

- Desenvolupament i promoció d'hàbits i actuacions individuals i col·lectives en el marc dels objectius de desenvolupament sostenible en un context local i global.
- Integració de l'ecofeminisme, l'economia circular i l'economia blava en el propi projecte vital i en situacions de la vida quotidiana.
- Establiment d'un compromís actiu amb la protecció de la vida animal i el medi ambient des de la perspectiva biocèntrica en situacions de debat a l'aula.
- Consolidació i promoció d'hàbits de vida sostenible tenint en compte el consum responsable i de productes de proximitat, la gestió òptima dels recursos naturals i dels residus, i de la mobilitat en l'orientació que donem al nostre estil de vida.
- Coneixement de la sobirania alimentària i d'estratègies que afavoreixen la reducció del malbaratament alimentari en un context global.

### **Educació emocional**

- Presa de consciència, expressió assertiva i regulació de les emocions pròpies i alienes, basades en una autoestima ajustada, com a aspecte determinant en la millora del benestar individual i col·lectiu amb un mateix i amb els altres.
- Construcció i valoració de relacions afectives saludables a partir del reconeixement de la igualtat i del respecte mutu, com a factors que les determinen, en el context social.
- Integració crítica i constructiva de la interdependència entre els aspectes afectius i el desenvolupament de la sexualitat, implicant-se de forma responsable en la millora del benestar emocional individual i col·lectiu en les relacions entre iguals.
- Manifestació d'actituds de respecte i empatia amb relació als drets LGTBIQ+ i a la pluralitat cultural, política, religiosa i altres, com a condicions essencials per a la millora del benestar individual i col·lectiu en una societat moderna amb diversitat d'opcions.
- Valoració de situacions de conflicte i desenvolupament d'accions de prevenció enfront les relacions abusives i el maltractament entre iguals en l'entorn educatiu.

### **Gestió personal i emocional**

- Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.
- Desenvolupament de la consciència, regulació i autonomia emocional com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius.

### **Habilitats socials i valors**

- Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions.
- Comunicació assertiva, respecte per la resta i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos.
- Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal.

### **Activitat física, gènere i discriminació**

- Responsabilitat i compromís actiu davant d'estereotips, actuacions discriminatòries de gènere, ètniques, socioeconòmiques, de competència motriu i qualsevol tipus de violència que es pugui donar.
- Promoció de la igualtat de gènere en la pràctica de qualsevol esport, en la difusió en mitjans de comunicació i en el reconeixement de referents esportius.
- Influència social, cultural i econòmica de l'esport en la societat actual: aspectes positius i negatius.

## Educació Física

L'educació física en l'etapa d'educació secundària obligatòria dona continuïtat a la feina feta en l'etapa anterior i als reptes clau que s'hi van començar a abordar, que passen, entre d'altres, per aconseguir que l'alumnat consolidi un estil de vida actiu i saludable, el coneixement de la pròpia corporalitat, el desenvolupament de tots els processos de decisió que intervenen en la resolució de situacions motrius, el gaudi de les manifestacions culturals de caràcter motriu, l'ocupació del temps de lleure a través de la pràctica d'activitats físiques que siguin segures i sostenibles per combatre el sedentarisme o la consolidació de valors cívics i habilitats socials que han de ser presents per convida a la societat.

Tots aquests reptes contribueixen a construir i consolidar una sèrie de competències que utilitzen el cos i el moviment com a instruments d'aprenentatge, i que van molt més enllà de l'acció motriu, per bastir un veritable desenvolupament integral de l'alumnat, incorporant tot un seguit d'aprenentatges que han de perdurar al llarg de la vida.

Les competències establertes en el perfil competencial de l'educació primària posen les bases de sortida de l'ensenyament bàsic, i aquestes últimes, al costat dels objectius generals d'aquesta etapa, han concretat el marc d'actuació per definir una sèrie de competències específiques d'aquesta matèria. Les competències específiques de la matèria 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 cinc competències específiques. Aquestes recullen i sintetitzen aquests reptes per consolidar un estil de vida actiu i saludable que permeti a l'alumnat perpetuar-lo al llarg de la seva vida a través de la planificació autònoma i l'autoregulació de la pràctica física i de tots els components que afecten la salut.

