

## Educació Física

La matèria d'Educació Física a batxillerat planteja dues línies clares d'evolució. La primera, donar continuïtat al treball realitzat en l'educació bàsica i als reptes clau que s'hi desenvolupen com, per exemple, que l'alumnat consolidi un estil de vida actiu, gaudeixi de la seva pròpia corporalitat i de les activitats d'expressió corporal, desenvolupi actituds ecosocialment responsables o confirmi el desenvolupament de tots els mecanismes de control corporal i les habilitats motrius que intervenen en la resolució de situacions motrius. Tots aquests factors contribueixen a construir i a consolidar una verdadera competència de caràcter corporal, que va més enllà de l'acció motriu, però que es basa sobre aquest àmbit tan important per al desenvolupament integral de l'alumnat. D'altra banda, en aquesta etapa, la matèria d'educació física també avança en relació amb una segona línia de treball, relacionada amb el compromís motor de la matèria. En aquest sentit, l'evolució que en l'última dècada ha experimentat l'activitat física, la salut, l'esport i l'ús del temps lliure, explica l'increment exponencial que s'ha produït en l'oferta de titulacions i sortides professionals relacionades amb aquesta activitat. La matèria presenta una àmplia gamma d'alternatives representatives de la versatilitat de la disciplina, que serveixen per apropar l'alumnat a aquesta sèrie de professions i possibilitats d'estudis, en l'àmbit universitari, en el de la formació professional o en el dels ensenyaments esportius.

Els descriptors de les competències establerts per al batxillerat, juntament amb els objectius generals d'aquesta etapa, estableixen el punt de partida per a la definició de les competències específiques de la matèria. Aquestes competències són el referent a seguir per desenvolupar una educació física significativa, útil, innovadora i alineada amb les necessitats actuals de la societat.

El currículum de l'àrea d'Educació Física s'estructura en quatre competències específiques, que s'han de treballar a partir de situacions d'aprenentatge, en contextos reals o significatius, que convidin l'alumnat a la reflexió, la col·laboració i l'acció.

L'assoliment de les competències específiques constitueix la base per a l'avaluació competencial de l'alumnat i es valorarà a través dels criteris d'avaluació. No hi ha una vinculació unívoca i directa entre criteris d'avaluació i sabers. Les competències específiques s'avaluaran mitjançant la posada en acció de diferents sabers, en diferents situacions, proporcionant la flexibilitat necessària per establir connexions entre si. En un enfocament competencial, els criteris d'avaluació i els sabers es vertebren al voltant de les competències específiques.

Els criteris d'avaluació, vinculats directament a les competències específiques, expliciten l'avaluació de les capacitats i els sabers que cal desenvolupar, mesuren el grau de desenvolupament d'aquestes competències i concreten els aprenentatges que volem identificar en l'alumnat i la manera de fer-ho. El professorat ha de contextualitzar i flexibilitzar aquests criteris d'acord amb les circumstàncies dels objectius plantejats.

La matèria d'Educació Física ha de contribuir a capacitar l'alumnat perquè pugui fer una gestió eficaç de la seva pràctica d'activitat física, i valorar els beneficis d'un estil de vida actiu i saludable al llarg de la vida. A més, ha de fer possible que partint dels aprenentatges desenvolupats l'alumnat prengui decisions coherents davant d'una determinada pràctica fisicoesportiva i es posicioni cap a les saludables, pugui gestionar diferents situacions motrius, tingui una actitud proactiva vers la cohesió de grup fent ús eficient de les pròpies emocions i de les habilitats personals i socials, valori les diferents manifestacions artístiques i culturals amb un component motriu i tingui recursos per ocupar el temps de lleure i gaudir-ne fent activitat física respectant el medi natural i urbà. Per això,

aquesta matèria parteix de les competències específiques, que tenen com a finalitat, entre d'altres, valorar, aplicar, consolidar, gestionar i tenir una mirada crítica envers els hàbits saludables, les habilitats motrius, les manifestacions motrius culturals i artístiques, les activitats que es desenvolupen en el medi natural i urbà i la gestió de les emocions i de les habilitats personals i socials.

