

# ACTIVITAT FÍSICA PER A LA SALUT I EL DESENVOLUPAMENT PERSONAL

## 1. Presentació

La matèria d'Activitat Física per a la Salut i el Desenvolupament Personal en el currículum de 2n de Batxillerat està orientada a consolidar, integrar i autogestionar els aprenentatges que l'Educació Física ha aportat a la cultura motriu de l'alumnat. Els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) i els desafiaments per al segle XXI continuen presents en aquesta matèria, facilitant les eines necessàries per a tindre un estat físic i mental òptim i poder conviure en comunitat, la qual cosa ajuda l'alumnat a construir la seua identitat.

El caràcter transdisciplinari de la matèria d'Activitat Física per a la Salut i el Desenvolupament Personal, especialment pel que fa a la funció catàrtica, agonística i propedèutica en el Batxillerat, fan que la matèria col·labore de manera directa a abordar l'Agenda 2030. El desenvolupament sostenible, la ciutadania activa i democràtica, la igualtat efectiva entre homes i dones, la prevenció de la violència de gènere i el respecte a la diversitat són valors educatius inclosos en la LOMLOE que promouen la justícia social i que continuen el treball del primer curs de Batxillerat juntament amb altres matèries del currículum.

La contextualització de l'aprenentatge i les relacions amb l'entorn en qualsevol àmbit han de promoure situacions d'aprenentatge més enllà del centre. El desenvolupament personal i social, la sensibilitat artística i la prevenció i actuació per a un estil de vida saludable concerneixen totes les competències específiques, de manera que es fa necessària la creació de tasques competencials per a la seua consecució. Així, s'ajudarà l'alumnat a demostrar la capacitat per aplicar els sabers apresos, mobilitzant-los i interrelacionant-los en contextos diversos alhora que es fomenta l'adopció d'una actitud crítica cap al món de l'activitat física i la salut, valorant les actituds proactives i el valor de l'esforç i la resiliència.

Atés el caràcter propedèutic del Batxillerat i l'augment de les professions i estudis superiors relacionats amb l'Educació Física, aquesta matèria ofereix a l'alumnat la formació i orientació laboral necessàries per a millorar el seu criteri de valoració enfront de la varietat d'alternatives laborals disponibles, tant de l'àmbit universitari com de la Formació Professional o dels ensenyaments esportius i altres sectors.

Amb l'Activitat Física per a la Salut i el Desenvolupament Personal continua la progressió dels aprenentatges de les etapes anteriors. Això fa que els principals canvis els trobem en les competències específiques, sabers i criteris d'avaluació, i que les connexions amb altres matèries i les situacions d'aprenentatge siguen similars a les de la matèria Educació Física del curs anterior. Igualment, l'objectiu fonamental és promoure un desenvolupament integral de l'alumnat i l'adquisició de les competències específiques que identifiquen tot allò que l'alumnat ha de ser capaç de fer, així com les situacions i les condicions en les quals ho ha de poder fer, una vegada haja cursat la matèria.

La matèria s'organitza en cinc competències específiques (CE) que despleguen i concreten les competències clau, les que l'alumnat ha d'adquirir per al seu ple desenvolupament personal, social i professional, i que a més permeten establir relacions amb altres matèries de l'etapa.

En l'apartat següent, sabers bàsics, s'estableixen el conjunt de coneixements que l'alumnat ha d'aprendre per adquirir i desenvolupar les competències específiques. Aquests sabers bàsics s'han organitzat en 4 blocs de continguts: 1. Vida activa i saludable, 2. Organització i gestió de l'activitat física i l'esport, 3. Manifestacions de la comunicació i de la cultura motriu i 4. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn. Aquests sabers s'agrupen atenent la seua capacitat intercompetencial amb la intenció que puguen desenvolupar-se en diferents contextos i situacions d'aprenentatge per a col·laborar en l'adquisició de cadascuna de les competències específiques, seguint la lògica interna de la matèria.