El cos i el moviment, a partir de l'articulació de les capacitats motrius, juntament amb les habilitats motrius bàsiques i específiques s'han de desenvolupar a través de situacions motrius riques, de tipologia diversa, amb diferents variants i lògiques internes. Han de ser fites motrius que cadascú pugui assolir, tenint en compte el seu punt de partida, les seves potencialitats i les seves motivacions. S'han de dissenyar de manera que siguin de dificultat variable i prou obertes i flexibles per permetre diferents solucions i maneres diverses de donar-hi resposta, de tal manera que cadascú pugui adaptar-les a les seves característiques.

L'alumnat també haurà d'identificar, valorar i experimentar diferents activitats motrius culturals i artístiques, com a part rellevant del patrimoni cultural, expressiu i artístic, que poden convertir-se en objecte de gaudi i aprenentatge. Aquest coneixement en profunditat s'haurà de dirigir a ampliar els recursos expressius de l'alumnat i a fer-ho de manera creativa.

Per arribar a utilitzar l'entorn com a espai de trobada per a la pràctica d'activitats físiques és necessari proporcionar a l'alumnat una base de sabers relacionats amb el medi, tot identificant i donant a conèixer activitats en espais naturals o urbans que permetin complementar les tipologies d'activitats que es donen en contextos escolars i que es puguin practicar dins i fora de l'horari lectiu, fomentant-ne i promovent-ne la pràctica i la utilització. I tot això, de manera segura i sostenible en relació amb els mitjans i recursos emprats i respectuosa amb el medi on es duu a terme.

Per abordar exitosament les nombroses situacions motrius a les quals es veurà exposat l'alumnat al llarg de la seva vida cal ajudar-lo a desenvolupar de manera integral capacitats motrius, cognitives, afectives, motivacionals, de relacions interpersonals i d'inclusió social. L'alumnat també ha d'aprendre a gestionar les seves emocions i comprendre les dels altres, autoregular el seu comportament i emprar habilitats socials en

contextos de pràctica motriu. Tanmateix, es desenvolupa el pensament crític envers el lloc que ocupa l'esport en les societats actuals, així com les seves implicacions econòmiques, polítiques, socials i en l'àmbit de la salut, prestant especial atenció a les conductes discriminatòries de qualsevol tipologia que es puguin donar en les diferents manifestacions físicoesportives.

Els criteris d'avaluació són el referent per dur a terme el procés d'avaluació, en concretar el progressiu grau d'assoliment de les competències específiques de l'àrea. 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 l'etapa.

Les situacions d'aprenentatge, unitats didàctiques o projectes han d'integrar de forma planificada la prioritització i 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 a 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 a d'altres contextos que permetin comprovar el valor del que s'ha après.

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

La tecnologia, que sovint contribueix al fet 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 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 i donar valor a pràctiques, 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 interdisciplinars en la mesura que sigui possible.

Podem trobar cinc blocs de sabers que han de desenvolupar-se 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 centrats exclusivament en un únic bloc de sabers bàsics, 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 de la coherència i del seu context, la manera com es portin a la pràctica.

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

El bloc *resolució de problemes en situacions motrius* té un caràcter transdisciplinar i es desenvolupa a través d'alguns aspectes clau: l'ús eficient dels components qualitius i quantitatius de la motricitat, la presa de decisions, els processos de creativitat motriu i la resolució de reptes i/o el desenvolupament de projectes motrius. Aquests sabers han de desenvolupar-se 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.

El bloc *activitats motrius lúdiques, culturals i expressives* abasta els següents components: balls i danses populars i l'expressió i la comunicació corporal.