Les competències específiques d'educació física recullen i sintetitzen aquestes línies de treball, que tal com s'ha definit, exigeixen acabar de consolidar un estil de vida actiu i saludable que permeti a l'alumnat perpetuar al llarg de la vida hàbits vinculats amb la planificació autònoma i l'autoregulació de la pràctica física, així com la resta de components que afecten la seva salut.

En l'educació bàsica, el cos i el moviment s'han desenvolupat a través d'una gran varietat de pràctiques motrius, i han donat resposta a diferents lògiques internes, amb objectius variats, en contextos de certesa i d'incertesa i amb diferents finalitats. En l'etapa de batxillerat es donarà importància a l'autogestió de la condició física.

La resolució de situacions motrius diverses esdevé una competència en la qual s'engloben diferents habilitats motrius en diferents contextos: esportius i d'expressió corporal. L'eix vertebral és el domini i el control corporal en l'execució motriu.

En l'etapa de batxillerat es dona importància a dotar de recursos l'alumnat perquè tingui la capacitat d'organitzar i gestionar les diferents manifestacions motrius per poder ocupar el seu temps de manera activa i poder promocionar l'activitat física.

Finalment, encara que les capacitats de caràcter cognitiu i motor segueixin sent claus per afrontar amb èxit diferents situacions motrius, per al desenvolupament integral seguirà sent important a batxillerat, i especialment amb vista al futur personal i professional, les capacitats de caràcter afectivomotivacional, de relacions interpersonals i d'inserció social. D'aquesta manera, l'alumnat haurà de tenir capacitat de gestionar les seves emocions i les seves habilitats socials no només en contextos diversos de pràctica motriu, sinó també en la posada en pràctica de diferents rols vinculats a l'activitat física que li permetran mostrar lideratge, empatia i capacitat per a la gestió de grups.

La relació que s'estableix entre els criteris d'avaluació i els sabers permet integrar i contextualitzar l'avaluació en el si de les situacions d'aprenentatge que es vagin plantejant al llarg de les diferents unitats didàctiques o projectes de la matèria.

Les situacions d'aprenentatge, unitats didàctiques o projectes han d'integrar de manera planificada la prioritació i la formulació dels elements curriculars orientats a l'assoliment de les competències específiques. Tanmateix, les activitats plantejades s'han d'articular amb una tipologia variada i intencionada i amb elements plurals com són les diferents estratègies organitzatives de gestió de grup que afavoreixin l'autoestima, un clima afectiu d'aula i la participació de tot l'alumnat, atenent la seva diversitat i inclusió. Serà igualment important tenir en compte la regulació dels processos comunicatius, el desenvolupament de les relacions interpersonals, la conversió d'espais i materials en oportunitats d'aprenentatge o la transferència de coneixement adquirit en altres contextos que permetin comprovar el valor del que s'ha après.

La materialització de tot aquest conjunt d'intencions es pot fer mitjançant l'aplicació o la hibridació de diferents metodologies, estratègies i/o models pedagògics consolidats o emergents, que s'han de seleccionar en funció dels objectius, del context, de la tipologia d'alumnat i dels sabers que es mobilitzen, però, sobretot, tenint clar per què i per a què s'utilitzen.

La tecnologia, que sovint contribueix que l'alumnat mostri comportaments cada vegada més sedentaris, sobretot vinculats a l'ús de pantalles, també pot ser una eina molt útil al servei de l'educació física. La utilització responsable d'aparells, recursos i aplicacions digitals, com ara dispositius mòbils, polseres d'activitat, pulsímetres, codis QR, aplicacions orientades a la monitorització de la salut, de geolocalització, de realitat virtual o augmentada, entre d'altres, pot proporcionar un seguit de beneficis; per exemple, pot estimular la motivació i la participació, reforçar i avaluar els aprenentatges, afavorir la reflexió, difondre pràctiques i donar-los valor, registrar i recollir evidències quantitatives i qualitatives d'activitats físiques realitzades dins i fora del centre educatiu.