Les situacions d'aprenentatge plantejades a l'alumnat han de promoure la seua implicació i el seu empoderament, amb l'objectiu de transformar el seu entorn, tant des de l'autogestió com des de

contextos col·laboratius. A partir de la construcció crítica i col·laborativa de nous coneixements, habilitats i valors es pretén afavorir que l'aprenentatge responga als reptes que suposen els continus canvis socials i econòmics que s'estan produint en les últimes dècades i que provoquen un desajust entre les necessitats formatives de l'individu i les demandes de la societat actual. És important que les situacions d'aprenentatge capaciten l'alumnat per a transferir els seus aprenentatges a altres contextos amb la finalitat no solament d'aplicar-los, sinó de transformar i millorar el seu entorn.

El grau de desenvolupament i consecució de les diferents competències específiques de la matèria Activitat Física per a la Salut i el Desenvolupament Personal serà elaborat atenent els criteris d'avaluació que es presenten, vinculats als sabers, mitjançant la creació per part del i la docent de descriptors observables i contextualitzats en les situacions d'aprenentatge adients per a fer efectiva la influència del moviment en l'aprenentatge i el desenvolupament integral de l'alumnat.

## 2. Competències específiques de la matèria

### 2.1. Competència específica 1 (CE1)

Implementar i valorar un programa d'activitat física i esportiva saludable, adequat a les característiques personals i dirigit al benestar físic, mental i social.

#### 2.1.1. Descripció de la competència

L'adquisició d'aquesta competència es materialitza continuant l'enfocament holístic del concepte de salut tractat al llarg de tota l'etapa educativa, partint del fet que la connexió de la ment amb el cos i el moviment contribueix a la millora de tots els aspectes relacionats amb una vida activa i saludable.

Ateses les característiques intrínseques de la matèria, és necessari continuar prioritant l'aprenentatge vivencial i experimental de comportaments, hàbits, coneixements i capacitats per adquirir que faciliten el fet de mantindre un estil de vida actiu i saludable amb responsabilitat, autonomia i capacitat de gestió per a una vida activa, dins i fora de l'entorn familiar i social.

En aquesta etapa educativa l'alumnat ha d'integrar els hàbits de vida activa, ha de completar el desenvolupament de capacitats físiques i motrius ampliant la participació regular en diferents propostes d'activitats físiques i esportives, tant dins com fora del centre educatiu. Des d'aquesta participació es permet experimentar les sensacions intrínseques a l'esforç i al moviment, així com desenvolupar un sentit crític per a prendre decisions i establir fites reals cap a la millora de la forma física i la salut amb seguretat i cap a l'eficiència.

El focus d'aquesta competència es troba en l'aplicabilitat dels coneixements per a tota la vida, amb un nivell elevat d'autonomia, d'autogestió, i de capacitat d'aprendre, de decidir i d'assumir responsabilitats i compromisos cap a la salut individual i col·lectiva coherents amb la vida fora de l'àmbit educatiu.

En el curs de 2n de Batxillerat, l'alumnat ha de tindre interioritzat el concepte multidimensional, dinàmic i complex de salut física, mental, emocional i social, plantejat des de l'OMS amb la finalitat de garantir una vida saludable de totes les persones, tal com es descriu en els objectius de desenvolupament sostenible (ODS).

Els sabers que es vinculen a aquesta competència en aquest curs són els components físics i fisiològics amb impacte directe en la salut i el benestar, com els relacionats amb els aparells cardiorespiratori, musculoesquelètic, digestiu, i el sistema nerviós, especialment. Això es completa amb els components metabòlics, els processos energètics de les diferents exigències físicomotrius realitzades i l'aplicació de tècniques i mètodes que afavoreixen l'autonomia de l'alumnat, la regulació emocional i la motivació. Cal, a més, respectar la diversitat de pensament, la diversitat física i la diversitat de gènere. En aquest sentit, l'entorn de la pràctica física i educativa ha de ser necessàriament inclusiu per a possibilitar que tot l'alumnat en participe d'aquesta i dels seus beneficis amb els mínims riscos.

Es busca facilitar el desenvolupament competencial d'hàbits i rutines saludables per a l'adolescència i transferibles a la vida adulta. Per aquesta raó, el bon ús de la tecnologia es presenta com a part del procés d'aprenentatge d'aquesta competència, aprofitant aquest recurs per a millorar les pràctiques físicoesportives, motivar la joventut per a implicar-la en el seu procés de millora i que cresca amb actitud crítica per a una vida activa.

