CE5</p>
<p><b>SUBBLOC 6.1. Iniciatives i activitats saludables i sostenibles en el medi natural i urbà</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficis de la pràctica d'activitat física i esportiva en l'entorn natural.</li> <li>• Mobilitat activa, segura i sostenible.</li> <li>• 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.</li> <li>• Coneixement del patrimoni natural i urbà de l'entorn. Propostes de millora: accessibilitat, ús esportiu, seguretat i sostenibilitat. Promoció i ús creatiu.</li> <li>• Mesures de protecció i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica físicoesportiva. Servei a la comunitat.</li> <li>• Entitats relacionades amb l'educació ambiental: relacions, actuacions, recursos...</li> </ul>
<p><b>SUBBLOC 6.2. Alimentació saludable i sostenible</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Característiques i valoració d'una dieta equilibrada.</li> <li>• Consum responsable: alternatives sostenibles per a una dieta saludable, variada i equilibrada.</li> <li>• Ultraprocessats: conseqüències per a la salut. Anàlisi crítica.</li> </ul>

#### 4. Situacions d'aprenentatge

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 resilients, 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 puga 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 produísca l'aprenentatge efectiu.

## 5. Criteris d'avaluació

CE1. 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.	
1r de Batxillerat	
CrAv1.1	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.
CrAv1.2	Incorporar propostes per a la gestió de l'esforç en les activitats físiques, aplicant els principis i fases de l'entrenament.
CrAv1.3	Consolidar hàbits d'alimentació saludable atenent un balanç energètic equilibrat, considerant els principis nutricionals des del consum responsable i sostenible.
CrAv1.4	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.

CE2. Dissenyar, practicar i dirigir diferents situacions fisicoesportives, adequant el nivell de les habilitats i aplicant els elements tècnics, tàctics i reglamentaris adients.	
1r de Batxillerat	
CrAv2.1	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.
CrAv2.2	Dissenyar i participar en esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions.
CrAv2.3	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.

CE3. Dissenyar, planificar i desenvolupar projectes de naturalesa artisticoexpressiva amb l'ús del cos i el moviment com a elements comunicatius de la cultura motriu.	
1r de Batxillerat	
CrAv3.1	Crear i executar propostes artisticoexpressives mostrant domini dels elements corporals i escènics des d'una perspectiva de gènere i inclusiva.
CrAv3.2	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.
CrAv3.3	Organitzar i participar en partides de Pilota Valenciana reconeixent-ne els valors intrínsecs.

CE4. Adoptar un estil de vida saludable i sostenible aplicant principis d'ètica ambiental i seguretat per a transformar l'entorn.	
1r de Batxillerat	
CrAv4.1	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.
CrAv4.2	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.
CrAv4.3	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.



<p>CE5. 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.</p>	
	<p>1r de Batxillerat</p>
<p>CrAv5.1</p>	<p>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.</p>
<p>CrAv5.2</p>	<p>Detectar i treballar la cura de continguts usant la tecnologia com a element facilitador per a la creació d'escenaris de pràctica activa saludable.</p>
<p>CrAv5.3</p>	<p>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.</p>