El bloc *interacció amb l'entorn en el temps de lleure* incideix sobre la interacció amb el medi natural i urbà des d'una triple vessant: el seu ús des de la motricitat, la seva conservació des d'una visió sostenible i el seu caràcter compartit des d'una perspectiva comunitària de l'entorn.

El bloc *valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius*, d'una banda, se centra 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, d'altra banda, incideix sobre el desenvolupament de les habilitats socials i el foment dels valors 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 a través de la seva participació, reflexió i autoregulació. L'alumnat és 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.

En la matèria Educació Física es treballen un total de 5 competències específiques, que són la concreció dels indicadors operatius de les competències clau definits al perfil competencial de sortida de l'alumnat al final de l'educació bàsica.

### Competència específica 1

**Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.**

#### Criteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t
<p>1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.</p> <p>1.2 Identificar els elements d'un pla de treball de la condició física a través de la pràctica motriu.</p> <p>1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.</p>	<p>1.1 Planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable.</p> <p>1.2 Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals.</p> <p>1.3 Aplicar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral de la salut.</p>

1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis.	1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i tècniques de primers auxilis.
1.5 Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.	1.5 Aplicar els recursos digitals en la planificació de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.

L'assoliment d'aquesta competència específica s'assoleix a través de la participació activa en una variada gama de propostes físicoesportives que, a més d'identificar i experimentar, proporcionaran al conjunt de l'alumnat un ampli repertori d'eines amb les quals començar a gestionar, planificar i autorregular la seva pràctica motriu, així com altres elements que condicionen la salut. Un dels objectius del condicionament físic és la valoració de la pròpia condició física. Cal tenir present que aquesta valoració no ha de tenir una finalitat qualificadora.

Aquesta competència de caràcter transdisciplinari impregna la globalitat de la matèria d'educació física, podent abordar des de la participació activa, l'alimentació saludable, l'educació postural, la cura del cos, l'autoconcepte, l'autoestima, la imatge percebuda en el camp de l'activitat física i l'esport o l'anàlisi dels comportaments i hàbits que poden suposar cert risc per a la salut, que es produeixen en contextos quotidians i/o vinculats amb l'esport i l'activitat física, entre d'altres.

Hi ha diverses fórmules i contextos d'aplicació per materialitzar aquests aprenentatges, començant per la planificació personal de la pràctica motriu (de forma clàssica o mitjançant aplicacions digitals amb més possibilitats), l'anàlisi de diferents aspectes per mantenir una dieta saludable i un estil de vida actiu, el coneixement i aplicació de tècniques de primers auxilis, prevenció de lesions o la participació en una àmplia gama de propostes físicoesportives que permetin la transferència de tots aquests aprenentatges a la seva vida quotidiana.

## Competència específica 2

**Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.**

### Criteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t
<p>2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.</p> <p>2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.</p>	<p>2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc real.</p> <p>2.2 Resoldre situacions motrius variades de jocs o esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.</p> <p>2.3 Organitzar esdeveniments o competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat.</p>

Aquesta competència implica prendre decisions ajustades a les circumstàncies, definir objectius, elaborar propostes senzilles, seqüenciar accions, executar allò planificat, analitzar què passa durant el procés, canviar d'estratègia si cal i valorar, finalment, el resultat. No obstant això, és important destacar que tot això s'ha de produir en el context de pràctiques motrius amb diferents lògiques internes (individual, de cooperació, d'oposició o de col·laboració-oposició) amb objectius variats i en contextos de certesa o incertesa.

Aquests aspectes s'hauran de desenvolupar en contextos de pràctica molt variats. Es poden destacar els reptes físics cooperatius i projectes motrius (creació d'un conjunt d'activitats motrius amb la finalitat d'obtenir un producte final) relacionats amb l'activitat física i l'esport. En relació amb aquests últims i a mode d'exemple, entre d'altres, és possible trobar diferents manifestacions segons les seves característiques, jocs d'invasió, de xarxa, de lluita, o de caràcter individual. Per garantir una oferta variada, en finalitzar l'etapa, l'alumnat haurà d'haver participat, almenys, en una manifestació esportiva de cada categoria. S'ha de considerar que el desenvolupament de les habilitats motrius específiques té una vessant d'iniciació (habilitats tècniques més utilitzades i senzilles) als diferents esports i no de perfeccionament. Així mateix, s'ha de garantir que l'alumnat pot resoldre situacions motrius variades, prioritzant les 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, que destaquin pel seu caràcter mixt i inclusiu. A mesura que l'alumnat va avançant en les habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques ha de ser capaç d'organitzar esdeveniments esportius.