Aquesta competència específica es relaciona directament amb les altres quatre competències específiques de la matèria quant a la fita general d'aconseguir afrontar els nous reptes que planteja la societat per tal d'adoptar un estil de vida saludable i assentar les bases cap a possibles eixides acadèmiques i professionals, a més de consolidar les adquirides en el curs anterior i d'aquesta manera facilitar-ne l'assoliment. Així mateix, el coneixement adquirit amb aquesta competència específica connecta amb les competències clau i especialment amb la competència personal, social i d'aprendre a aprendre, desenvolupant en l'alumnat una personalitat autònoma, adaptabilitat als canvis i capacitat de dirigir aprenentatges, de proposar idees i de resoldre problemes amb autonomia.

## 2.2. Competència específica 2 (CE2)

Planificar i promoure situacions físicoesportives aplicant els elements tècnics, tàctics i reglamentaris adients.

### 2.2.1. Descripció de la competència

Aquesta competència permet a l'alumnat elaborar programes d'educació física relacionats amb l'activitat física i l'esport per a contribuir a millorar la capacitat de lideratge de projectes motors en diferents contextos relacionats amb una vida sana i activa, la qual cosa permet exercitar els atributs i habilitats de lideratge i aprofundir en la comprensió de les dinàmiques de grup i en l'aplicació d'habilitats de treball en equip.

A través d'aquesta competència, l'alumnat demostra una comprensió de la importància social i cultural que té l'activitat física i l'esport com a recurs útil en la seua vida, analitza els problemes socials actuals associats i reflexiona sobre els beneficis individuals i socials de la participació en activitats físiques i esportives. D'altra banda, és important el treball de la planificació i coordinació d'esdeveniments esportius, així com la comprensió dels procediments de seguretat necessaris per a la prevenció de lesions, de manera que es contribueixca al creixement i al desenvolupament dels agents implicats.

Un aspecte clau d'aquesta competència és la demostració de la capacitat d'ajudar els altres a desenvolupar i a implementar aquests tipus d'activitats motrius en la seua vida quotidiana. Es tracta que l'alumnat dispose dels recursos necessaris per a ser crítics enfront de les pràctiques físiques i esportives que tinguen efectes negatius per al seu benestar físic, mental i social, i que siga capaç de crear un clima motivacional adequat perquè es despleguen identitats actives i es produeixca un canvi favorable en els coneixements i valors bàsics dels participants relacionats amb la pràctica d'activitat física. Aquests tipus de propostes contribueixen a desenvolupar la capacitat de l'alumnat d'avaluar les seues capacitats físiques i el seu comportament relacionant-les amb el seu estil de vida.

Es pretén que, a través de la planificació i l'organització d'activitats motrius relacionades amb els jocs i amb els esports individuals, col·lectius i d'adversari, l'alumnat incorpore els elements de la cultura motriu que l'envolta, incorpore aspectes de crítica social i de compromís ètic amb la igualtat i la cohesió social en què el diàleg i la pluralitat de valors i idees contribueixquen a una interacció dialogada i es rebutge tota classe de discriminació i violència.

Aquesta competència desenvolupa aprenentatges relacionats amb la presa de decisions i amb la seqüenciació d'accions motrius, adaptant les habilitats específiques a les exigències canviants dels diferents jocs i esports. A més, l'organització i planificació d'esdeveniments esportius permet a l'alumnat anar més enllà de la simple pràctica esportiva i desenvolupar un rol proactiu que transforme el seu context social més pròxim per a fomentar la difusió de les diferents manifestacions esportives. Aquestes pràctiques motrius estan al servei d'una convivència democràtica i d'una resolució dialogada dels conflictes mitjançant l'intercanvi cooperatiu i respectuós d'informació cuidant la relació interpersonal i adoptant un punt de vista creatiu i crític en la construcció del nou coneixement. La

selecció d'aquestes propostes està condicionada per les característiques i els interessos de l'alumnat i pel context pròxim, així com pels aspectes culturals de les activitats motrius implicades i per la possibilitat de reutilitzar-les dins dels projectes que es realitzen.