D'altra banda, la vinculació amb altres matèries és evident i plausible. Per això, és recomanable que el desenvolupament de les diferents situacions d'aprenentatge atengui a aquesta particularitat i incorpori enfocaments i projectes interdisciplinaris en la mesura que sigui possible.

Podem trobar quatre blocs de sabers que s'han de desenvolupar en diferents contextos per tal de generar situacions d'aprenentatge globals, riques i variades. A conseqüència d'aquest plantejament, les unitats didàctiques o projectes que es dissenyin no han d'estar centrades exclusivament en un únic bloc de sabers, sinó que han d'integrar sabers procedents de diferents blocs. Per afavorir el procés de concreció curricular, els sabers inclosos en aquests blocs recullen els continguts bàsics a desenvolupar sense descriure pràctiques o manifestacions concretes i es deixa a criteri del professorat, en funció del seu context, la manera com es portin a la pràctica.

El bloc de *vida activa i saludable* conté sabers relacionats amb l'activitat física, la pràctica d'activitat física regular i els hàbits saludables, que aborden els components de la salut física, mental i social mitjançant relacions positives en contextos de pràctica fisicoesportiva, i rebutgen comportaments antisocials o contraris a la salut que poden produir-se en aquests àmbits. Tanmateix hi ha els sabers associats a alimentació, descans, primers auxilis i prevenció de lesions, entre d'altres.

El bloc de *resolució de situacions motrius* té un caràcter transdisciplinari i aborda els aspectes clau de les habilitats motrius. Aquests sabers s'han de desenvolupar en contextos molt variats de pràctica que, en qualsevol cas, han de respondre a la lògica interna de l'acció motriu des de la qual s'han dissenyat els sabers: accions individuals, cooperatives, d'oposició i de col·laboració-oposició. Un altre aspecte clau és el relatiu a l'expressió i la comunicació corporal, en què s'han de desenvolupar tècniques vinculades a l'expressió corporal associades amb la cultura artísticoexpressiva i les ritmicomusicals amb caràcter expressiu.

El bloc d'*organització i creació d'activitats, produccions i esdeveniments* incideix sobre la capacitat d'organització d'activitats fisicoesportives. S'ha d'entendre com una capacitat de dinamitzar activitats fisicoesportives per poder ocupar el temps de manera activa. D'altra banda, l'alumnat ha de tenir la capacitat de poder gestionar i dissenyar les seves pròpies creacions d'expressió corporal. Finalment, cal esmentar que hi ha sabers per identificar i valorar les sortides professionals associades a l'activitat física i l'esport.

El bloc de *valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius* se centra, d'una banda, en el fet que l'alumnat desenvolupi els processos dirigits a regular la seva resposta emocional davant de situacions derivades de la pràctica d'activitat física i esportiva, mentre que, de l'altra, incideix sobre el desenvolupament de les habilitats socials i el foment de les relacions constructives entre els participants en aquest tipus de contextos motrius.

Finalment, l'avaluació en educació física ha de ser reguladora, contínua, formadora i compartida, i estarà dirigida cap a la millora de l'aprenentatge de l'alumnat mitjançant la seva participació, reflexió i autoregulació. L'alumnat serà avaluat en funció del grau d'assoliment dels criteris d'avaluació que, al seu torn, concreten el desenvolupament de les competències específiques de la matèria.

## **Competències específiques**

### **Competència 1**

#### **Autogestionar la condició física per a l'adopció d'un estil de vida actiu i saludable.**

##### **Criteris d'avaluació**

- 1.1 Elaborar un pla de treball personalitzat per al manteniment o la millora de la salut.
- 1.2 Consolidar els hàbits saludables valorant els beneficis que suposen al llarg de la vida.
- 1.3 Utilitzar els protocols d'actuació dels primers auxilis i de prevenció de lesions.
- 1.4 Aplicar recursos digitals per a la monitorització de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.