### Competència específica 3

**Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.**

#### Criteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t
<p>3.1 Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal.</p> <p>3.2 Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació.</p> <p>3.3 Prendre part en danses i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social.</p>	<p>3.1 Escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal.</p> <p>3.2 Crear composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical.</p> <p>3.3 Elaborar composicions artístiques integrant tècniques de circ.</p>

Aquesta competència aprofundeix en el concepte de les activitats motrius i artístiques que l'alumnat ha construït durant l'etapa de primària. Es tracta de seguir consolidant la identitat pròpia a partir d'aquest coneixement, anteriorment viscut d'una forma eminentment pràctica, i, a partir d'ara, en aquesta nova etapa, a més, de manera intencionadament contextualitzada i comprensiva, en el sentit més funcional, donant valor d'utilitat al que es realitza; contextualitzada en un món divers en termes culturals que

requereix un marc d'anàlisi que permeti comprendre globalment cada manifestació des del coneixement dels factors amb els quals es relaciona (història, interessos econòmics, polítics o socials); i, finalment, comprensiva i extrapolable a la vida diària.

Existeixen nombrosos contextos en els quals desenvolupar aquesta competència. Com en l'anterior etapa, es podria desenvolupar mitjançant jocs tradicionals i populars, danses pròpies del folklore tradicional, jocs multiculturals o danses del món, entre d'altres. Per abordar la cultura artísticoadressiva contemporània es podrien utilitzar tècniques expressives concretes (la improvisació, la mímica o la pantomima), el teatre (teatre gestual o de màscares, teatre d'ombres, teatre de llum negra, teatre de carrer o similars), representacions més elaborades (lluïta escènica, jocs de rol, entre altres), tècniques relacionades amb el món del circ (malabars, activitats acrobàtiques i altres), o activitats ritmicomusicals amb caràcter expressiu (percussió corporal, balls, coreografies o altres expressions similars). A més, en aquesta etapa, aquests sabers es podrien enriquir incorporant elements de crítica social, emocions o coeducació en les representacions.

#### Competència específica 4

**Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.**

##### Criteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t
<p>4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà minimitzant l'empremta ecològica.</p> <p>4.2 Aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades de les activitats físiques en el medi natural i urbà.</p> <p>4.3 Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la practica activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa.</p>	<p>4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà desenvolupant actuacions per a la seva conservació.</p> <p>4.2 Organitzar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i utilitzant l'equipament, eines i tècniques adequades.</p> <p>4.3 Gestionar la pròpia activitat física aprofitant les possibilitats del medi natural i urbà.</p>

L'adopció d'hàbits respectuosos amb el medi ambient s'ha de consolidar en aquesta etapa, continuant amb el desenvolupament d'accions destinades a millorar el món des del punt de vista local, per contribuir a la sostenibilitat a escala global. Tot i això, el grau de maduresa que assolirà l'alumnat al llarg d'aquesta etapa els permetrà anar un pas més enllà, participant en l'organització d'activitats en diferents contextos, ja siguin naturals o urbans, que a més de respectar el medi ambient i els éssers vius que hi habiten, tractaran de millorar-lo. Aquest enfocament de responsabilitat ecològica i social, que considera el medi com un bé comunitari, podria donar lloc a l'organització d'esdeveniments i activitats físicoesportives benèfiques, recreatives i de lleure molt en la línia de plantejaments com l'aprenentatge-servei.