Aquesta competència específica s'interrelaciona amb les altres quatre competències específiques de la matèria i especialment amb la tercera competència específica relacionada amb l'esport com a manifestació de la cultura motriu. A més a més, el coneixement relacionat amb aquesta competència específica connecta amb les competències clau i especialment amb la competència personal, social i d'aprendre a aprendre, la qual cosa hauria de desenvolupar en l'alumnat una personalitat autònoma per a gestionar constructivament els canvis i fomentar la participació social. Addicionalment, contribueix a l'assoliment de la competència clau emprenedora i possibilita la creació d'idees innovadores i de presa de decisions, amb sentit crític i ètic, aplicant coneixements tècnics i estratègies específiques, per a considerar tant les experiències d'èxit com les de fracàs com oportunitats per a aprendre.

### 2.3. Competència específica 3 (CE3)

Analitzar i promoure projectes de naturalesa artísticoadressiva amb l'ús del cos i el moviment com a elements comunicatius de la cultura motriu.

#### 2.3.1. Descripció de la competència

Aquesta competència consisteix a dominar autònomament les capacitats comunicatives assolides durant l'etapa d'ESO i el primer curs de Batxillerat. La comunicació no és només una interacció amb l'entorn, sinó que implica una gran varietat d'habilitats i valors alguns dels quals s'han adquirit en els cursos anteriors, de manera que en aquest curs cal dur a terme propostes de més complexitat que impliquen una perspectiva reflexiva, crítica i responsable. Es continua amb aprenentatges que ajuden al desenvolupament integral de l'individu, ja en l'últim estadi abans de la vida adulta. Per això, aquesta competència implica la unió de l'educació emocional i l'expressió corporal a través de pràctiques corporals artístiques que centren els objectius en les experiències motrius vivenciades i en la consolidació d'hàbits de salut, en el sentit més ample. Per aquest camí es continua un treball de consciència, percepció, domini del llenguatge i gestió de les emocions, a través de situacions variades i obertes, i es col·labora així en una relació directa amb les competències clau de comunicació lingüística, social i ciutadana i d'aprendre a aprendre.

Aquests continguts més elaborats són els que impliquen un pas més cap a la creació i l'autonomia per a desenvolupar elements artístics. Segon de Batxillerat implica un tancament d'etapa en què l'alumnat tindrà l'oportunitat de mostrar i evolucionar en la seua capacitat expressiva i comunicativa de manera que pugui desenvolupar-se plenament per a començar el següent cicle acadèmic o laboral, o en la vida adulta en general.

L'Educació Física tancarà un cicle de desenvolupament de les capacitats de caràcter cognitiu, motor i de les habilitats socials i afectivomotivacionals. D'aquesta manera, l'alumnat de segon de Batxillerat hauria de ser capaç, no sols de gestionar les seues emocions i de mostrar les seues habilitats socials, sinó d'actuar per a resoldre conflictes de manera dialogada i madura, mostrant accions i actituds de coneixements dels factors socials, econòmics i culturals que formen els valors universals, respectant i fent respectar la diversitat.

L'alumnat de segon de Batxillerat ja té un bagatge competencial i de requeriments adaptatius que conformen la seua personalitat i les seues motivacions cap al futur.

Aquesta competència específica s'interrelaciona amb les altres quatre competències específiques de la matèria i especialment amb la segona competència específica relacionada amb els jocs i esports. De la mateixa manera, el coneixement relacionat amb aquesta competència específica connecta amb les competències clau i especialment amb la competència en consciència i expressió culturals i investiga les especificitats i intencionalitats de les manifestacions artístiques i culturals del patrimoni, analitzant els seus llenguatges i elements i seleccionant diverses tècniques corporals per al disseny i la producció de propostes artístiques i culturals. Addicionalment, contribueix a l'assoliment de la competència clau personal, social i d'aprendre a aprendre i mostra sensibilitat cap a les emocions i

experiències dels altres, i també a la competència en comunicació lingüística participant en interaccions comunicatives amb actitud cooperativa i respectuosa.

