

## EDUCACIÓ FÍSICA

### 1. Presentació.

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 afermant 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 artisticoexpressives 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.

El treball per àmbits afavorirà una comprensió transversal i un assoliment competencial dels sabers essencials de la matèria. Conseqüentment, l'administració educativa haurà d'afavorir la interconnexió entre àrees en forma de projectes, sempre que les condicions estructurals i de

qualificació interdisciplinària dels centres siguen les adequades i d'acord amb allò que marca la LOMLOE.

La tutoria i el gabinet psicopedagògic del centre són elements de recolzament i cooperació necessària per a atendre l'alumnat amb diferents necessitats específiques de suport educatiu (NESE).

La proposta curricular per a la matèria d'Educació Física presenta cinc competències específiques que concreten les competències clau recollides en el perfil d'eixida per a la matèria, i que contenen una descripció i la seua vinculació amb altres competències i amb les característiques de l'alumnat. També es donen orientacions sobre les situacions d'aprenentatge que afavoreixen l'adquisició de la competència. Els sabers essencials s'estructuren en els sis blocs de continguts associats als criteris d'avaluació seqüenciats per als cursos de segon i de quart d'ESO.

Finalment, s'estableix la relació amb altres àrees en una visió holística, relacionant el currículum de manera que tant l'alumnat com el professorat pugua establir connexions en llocs d'aprenentatge comuns per assolir les competències clau, com a fita en una personalització i interrelació de tot el procés.

## 2. Competències específiques de la matèria d'Educació Física.

### 2.1. Competència específica 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.

#### 2.1.1. Descripció de la competència específica 1

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 de salut. 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 senta 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, canviant 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.

## 2.2. Competència específica 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.

### 2.2.1. Descripció de la competència específica 2

A través d'aquesta competència l'alumnat demostra la seua eficiència i variabilitat motriu seleccionant 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 físicoesportives 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 inclusius 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 tindre 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 neuomotriu 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 fisicoesportives, reforçant el seu paper transmissor de valors com ara el respecte, la tolerància, la no discriminació i la universalitat.

### 2.3. Competència específica 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.

#### 2.3.1. Descripció de la competència específica 3

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 artisticoexpressives. 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 artisticoexpressives 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 la 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.

#### 2.4. Competència específica 4

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

##### 2.4.1. Descripció de la competència específica 4

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 de muntanya, mentre descobreixen els beneficis d'estar actiu a l'aire lliure. Aquesta pràctica inclou els parcs i espais públics adients 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 artisticoexpressives 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.

## 2.5. Competència específica 5

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.

### 2.5.1. Descripció de la competència específica 5

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.

3. Connexions de les competències específiques entre si, amb les competències d'altres matèries i amb les competències clau.

### 3.1. Connexió amb les competències específiques de la matèria

A causa del seu caràcter transversal, la competència específica 1 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 artisticoexpressives i les activitats en el medi natural.

La connexió de la competència específica 2 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 competència específica 1. Així mateix, l'ús sostenible del patrimoni natural en activitats esportives i jocs està necessàriament connectada amb la competència específica 4. 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 competència específica 5.

La connexió de la competència específica 3 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 competència específica 1, 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 competència específica 2 i la competència específica 4. Finalment, relacionada amb la competència específica 5, trobem l'ús guiat, actiu i responsable d'eines TAC (tecnologies de l'aprenentatge i el coneixement) en l'organització i disseny de propostes artisticoexpressives.

La connexió d'aquesta competència, la competència específica 4, 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 competència específica 1, 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 competència específica 2. Finalment, relacionada amb la competència específica 5, trobem l'ús actiu i responsable de les TIC en les activitats en el medi natural.

La connexió de la competència específica 5 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 ubíqua. També directament relacionada amb la competència específica 1, les TIC i les TAC són elements facilitadors d'una pràctica física regular i saludable. Les propostes artisticoexpressives, competència específica 3, 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 competència específica 2.

### 3.2. Relacions o connexions amb les competències específiques d'altres matèries de l'etapa.

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 transdisciplinari, 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 cinesiògic. 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'oratoría o el foment de la lectura també són un lloc comú entre totes les matèries curriculars.

### 3.3. Connexions amb les competències clau

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	

- 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

Competències clau del perfil d'eixida de l'alumnat al final de l'ensenyament bàsic:

La competència en comunicació lingüística 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, 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 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 (CE02) 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 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 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 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 artísticoadaptatives (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 a través del desenvolupament d'una actitud positiva i una valoració de les activitats de caràcter artísticoadaptatiu. 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.

#### 4. Sabers bàsics

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 d'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 competitius i no competitius.