D'aquesta manera, pel que fa als entorns urbans, hi ha manifestacions com els circuits de cal·listènia, el *crossfit*, el patinatge, l'*skate*, el *parkour* o les diferents tipologies de danses urbanes, entre d'altres, que es poden desenvolupar en espais o instal·lacions properes al



centre. Pel que fa al medi natural, segons la ubicació del centre, les possibilitats contextuais i la disponibilitat d'accés que tingui a diferents emplaçaments naturals, tant terrestres com aquàtics, és possible trobar una variada gama de contextos d'aplicació, des del senderisme, les rutes per vies verdes, l'escalada, el ràpel, l'esquí, el salvament marítim, l'orientació (també en espais urbans), fins al cicloturisme o les rutes BTT, la superació d'obstacles o les diferents tècniques de fer nusos amb cordes, entre d'altres; tots ells afrontats des de l'òptica dels projectes dirigits a la interacció amb l'entorn des d'un enfocament sostenible, en què també s'inclouen les activitats complementàries i extraescolars tan vinculades amb aquest tipus d'experiències.

### Competència específica 5

**Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.**

#### Criteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t
<p>5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.</p> <p>5.2 Identificar emocions en la pràctica d'activitat física i esportiva.</p> <p>5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.</p> <p>5.4 Identificar estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva.</p>	<p>5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.</p> <p>5.2 Aplicar estratègies per a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva.</p> <p>5.3 Utilitzar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social.</p> <p>5.4 Mostrar una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.</p>

Aquesta competència específica se situa en el punt de convergència entre allò personal, allò social i allò ètic. Des d'aquí es posa en joc la capacitat d'actuar al servei de metes personals i/o d'equip, especialment en contextos que requereixen esforç i perseverança, activant l'automotivació i l'actitud positiva per fer front a reptes, regulant la impulsivitat, tolerant la frustració i perseverant davant de les dificultats.

Dins del pla personal, també comporta la identificació de les emocions i sentiments que es viuen al si de la pràctica motriu, l'expressió positiva d'aquestes i la seva gestió adequada per tal d'esmoreir de forma constructiva els efectes de les emocions i sentiments desagradables que genera, així com de promocionar les emocions agradables.

El pla col·lectiu implica posar en joc habilitats socials per afrontar la interacció amb les persones amb qui es comparteix 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 s'inclouran situacions d'arbitratge i mediació contextualitzades a les pràctiques esportives que es practiquin. També es pretén incidir en la representació i la visibilització de les desigualtats, per això en aquesta etapa i a través d'aquesta competència, es fomenten models que contribueixin a democratitzar l'ús dels espais esportius compartits per ajudar a superar barreres vinculades amb estereotips socials i de gènere que encara persisteixen en algunes manifestacions esportives. Finalment, pretén ajudar a identificar i generar una actitud crítica davant dels comportaments incívics que es donen a l'esport, des de la base fins a l'alta competició. L'evolució lògica d'aquesta competència respecte a l'etapa anterior incideix en el desenvolupament d'hàbits autònoms relacionats amb aquests aspectes, amb la resolució dialògica dels conflictes i amb l'autoregulació de les emocions que susciten les pràctiques físicoesportives.

## **Sabers**

Els sabers es formulen en relació amb contextos en què es pot desenvolupar el seu aprenentatge competencial. Els i les docents poden incorporar contextos alternatius si ho consideren pertinent.