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

Dissenyar, adoptar i valorar actuacions que fomenten estils de vida saludables i sostenibles amb seguretat i ecoresponsabilitat dirigides a transformar i millorar l'entorn natural i urbà.

##### 2.4.1. Descripció de la competència

Aquesta competència implica la consolidació dels aprenentatges i coneixements adquirits per l'alumnat en l'etapa de l'Educació Secundària Obligatoria i del primer curs de Batxillerat relacionats amb el desenvolupament d'estils de vida saludables i sostenibles aplicant principis d'ètica ambiental i de seguretat que tenen impacte en la comunitat i l'entorn.

Aquesta consolidació s'aborda des d'una perspectiva crítica, reflexiva i ecoresponsable, en la qual l'alumnat de Batxillerat no solament dissenya i implementa actuacions per a preservar l'entorn natural i urbà mentre duu a terme activitats físiques i esportives que poden incloure en el seu temps d'oci, sinó que també en valora l'impacte en la societat.

Per a l'assoliment d'aquesta competència, s'han d'establir pautes de disseny, organització i implementació d'activitats físiques i esportives adaptades al medi aplicant principis de sostenibilitat i responsabilitat social que redueixen l'impacte ambiental, com per exemple reduir els residus i fomentar-ne la recollida. En aquest sentit, s'adoptaran protocols relacionats amb la protecció de l'entorn i amb els principis de prevenció, seguretat i activació dels serveis d'emergència. A més a més, es continuen desenvolupant les competències específiques i aprofundint en els corresponents sabers adquirits assolits en les etapes educatives anteriors i relacionats amb la mobilitat activa i sostenible, amb el consum responsable i amb l'alimentació saludable.

Amb l'assoliment d'aquesta competència es desenvolupa de manera integral el perfil d'eixida de l'alumnat, que augmenta la seua autonomia personal i social en la planificació, gestió i pràctica d'activitat física i esportiva en entorns naturals i urbans, ampliant i aprofundint en les competències relacionades amb estils de vida saludables i sostenibles treballades en cursos anteriors.

Aquesta competència específica s'interrelaciona amb les altres quatre competències específiques de la matèria, especialment amb la CE1, relacionada amb la millora de la salut i l'assoliment d'estils de vida saludables i sostenibles.

Així mateix, el seu desenvolupament contribueix a l'assoliment de les competències clau i destaca significativament la relació amb la competència clau matemàtica i en ciència, tecnologia i enginyeria, empenent accions amb evidència científica per a preservar la salut física i mental i el medi ambient, practicant el consum responsable i transformant l'entorn de manera sostenible, i també amb la competència personal, social i d'aprendre a aprendre contribuint a adoptar una vida saludable i sostenible orientada al futur.

#### 2.5. Competència específica 5 (CE5)

Explorar i planificar actuacions i projectes futurs en els àmbits personal, laboral i acadèmic relacionats amb l'activitat física, l'esport i l'oci actiu, mitjançant experiències viscudes i l'ús de les noves tecnologies.

##### 2.5.1. Descripció de la competència

La pràctica en general, la visita d'espais de relació amb el món de l'activitat física i l'esport, i l'acompanyament que durant tota l'ESO i el Batxillerat ha seguit el nostre alumnat a la recerca d'una identitat pròpia de la seua cultura motriu ajuden a aconseguir aquesta competència. A més, l'ús de la tecnologia pot ser facilitadora d'aquest fet i millorar la gestió, la recerca i cura de continguts, i la comparativa i estadística en l'àmbit laboral i acadèmic.

La competència contribueix a completar el perfil d'eixida de l'alumnat que marca la LOMLOE quant al Batxillerat i fa un pas avant respecte al curs anterior planificant i avaluant de manera directa i

indirecta les diferents fonts d'informació, accions i pràctiques que marquen fites reals per als seus objectius futurs al món de l'activitat física, l'esport o una Educació Física per a tota la vida, fet que consolida en contextos locals i globals el sentit crític i ètic que han après durant l'Educació Obligatòria i el primer curs de Batxillerat.