L'assoliment d'aquesta competència específica es materialitzarà quan l'alumnat, conscient de tots els elements que condicionen la salut i l'activitat física, sigui capaç de tenir-los en compte, adaptar-los i coordinar-los per gestionar, planificar i autoregular la seva pròpia pràctica motriu i els seus hàbits de vida sobre la base dels seus interessos i objectius personals.

Aquesta competència de caràcter transdisciplinari impregna la globalitat de l'àrea d'educació física, i es pot abordar des de l'autogestió de la condició física, la participació activa, l'alimentació saludable, l'educació postural, la cura del cos, l'autoconcepte, l'autoestima i la imatge percebuda en el camp de l'activitat física i l'esport. Hi ha diferents fòrmules i contextos d'aplicació per materialitzar aquests aprenentatges, començant per la planificació personal de la pràctica motriu (de manera clàssica o mitjançant aplicacions digitals amb més possibilitats) o l'anàlisi de diferents aspectes per mantenir una dieta saludable, els primers auxilis, la prevenció de lesions o la participació en una àmplia gamma de propostes fisicoesportives que hi aportin context mitjançant la transferència a la seva vida quotidiana.

### **Competència 2**

#### **Resoldre situacions motrius diverses amb control i domini corporal per a la superació de reptes.**

##### **Criteris d'avaluació**

- 2.1 Resoldre situacions en diferents modalitats esportives i medis aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.
- 2.2 Aplicar els elements i tècniques d'expressió corporal adequats a cada composició.

El bagatge motor que l'alumnat té en aquesta etapa li permetrà anticipar-se a les diferents situacions i adaptar les seves habilitats motrius a les exigències de cada situació. Això, li

permetrà focalitzar la seva atenció en aspectes que fins ara quedaven en un pla secundari, millorant i perfeccionant així la seva execució tècnica i tàctica i identificant els errors més habituals que es donen en cada situació per poder-los evitar.

Com en etapes anteriors, aquests aspectes s'hauran de desenvolupar en contextos de pràctica molt variats, entre els quals es poden destacar els reptes físics cooperatius i projectes motrius relacionats amb situacions de joc reduït o pròpies de l'esport. S'ha de prioritzar, en la mesura que sigui possible i segons les circumstàncies de cada centre, les manifestacions menys conegeudes per l'alumnat i/o que destaquen pel seu caràcter mixt i inclusiu.

D'altra banda, aquest bagatge motor, també li permetrà continuar consolidant la identitat pròpia, el coneixement expressiu i comunicatiu i la millora de les tècniques artísticoexpressives i ritmicomusicals que de manera progressiva anirà integrant en projectes artístics i representacions.

Per abordar la cultura artísticoexpressiva es podrien emprar tècniques expressives concretes (com la improvisació, la mimica o la pantomima), el teatre (teatre gestual o de màscares, teatre d'ombres, teatre de llum negra, teatre de carrer, musical o similars), representacions més elaborades (lluita escènica, jocs de rol o activitats circenses, entre d'altres), o activitats ritmicomusicals amb caràcter expressiu (percussió corporal, balls, coreografies o altres expressions semblants).

### Competència 3

#### **Organitzar activitats fisicoesportives per a l'ocupació i el gaudi del temps de lleure activament.**

##### **Criteris d'avaluació**

3.1 Gestionar activitats, sessions o jornades esportives desenvolupant funcions d'organització i dinamització.

3.2 Crear produccions d'expressió corporal incorporant-hi elements de crítica social.

3.3 Organitzar activitats físiques en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i de conservació del medi ambient.

3.4 Valorar les sortides professionals associades a l'activitat física i l'esport.

Continuant amb el treball iniciat en les etapes prèvies i amb l'objectiu d'ampliar-ne el bagatge motor i les experiències, l'alumnat de batxillerat haurà de participar en activitats diverses realitzades en tot tipus de contextos, dins i fora del centre. A més, en aquests contextos també dissenyaran i organitzaran esdeveniments, espectacles i activitats fisicoesportives per a altres, amb un enfocament de responsabilitat ecològica i social en la línia de plantejaments com l'aprenentatge-servi.