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 artisticoexpressiva, 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, CE3, CE5	2n curs	4t curs
Subbloc 1.1 Salut física		
Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables		
Conductes per a la millora de la salut física, mental i social	X	
Freqüència, intensitat, duració, tipus, progressió i varietat (FITT-PV).		X
La postura corporal i l'ergonomia aplicada a la vida diària, l'activitat física i l'esport.		X
Grup 2. Indicadors fisiològics bàsics relacionats amb la salut i l'exercici físic		
Les pulsacions (ppm) i el càlcul de la Zona d'Activitat física Saludable (ZAS).	X	X
Síndrome general d'adaptació, l'indar aeròbic i anaeròbic, sobreentrenament i dolor muscular d'aparició tardana (DOMS).		X
Mètodes d'entrenament i noves tendències en <i>fitness</i> .		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'activitat física 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'activitat física, l'esport i la salut.	X	
Mites i falses creences en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.		X
Valoració de la pràctica de l'activitat física i l'esport a l'escola i en el seu entorn pels seus efectes saludables.	X	
Calfament general: parts essencials.	X	
Calfament específic autònom.		X
L'alimentació com a factor decisiu en la salut personal, elements i la dieta personalitzada.		X
<b>Subbloc 1.2 Salut social</b>	<b>2n curs</b>	<b>4t curs</b>
Efectes negatius i conductes de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.	x	x
Ajudes ergogèniques legals i dopatge.		x
<b>Subbloc 1.3 Salut mental</b>	<b>2n curs</b>	<b>4t curs</b>
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 i social.	X	

Estats de desenvolupament, prevenció i detecció dels trastorns de la conducta alimentària (TCA) i de malalties en general.		X
<b>Bloc 2. Organització i gestió de l'activitat física</b> CE1, CE4, CE5	2n curs	4t curs
<b>Subbloc 2.1. Mesures preventives i de seguretat</b>		
Valoració de la correcta execució de les activitats físiques: lesions esportives i hàbits no saludables.		X
Higiene i activitat física	X	X
<b>Subbloc 2.2. Actuacions bàsiques i crítiques davant situacions d'urgència per lesió o accident</b>		
Protocols d'actuació (PAS / RICE)	X	X
Dispositius DEA		X
Ús de les TIC	X	X
RCP	X	
<b>Subbloc 2.3. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física</b>		
Aplicacions, recursos web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç. Gestió pràctica d'activitat física.	X	X
Reconeixement 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		X
<b>BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS</b> CE1, CE2, CE5	2n curs	4t curs
<b>Subbloc 3.1. Capacitats condicionals</b>		
Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat	X	X
Exercicis específics de resistència, tonificació i flexibilitat (ROM)		X
<b>Subbloc 3.2. Jocs i esports</b>		
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, CE3	2n curs	4t curs
Subbloc 4.1. Habilitats socials		
Resolució dialogada i control emocional	X	
Estratègies de resolució de conflictes: Autonomia emocional		X
Subbloc 4.2. Gestió emocional		
L'estrès	X	X
La frustració	X	
Subbloc 4.3. El cos com a element comunicatiu		
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, CE3, CE4, CE5	2n curs	4t curs
Subbloc 5.1. Cultura artisticoexpressiva		
Grup 1. Tècniques expressives relacionades amb la dansa, teatre i les arts vives		
Respecte de 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 la seguretat en les activitats expressives	X	
Projectes interdisciplinaris artístics		X
La llum i el so		X
Ús de la tecnologia.		X
Processos 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 malabars.	X	X
El <i>clown</i> i el mim	X	X
Lluita escènica.		X
Habilitats gimnàstiques.	X	
Arts circenses: Combinacions i fusió 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 Valenciana.	X	
Dances urbanes: mitjans de difusió i protecció de la identitat personal.		X
Dances del món: elements inclusius dels balls i danses.	X	
Dansa contemporània.	X	X
Balls de saló: ball llatí i ball estàndard.		X
Subbloc 5.2. Esport com a manifestació cultural		
Grup 1. L'esport com a manifestació cultural		
Consum responsable en l'àmbit de l'activitat física i l'esport: 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		
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 carrer i al trinquet.	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, etc.		X
Referents esportius.	X	X
Dona i pilota.	X	X
<b>Bloc 6. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn CE1, CE4, CE5</b>	<b>2n curs</b>	<b>4t curs</b>
<b>Subbloc 6.1. Organització d'activitats inclusives físicoesportives i d'oci actiu en el medi rural i costaner</b>		
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	
Projectes de sostenibilitat de millora de l'entorn.		X
Entitats i projectes de centre.		X
<b>Subbloc 6.2. Els parcs i espais públics com a espais per a la pràctica esportiva i exercici físic</b>		
Mobilitat sostenible.	X	X
Promoció de bones pràctiques.	X	
<b>Subbloc 6.3. Riquesa natural i topogràfica</b>		
La riquesa natural i topogràfica de la Comunitat Valenciana.	X	X
La riquesa natural i topogràfica d'altres regions.		X
Adequació de l'espai, tècniques d'acampada i supervivència.		X
<b>Subbloc 6.4. Les TIC en les activitats al medi natural</b>		
Les TIC en les activitats al medi natural (GPS, pulsòmetre, <i>tracks</i> , etc.).	X	X
Control i avaluació de les activitats al medi mitjançant dispositius electrònics.		X
Creació de continguts.		X

## 5. Situacions d'aprenentatge

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 siga capaç 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, pugua 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 depén 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 siga capaç 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 *fake news*.

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.

## 6. Criteris d'avaluació

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 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.

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	2.2 Resoldre amb èxit diferents situacions reals de competició i cooperació a través de l'aplicació d'habilitats motrius

específiques i d'estratègies.	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.

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 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 multidisciplinaris com a mitjà de comunicar idees, sentiments i emocions.

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'interés immaterial d'especial protecció mitjançant la pràctica de les seues diferents modalitats.

CE 5. 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.

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 <i>netiqueta</i> .
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.