Aquesta competència específica s'interrelaciona especialment amb les altres quatre CE i consolida les adquirides en el curs anterior, la qual cosa en facilita l'assoliment. Especialment amb la CE1 relacionada amb l'oportunitat que comporta la planificació saludable de l'activitat física en diferents àmbits professionals, així com la possibilitat de planificar una millora de la condició física, ja que és un requisit laboral en alguns casos, tant en el funcionariat com en l'empresa privada. Hi ha una relació especialment significativa amb la CE2 en entendre l'esport com a element que abasta quasi totes les esferes de la nostra societat, en el cas del món laboral això és evident. A més, el coneixement relacionat amb aquesta competència específica connecta amb les competències clau i especialment contribueix a l'assoliment de la competència clau emprenedora, i d'aquesta manera possibilita la creació d'idees innovadores a l'hora de prendre decisions, amb sentit crític i ètic, aplicant coneixements tècnics i estratègies específiques i considerant tant les experiències d'èxit com de fracàs com oportunitats per a aprendre.

Amb la planificació i col·laboració real dins i fora del centre, en esdeveniments esportius o en visites a empreses i instal·lacions relacionades amb l'activitat física, esport i l'oci actiu, l'alumnat pot acumular i consolidar experiències per a millorar el pensament crític, des d'un punt de vista inclusiu, de comerç just, sostenibilitat, i altres temes de transcendència social que l'ajuden a orientar-se cap a una autonomia personal, en una visió propedèutica, o directament cap al món laboral.

### 3. Sabers bàsics

#### 3.1. Introducció

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

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

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

<p>Bloc 1. Vida activa i saludable CE1, CE3, CE4, CE5</p>
<p>Subbloc 1.1. Salut física</p>
<p>Grup 1. Característiques de les activitats físiques saludables</p>
<p>Mètodes d'avaluació i autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives per a la millora personal i l'accés laboral.</p>
<p>Actituds, hàbits posturals i ergonomia.</p>
<p>Programes d'activitat física (FITT-PV). Sistemes d'entrenament.</p>
<p>Tecnologies facilitadores de l'avaluació i anàlisi fisiològica de l'exercici físic.</p>
<p>Grup 2. Cura del cos</p>
<p>Mites i falses creences de l'activitat física, l'esport, la nutrició i altres continguts relacionats amb la cura del cos en altres àmbits.</p>
<p>Mètodes i tècniques de recuperació de lesions i l'esforç.</p>

<b>Subbloc 1.2. Salut social</b>
Actuacions de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.
Diversitat, perspectiva de gènere i inclusivitat al món de l'esport, l'activitat física i l'oci actiu.
Ajudes ergogèniques legals i dopatge.
<b>Subbloc 1.3. Salut mental</b>
<b>Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació i meditació</b>
Mètodes de relaxació i estiraments.
Tècniques de meditació.
Hàbits de descans.
Valoració de l'activitat física i l'esport com a components resolutius d'estats depressius.
<b>Grup 2. Ús i abús de la tecnologia</b>
Autogestió del temps d'ús de la tecnologia per a la millora de la salut.
Hàbits de correcció en relació amb la netiqueta aplicada a l'activitat física i a l'esport.

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

Els sabers d'aquest bloc de continguts tenen a veure amb la gran varietat d'experiències motrius desenvolupades a través de jocs i esports i les seues capacitats condicionals així com amb la planificació, organització i mesures preventives en la pràctica física. El bloc se subdivideix en mesures preventives i de seguretat, eines digitals per a la gestió de l'activitat física, jocs i esports, i aprofitament del temps d'oci mitjançant el joc.

<b>Bloc 2. Organització i gestió de l'activitat física i l'esport</b> CE1, CE2, CE4, CE5
<b>Subbloc 2.1. Mesures preventives i de seguretat</b>
Protocols, normes de seguretat i tècniques per a la prevenció i actuació en una situació d'emergència en les nostres pràctiques i en la vida quotidiana.
Política crítica i sostenible sobre la gestió de materials i espais per a la pràctica física i esportiva.
<b>Subbloc 2.2. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física</b>
Actitud proactiva respecte a l'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.
Eixides professionals relacionades amb l'Educació Física.
<b>Subbloc 2.3. Jocs i esports</b>
Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari.
Jocs i esports inclusius.
Organització i assistència a esdeveniments o jornades esportives, tornejos i competicions esportives.