Es plantejaran situacions en què l'alumnat haurà d'implicar-se en la presa de decisions ajustades a les circumstàncies, en reptes o projectes que se li plantegin, en la definició d'objectius concrets, en l'elaboració de plans de treball i la seva execució, en la dinamització d'aquestes accions, en l'anàlisi del procés d'implementació d'aquestes i en la valoració del resultat final. Amb això, es pretindrà que l'alumnat transfereixi aquests aprenentatges i sigui capaç de gestionar activitats fisicoesportives fora d'horari escolar per

a l'ocupació i el gaudi del seu temps de lleure.

Els entorns on es podrà portar a terme l'organització d'aquestes activitats seran molt variats: dins del centre, poliesportius, escenaris, centres cívics, entorns urbans (circuits de cal·listènia, *crossfit*, patinatge, *skate*, *parkour*, etc.) i entorns naturals tant terrestres com aquàtics (senderisme, escalada, ràpel, esquí, orientació, rutes BTT, etc.).

Finalment, també en el treball d'aquesta competència es posaran en valor les diferents sortides professionals vinculades a l'activitat física i l'esport perquè l'alumnat les conegui.

## Competència 4

**Aplicar actituds, valors i habilitats socials de forma proactiva en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència.**

### Criteris d'avaluació

4.1 Cooperar en diferents situacions motrius mostrant maduresa en la gestió emocional i personal en l'assumpció dels diferents rols.

4.2 Resoldre conflictes mitjançant l'aplicació d'habilitats socials i valors davant situacions discriminatòries i de violència en la pràctica fisicoesportiva.

Aquesta competència específica pretén superar les desigualtats i els comportaments incívics i antidemocràtics que de vegades es reproduixen en els contextos fisicoesportius. Per això, d'una banda, incideix en les habilitats personals, en la gestió de les emocions i en el foment d'actituds de superació, tolerància a la frustració i maneig de l'èxit i del fracàs en contextos de pràctica motriu. Mentre que, de l'altra, en el pla col·lectiu, implica posar en joc habilitats socials per afrontar la interacció amb les persones amb les quals es convergeix en la pràctica motriu. Es tracta de dialogar, debatre, contrastar idees i posar-se d'acord per resoldre situacions, expressar propostes, pensaments i emocions, escoltar activament i actuar amb assertivitat. Com a conseqüència d'això es plantejaran situacions en què l'alumnat hagi d'exercir rols diversos relacionats amb la pràctica física (participant, espectador, àrbitre, entrenador, etc.) que ajudaran a analitzar i vivenciar les relacions socials des de diferents perspectives. D'altra banda, aquesta competència pretén anar un pas més enllà en aquesta etapa, i contribuir a generalitzar i democratitzar les pràctiques motrius que es practiquin al centre, així com els espais d'interacció en què es reproduixin, fomentant la difusió de manifestacions esportives que no estan afectades per estereotips de gènere o competència motriu, com sí que passa en altres contextos.

## Sabers

Els sabers, entesos com el conjunt de coneixements, destreses, valors i actituds, es formulen amb relació a contextos en què es pot desenvolupar l'aprenentatge competencial. Els i les docents poden incorporar contextos alternatius si ho consideren pertinent. Per tal de facilitar els aprenentatges i el desenvolupament de les competències específiques corresponents, el professorat pot valorar la possibilitat d'organitzar els sabers de la matèria, o de les diferents matèries coordinades en un àmbit, a partir de situacions.

Les situacions permeten programar el curs de qualsevol nivell, matèria o àmbit a partir d'una col·lecció o seqüència de reptes, contextos i circumstàncies del món real, dels quals deriven

preguntes que cal contestar i que entrellacen els sabers, és a dir, els coneixements, les destreses, els valors i les actituds, amb les capacitats que sustenen l'enfocament competencial dels aprenentatges, la qual cosa modifica la planificació habitual d'adquisició de sabers i competències basada en la lògica acadèmica pròpia de les àrees de coneixement o matèries, plasmada en la seqüència tradicional dels temes disciplinaris. Es pretén acostar-se a la lògica de l'aprenent per donar sentit als seus aprenentatges basant-se en la seqüència de contextos rellevants plasmats en les situacions.

