

Educació Física

Educació Física és una matèria orientada a aconseguir que l'alumnat consolidi un estil de vida actiu i saludable, conegui i domini el seu cos, sàpiga gaudir de les manifestacions culturals de caràcter motriu, ocupi el temps de lleure en la pràctica d'activitats físiques que siguin segures i sostenibles, per combatre el sedentarisme, o consolidi valors cívics i habilitats socials que han de ser presents per conèixer en societat.

Tots aquests aspectes 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 construir un veritable desenvolupament integral de l'alumnat, incorporar tot un seguit d'aprenentatges que han de perdurar al llarg de la vida a través de la planificació autònoma i l'autoregulació de la seva pràctica física i de tots els components que afecten la salut.

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 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.

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, identificar i donar a conèixer activitats en espais naturals, rurals 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 i fomentar i promoure la seva pràctica i utilització. I tot això de manera segura i sostenible en relació amb els mitjans i recursos emprats i respectuosa amb el medi en què es duu a terme.

Per abordar amb èxit les nombroses situacions motrius a què 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 de les altres persones, 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 la matèria. 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 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 afavoreixen l'autoestima, un clima afectiu de grup i la participació de tot l'alumnat tenint en compte 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 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 models pedagògics 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 als comportaments cada vegada més sedentaris de l'alumnat, 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 i 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 i donar valor a pràctiques i registrar i recollir evidències quantitatives i qualitatives de pràctiques d'activitats físiques dins i fora del centre educatiu.

Competències específiques

Competència específica 1

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

Criteris d'avaluació

- 1.1 Executar i autoregular la pràctica d'activitat física orientada al benestar físic, mental, emocional i social amb d'un estil de vida actiu.
- 1.2 Adquirir hàbits i conductes saludables i valorar la prevenció de lesions, les mesures de seguretat en la pràctica esportiva i les tècniques de primers auxilis.
- 1.3 Utilitzar recursos i aplicacions digitals de forma crítica i responsable per a la planificació i pràctica de l'activitat física i per a l'adquisició d'hàbits saludables.

Aquesta competència es pot 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 la pràctica d'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, 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, la prevenció de lesions o la participació en propostes físicoesportives que permetin la transferència de tots aquests aprenentatges a la vida quotidiana.

Competència específica 2

Aplicar la tècnica, tàctica i estratègia vinculades als jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.

Criteris d'avaluació

2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc real.

2.2 Resoldre situacions motrius variades de jocs o esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègies.

Aquesta competència implica prendre decisions ajustades a les circumstàncies, definir objectius, elaborar propostes senzilles, seqüenciar accions, executar el que s'ha planificat, analitzar què passa durant el procés, canviar d'estratègia si és necessari i, finalment, valorar el resultat. No obstant, 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 tall d'exemple, és possible trobar diferents manifestacions segons les seves característiques, des de jocs d'invasió, de xarxa o de lluita fins a jocs de caràcter individual. Per garantir una oferta variada, al finalitzar l'etapa, l'alumnat haurà d'haver participat en, almenys, 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 i/o que destaquin pel seu caràcter mixt i inclusiu. A mesura que l'alumnat va avançant en les habilitats tècniques, tàctiques i estratègies, ha de ser capaç d'organitzar esdeveniments esportius.

Competència específica 3

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

Criteris d'avaluació

3.1 Fer activitat física com una manera de gaudir i d'ocupar el temps de lleure, en el medi natural i urbà, i desenvolupar actuacions per a la seva conservació.

3.2 Organitzar activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i utilitzant l'equipament, eines i tècniques adequades per minimitzar la petjada ecològica.

3.3 Avaluar els efectes de determinades accions individuals sobre la mobilitat segura i sostenible.

L'adopció d'hàbits respectuosos amb el medi ambient s'ha de consolidar i cal continuar amb el desenvolupament d'accions destinades a millorar el món des del punt de vista local, per contribuir a la sostenibilitat a escala global. 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 fisicoesportives benèfiques, recreatives i de lleure molt en la línia de plantejaments com l'aprenentatge-servei.