Normativa i reglament esportiu.
Rols esportius: àrbitre/a, organitzador/a, entrenador/a, practicant, espectador/a i altres.
Valors esportius i olímpics.
Activitats i dinàmiques d'animació sociocultural.

### 3.4. Bloc 3. Manifestacions de la comunicació i de la cultura motriu.

Aquest bloc té com a focus les formes de gestió de conflictes, la identificació dels sentiments per a la regulació emocional, el coneixement de les respostes comunicatives del propi cos davant de diferents missatges i contextos emocionals i l'aprofundiment dels coneixements relacionats amb les manifestacions artisticoexpressives i l'esport des d'una perspectiva social i cultural. El bloc se subdivideix en gestió emocional i habilitats comunicatives, elements comunicatius i cultura artisticoexpressiva, i cultura motriu tradicional i esport com a manifestació cultural.

<p>Bloc 3. Manifestacions de la comunicació i de la cultura motriu</p> <p>CE1, CE2, CE3, CE4, CE5</p>
<p>Subbloc 3.1. Gestió emocional i habilitats comunicatives</p>
<p>Grup 1. Gestió emocional</p>
<p>Control i gestió d'emocions. El diàleg i la mediació.</p>
<p>Tècniques corporals de regulació física i emocional.</p>
<p>Grup 2. Habilitats comunicatives</p>
<p>Habilitats comunicatives: escolta activa, negociació, assertivitat i comunicació efectiva.</p>
<p>Gestió de grups: estil de lideratge, organització i dinamització de grups.</p>
<p>Subbloc 3.2. Elements comunicatius i cultura artisticoexpressiva</p>
<p>Elements comunicatius, cultura i contracultura.</p>
<p>Muntatges i intervencions artisticoexpressives.</p>
<p>Arts escèniques.</p>
<p>Activitats i arts circenses.</p>
<p>El ritme i el cos en moviment. Dansa i ball.</p>
<p>Expressió corporal i les seues aplicacions.</p>
<p>Subbloc 3.3. Cultura motriu tradicional</p>
<p>Contribucions de l'esport a la inclusió.</p>
<p>La Pilota Valenciana com a bé d'interés cultural. Pilota com a esport professional.</p>



Intervencions en el desenvolupament esportiu local.

### 3.5. Bloc 4. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn

Aquest bloc inclou els sabers relacionats amb la promoció i participació en activitats físicoesportives en entorns naturals i urbans, amb una interacció segura i sostenible, reduint l'impacte ambiental i desenvolupant actuacions dirigides a la conservació i millora d'aquests contextos. En aquest bloc s'inclouen també els sabers relacionats amb l'alimentació saludable i sostenible, el consum responsable i la mobilitat activa i segura.

<p>Bloc 4. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn</p> <p>CE1, CE4, CE5</p>
<p>Subbloc 4.1. Iniciatives i activitats saludables i sostenibles en l'entorn</p>
<p>Evidència científica dels beneficis de la pràctica física i esportiva en el medi natural.</p>
<p>Mesures per a reduir la petjada de carboni en activitats a l'aire lliure.</p>
<p>Transport actiu, segur i sostenible.</p>
<p>Oportunitats de l'entorn per a l'oci actiu, segur i sostenible. Promoció i usos creatius.</p>
<p>Prevenió de riscos en la pràctica físicoesportiva en entorns naturals i urbans. Protocols d'emergència, primers auxilis i supervivència.</p>
<p>Propostes de millora de la salut i la sostenibilitat amb impacte en la comunitat i en l'entorn.</p>
<p>Riquesa natural i topogràfica de l'entorn.</p>
<p>Subbloc 4.2. Alimentació saludable i sostenible</p>
<p>Consum responsable: perspectiva crítica i alternatives saludables i sostenibles.</p>
<p>Hàbits nutricionals saludables i sostenibles.</p>
<p>Nutrició esportiva.</p>
<p>Subbloc 4.3. Tecnologia i medi natural</p>
<p>Tecnologia i aplicacions facilitadores de la pràctica física i esportiva al medi natural, urbà i en el temps d'oci.</p>

#### 4. Situacions d'aprenentatge

Les situacions d'aprenentatge han de preveure el conjunt de competències específiques, així com la interrelació dels sabers bàsics que hi té associats. Aquest enfocament és clau per a crear situacions que permeten treballar simultàniament competències específiques relacionant-les entre si. També han de facilitar l'evocació de coneixements anteriors per a la seua consolidació i l'adopció d'hàbits en les pràctiques que se'n deriven.