### **Primer i segon curs**

#### **Vida activa i saludable**

- **Activitat física saludable**
  - Identificació dels aspectes importants per a la planificació de l'activitat física: parts d'una sessió d'activitat física (fase d'activació, fase d'assoliment d'objectius o part principal, i tornada a la calma), els principis bàsics de l'entrenament (adaptació, continuïtat i progressió), valoració del nivell individual, la freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació, càrrega d'entrenament (volum i intensitat)...
  - Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals.
  - Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut.
- **Hàbits saludables**
  - Importància del valor nutricional dels aliments per mantenir una alimentació i una hidratació saludables.
  - Reconeixement de les malalties associades als trastorns alimentaris.
  - Pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació aconseguint el benestar físic i mental.
  - Adopció progressiva d'hàbits higiènics i saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física..) que assegurin la qualitat de vida.
  - Anàlisi dels efectes que poden suposar els comportaments i hàbits saludables i no saludables en la salut.
  - Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.
  - Identificació de les característiques que ha de tenir la roba, el calçat i el material esportiu per a la bona pràctica d'activitat física.
- **Primers auxilis i prevenció de lesions**
  - Apreciació de situacions que poden comportar risc en la pràctica d'activitat física: mesures de seguretat i possibles lesions.
  - Actuacions bàsiques dels primers auxilis, tècnica PAS (protegir, ajudar, socórrer), protocol 112 i suport vital bàsic (SVB) en accidents durant la pràctica d'activitats físiques.

- Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva
  - Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física.

### **Resolució de problemes en situacions motrius**

- Esquema corporal
  - Desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius per a la millora de la resposta motriu en diferents situacions motrius i esportives.
  - Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions físicoesportives que es realitzen.
- Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius
  - Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu.
  - Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït.
  - Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït.
  - Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït.
  - Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip
  - Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari amb contacte i sense contacte i col·lectius respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.
- Resolució de reptes i projectes motors
  - Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.
  - Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup.
  - Resolució de reptes i projectes motors amb originalitat i riquesa creativa de manera individual i en grup.
  - Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.
  - Utilització de materials alternatius en jocs i esports valorant la riquesa motriu de la pràctica físicoesportiva.

### **Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives**

- Jocs i danses populars
  - Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.
  - Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del món valorant l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.
- Expressió i comunicació corporal
  - Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.
  - Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes.

- Valoració i pràctica de les activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.
- Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical.
- Influència social de les activitats motrius culturals i artístiques en la societat actual: aspectes positius i negatius.

### **Interacció amb l'entorn en el temps de lleure**

- Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai
  - Autoconstrucció de materials alternatius i complementaris per a la pràctica d'activitat física i esports.
  - Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica.
- Normes i mesures de seguretat
  - Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes vials.
  - Realització d'activitats en el medi natural respectant les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents.
  - Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural.
- Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper
  - Aprofitament d'espais i recursos urbans (*parkour*, *skate*...) i naturals (*orientació*, *plogging*, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques.
  - Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.

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

- Gestió personal i emocional
  - Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.
  - Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (*superació*, *perseverança*, *estrès*, *autocontrol* en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius.
- Habilitats socials i valors
  - Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (*escolta activa*, *diàleg*, *resolució de conflictes*, *entesa*, *compromís social*) en situacions motrius col·lectives.
  - Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.
  - Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.
- Activitat física, gènere i discriminació
  - Valoració d'aspectes positius i negatius de l'esport i l'activitat física en l'actualitat: competició vers cooperació, principis d'igualtat i solidaritat, aportació individual envers l'equip.
  - Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de la diversitat motriu en la pràctica de l'activitat física i esportiva.

### **Tercer i quart curs**

#### **Vida activa i saludable**

- **Activitat física saludable**
  - Disseny i planificació de l'entrenament: fase d'activació, pla de treball, proves de valoració de la condició física, control de la intensitat, de les càrregues de treball i dosificació de l'esforç, temporització i continuïtat, progressió, fases de treball i recuperació.
  - Autoregulació i millora en el desenvolupament de la condició física: qualitats físiques, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.
- **Hàbits saludables**
  - Anàlisi crític del valor nutricional dels aliments i de la publicitat d'aquests, essent conscient dels aliments saludables i dels que no ho són, adaptant-hi els hàbits alimentaris.
  - Reconeixement de les actituds i comportaments que les malalties associades a trastorns alimentaris —complex d'Adonis (*vigorexia*), anorèxia, bulímia— poden comportar i conscienciació del risc que poden suposar per a la salut.
  - Utilització autònoma de tècniques de millora de la postura corporal, la respiració i la relaxació aconseguint el benestar físic i mental.
  - Valoració i ús d'hàbits higiènics i conductes saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física) que assegurin la qualitat de vida.
  - Conscienciació del risc i de les conseqüències que poden suposar algunes pràctiques, comportaments i hàbits poc saludables (drogues, alcohol, suplementes, dopatge).
  - Valoració i integració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.
- **Primers auxilis i prevenció de lesions**
  - Aplicació de protocols, mesures de seguretat i prevenció de lesions en la pràctica d'activitat física.
  - Identificació de l'ergonomia corporal com a mesura de la prevenció de lesions i optimització del moviment.
  - Actuacions i tècniques davant d'accidents, reanimació mitjançant desfibril·lador, protocol de reanimació cardiopulmonar, maniobra de Heimlich, senyals d'ictus...
- **Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva**
  - Utilització d'eines, recursos i aplicacions digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física.