### Vida activa i saludable

- Activitat física saludable
  - Disseny i planificació d'un programa personal d'activitat física: autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives, identificació d'objectius personals i desenvolupament d'aquests, sistemes d'entrenament, autoregulació i control de les càrregues de treball, progressió, avaluació dels resultats aconseguits i reorientació de les activitats a partir dels resultats.
- Hàbits saludables
  - Anàlisi i reflexió de dietes equilibrades segons les característiques físiques i personals amb una mirada saludable.
  - Planificació de tècniques i activitats específiques de relaxació, respiració i de prevenció i millora de la postura corporal.
  - Conscienciació dels efectes negatius que poden tenir alguns hàbits individuals i socials i pràctiques d'activitat física en la salut individual i col·lectiva.
- Primers auxilis i prevenció de lesions
  - Actuacions adequades davant d'accidents: desplaçament i transport d'accidentats, reanimació amb desfibril·lador automàtic (DEA) o semiautomàtic (DESA), protocol RCP, tècniques específiques en indicis d'accidents cardiovasculars i coneixement del contingut bàsic del *kit* d'assistència.
  - Prevenció i planificació de mesures de seguretat en la pràctica d'activitat física.
- Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva
  - Ús d'aplicacions i recursos digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física.

### Resolució de situacions motrius

- Habilitats motrius
  - Perfeccionament de les habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques dels esports individuals, d'adversari, d'oposició o col·lectius.
  - Pràctica de diferents modalitats esportives, esports alternatius, esports adaptats i esports al medi natural.
  - Resolució de situacions motrius variades amb domini corporal en jocs i esports.
- Expressió i comunicació corporal
  - Utilització eficient i precisa d'elements i tècniques d'expressió corporal en representacions i dramatitzacions.
  - Pràctica d'activitats ritmicomusicals amb intencionalitat estètica i expressiva.

### **Organització i creació d'activitats, produccions i esdeveniments**

- Gestió d'activitats fisicoesportives
  - Planificació i gestió efectiva en l'organització d'activitats fisicoesportives en diferents medis i entorns.
  - Assumpció de rols de dinamització i organització (coordinador/a, director/a, responsable de grup, etc.) en activitats, jornades i esdeveniments.
  - Disseny de les activitats fisicoesportives atenent als elements necessaris: objectius, medi, seguretat, temps, espais, col·lectiu al qual va dirigit, material, etc.
  - Utilització óptima de materials, equipaments i espais segons les especificacions tècniques i per a la seva conservació i millora.
- Creació de composicions d'expressió corporal
  - Creació de composicions individuals i col·lectives d'expressió corporal per comunicar històries, idees, sentiments, etc.
  - Incorporació crítica d'elements socialment i culturalment rellevants a les representacions i les creacions pròpies.
- Sortides professionals i ús del temps de lleure
  - Valoració de les activitats fisicoesportives i expressives com una manera d'ocupar el temps de lleure.
  - Identificació de les professions vinculades a l'activitat física, la salut i les arts escèniques com a possibles sortides laborals.

### **Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius**

- Gestió personal i emocional
  - Gestió i regulació assertiva d'emocions i habilitats personals en situacions motrius: resiliència, superació, gestió de l'èxit, del fracàs, etc.
- Habilitats socials i valors
  - Aplicació d'estrategies i habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) que fomentin la integració, la participació, la cooperació i el respecte a les diferències en les activitats amb grup.
- Activitat física, gènere i discriminació
  - Reconeixement i actitud proactiva respecte a conductes o situacions contràries a la convivència.
  - Adaptació de les activitats i les normes fomentant l'equitat i la igualtat de gènere en la pràctica fisicoesportiva.