D'aquesta manera, pel que fa als entorns urbans i naturals, segons la ubicació del centre, les possibilitats contextuais i la disponibilitat d'accés que tingui a diferents emplaçaments, és possible trobar una variada gamma de contextos d'aplicació, des del senderisme, les rutes per vies verdes, l'escalada, el ràpel, l'esquí, el salvament marítim o l'orientació fins al cicloturisme o les rutes per a bicicleta tot terreny, la superació d'obstacles o les diferents

tècniques de fer nusos amb cordes, circuits de cal·listènia, el patinatge, l'*skate*, el *parkour* o les diferents tipologies de danses urbanes, tots afrontats des de l'òptica dels projectes dirigits a la interacció amb l'entorn des d'un enfocament sostenible.

Competència específica 4

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

4.1 Aplicar els valors positius de l'esport (esforç, respecte, etc.) en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.

4.2 Utilitzar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social.

4.3 Mostrar una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

Aquesta competència específica se situa en el punt de convergència entre l'aspecte personal, el social i l'ètic. Des d'aquesta competència 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 de l'àmbit personal, comporta la identificació de les emocions i sentiments que es viuen al si de la pràctica motriu, la seva expressió i la seva adequada gestió per autoregular de forma constructiva els efectes de les emocions i sentiments.

L'àmbit 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 visibilització de les desigualtats, fomentant 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.

Sabers

Els sabers, entesos com el conjunt de coneixements, destreses valors i actituds, es formulen amb relació a contextos en què es pot desenvolupar el seu aprenentatge competencial. Els i les docents poden incorporar contextos alternatius si ho consideren pertinent.

Per 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 d'aprenentatge.

Vida activa i saludable

- Autoregulació i millora en el desenvolupament de la condició física: qualitats físiques, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.

- Pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació per aconseguir el benestar físic i mental.
- Reconeixement de les actituds i comportaments que les malalties associades a trastorns alimentaris (complex d'Adonis, anorèxia, bulímia) poden comportar i conscienciació del risc que poden suposar per a la salut.
- Adopció progressiva d'hàbits higiènics i saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física, mobilitat segura, etc.) que assegurin qualitat de vida.
- Anàlisi del risc i de les conseqüències que poden suposar algunes pràctiques, comportaments i hàbits poc saludables (alcohol, suplementes, dopatge, etc.).
- Valoració i integració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.
- 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, avisar, socórrer), protocol 112 i suport vital bàsic (SVB) en accidents durant la pràctica d'activitats físiques.
- Utilització d'eines, recursos i aplicacions digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física.

Resolució de problemes en situacions motrius

- Ús de les capacitats perceptivomotrius en la resolució eficient de tasques individuals de certa complexitat.
- Execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc real.
- 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 real.
- Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari, col·lectius i adaptats respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades.
- Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip.
- Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.
- Pràctica de jocs tradicionals d'arreu del món i valoració de l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.

Interacció amb l'entorn en el temps de lleure

- Ús sostenible i manteniment dels recursos naturals i urbans per a la pràctica d'activitat física.
- Aplicació de normes i mesures col·lectives de prevenció i seguretat per a les activitats en el medi natural i urbà.
- Disseny, organització i realització d'activitats físiques en el medi natural i urbà.
- Autoconstrucció de materials alternatius i complementaris per a la pràctica d'activitat física i esports.
- Desplaçaments i activitats respectant les normes vials.

- Desenvolupament de la consciència, regulació i autonomia emocional com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions.
- Adopció d'habilitats personals i socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.
- Identificació i rebuig d'estereotips, actuacions discriminatòries de gènere, ètniques, socioeconòmiques, de competència motriu i qualsevol tipus de violència que es pugui donar.
- Reconeixement 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 de l'esport en la societat actual: aspectes positius i negatius.

Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motriu

- Participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols, per interioritzar els valors educatius de l'esport en el creixement personal.
- Autoregulació de les pròpies emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte, etc.) en contextos físicoesportius.
- 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.
- 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.
- Estratègies per al reconeixement i gestió de les emocions (estrès, estat d'ànim, pressió de grup, etc.) que intervenen en la pràctica de conductes de risc (consum de substàncies, comportaments arriscats en la mobilitat, etc.).