#### **Resolució de problemes en situacions motrius**

- **Esquema corporal**
  - Ús de les capacitats perceptivomotrius en la resolució eficient de tasques individuals de certa complexitat.
  - Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions físicoesportives que es realitzen.
- **Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius**
  - Identificació i correcció d'errors freqüents en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït o joc real.

- Aprofundiment en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i joc real.
  - Resolució eficaç de situacions d'atac i/o defensa en situacions de joc reduït o joc real en els esports d'equip.
  - Posada en pràctica de les habilitats tècniques, tàctiques, estratègiques dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i real.
  - Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip.
  - Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari, col·lectius i adaptats respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.
  - Pràctica d'esports inclosos en el programa dels Jocs Paralímpics i altres modalitats d'esport adaptat emfatitzant-ne els valors.
  - Introducció a diferents esports alternatius com una manera d'entendre la pràctica esportiva més enllà dels esports mediàtics.
- Resolució de reptes i projectes motors
    - Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.
    - Participació equilibrada en el grup de treball durant el procés de resolució de reptes i/o projectes motors.
    - Creació de reptes i projectes motors amb possibles solucions d'acord a les capacitats, les habilitats i els recursos individuals i/o del grup.
    - Resolució eficient de tasques de certa complexitat en situacions motrius individuals i/o en grup.
    - Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.
    - Organització de competicions esportives utilitzant diferents tipologies i modalitats de competicions.

#### **Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives**

- Expressió i comunicació corporal
  - Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.
  - Pràctica i creació d'activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.
  - Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artísticexpressiu.
  - Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal.
  - Aplicació de les tècniques de circ amb i sense material (acrobàcies, equilibris, malabars, clown...) en espectacles i representacions.

#### **Interacció amb l'entorn en el temps de lleure**

- Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai
  - Ús sostenible i manteniment dels recursos naturals i urbans per a la pràctica d'activitat física.
  - Cura i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica d'activitat física.
  - Manteniment i reparació de material esportiu per a la pràctica físicoesportiva.
- Normes i mesures de seguretat
  - Aplicació de normes i mesures col·lectives de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural i urbà.

- Gestió del risc propi i del de les altres persones en la realització d'activitats en el medi natural.
- Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural.
- Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper
  - Ús d'espais urbans per realitzar activitat física per millorar la condició física (*crossfit*, gimnasos urbans, circuits de calistèncie, entre altres).
  - Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà.
  - Utilització de les possibilitats que ens ofereix l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.

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

- Gestió personal i emocional
  - Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.
  - Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius.
- Habilitats socials i valors
  - Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions.
  - Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos.
  - Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal.
- Activitat física, gènere i discriminació
  - Responsabilitat i compromís actiu davant d'estereotips, actuacions discriminatòries de gènere, ètniques, socioeconòmiques, de competència motriu i qualsevol tipus de violència que es pugui donar.
  - Promoció de la igualtat de gènere en la pràctica de qualsevol esport, en la difusió en mitjans de comunicació i en el reconeixement de referents esportius.
  - Influència social, cultural i econòmica de l'esport en la societat actual: aspectes positius i negatius.