Per tal de promoure l'adquisició i el desenvolupament de les competències específiques formulades, les situacions d'aprenentatge han de tindre les característiques i complir els criteris següents:

Ser significatives per a l'alumnat. Per aquest motiu, en el seu disseny s'ha de tindre en compte que l'alumnat siga conscient del seu grau inicial d'expertesa. A més, s'establiran connexions entre els seus coneixements, les habilitats, les experiències, les actituds i els valors, i es promourà que aprenguen de manera efectiva a vincular-los i a aplicar-los en diferents contextos d'aprenentatge de manera significativa i contextualitzada. En aquest sentit, cal assenyalar que no és el mateix partir dels interessos de l'alumnat que connectar el que es pretén ensenyar amb els interessos de l'alumnat. Fer-ho d'aquesta manera afavoreix la relació de les tasques amb els coneixements, habilitats i valors de la societat actual, al mateix temps que amplia i ajusta les seues formes actuals de pensar i d'actuar. La variabilitat metodològica adaptable, mitjançant una avaluació continua del procés, facilita aquesta tasca i ajuda a fer que l'alumnat desenvolupe al màxim el seu potencial.

Ser funcionals i transferibles a la vida quotidiana de l'alumnat, a més d'orientar-se cap a les seues necessitats futures. Les situacions es dissenyaran des d'una perspectiva de funcionalitat, de manera que l'alumnat siga capaç de plantejar-se preguntes més enllà del context escolar i gaudisca de les emocions generades per la superació personal, fet que li fa plantejar-se qüestions més profundes i estimulants que li permeten adaptar el contingut aprés a noves situacions i reflexionar sobre les seues causes i efectes. Aquest tipus de situacions desenvolupen en l'alumnat la capacitat d'aplicar i transferir els aprenentatges a diversos contextos de l'àmbit escolar i social. Les situacions d'aprenentatge connectades a la vida quotidiana de l'alumnat ajuden a mantindre el seu interès i això condueix a una millora de l'aprenentatge. Aquesta transferibilitat de l'aprenentatge, juntament amb l'augment del nivell de desenvolupament competencial, permetrà a l'alumnat respondre preguntes i resoldre els problemes i reptes amb sentit crític en diferents contextos.

Implicar cognitivament l'alumnat, la qual cosa fomenta l'autonomia, la creativitat i augmenta la seua capacitat de produir idees resolutives i innovadores. S'entén la creativitat com la necessitat reflexiva de donar solucions alternatives a un problema o d'acostar-nos-en a la resolució. Aquest procés reflexiu permet abordar futurs desafiaments i dificultats quotidianes i, juntament amb actituds resilients, afavoreix la capacitat de gestió emocional. El treball del pensament crític mitjançant situacions d'aprenentatge que impliquen la resolució de problemes per a la mobilització de sabers de manera individual o en equip promou una ciutadania activa i desperta, necessària en l'àmbit de l'Educació Física en la lluita contra els mites i els pseudoexperts. També la tecnologia pot ser facilitadora a l'hora de plantejar tasques competencials. L'alumnat té l'oportunitat d'interactuar, compartir i debatre fent una cura prèvia de continguts i, el que és més important, aprenent a gestionar-ne el bon ús.

Millorar la pràctica autònoma, potenciant la capacitat de raonament de l'alumnat, plantejant-li tasques i propostes que el porten a prendre decisions, a reflexionar i a resoldre problemes a partir de la interpretació de la informació. Aquest tipus de situacions ha d'incentivar capacitats relacionades amb l'autoreflexió i el pensament crític que li permeten en el futur prendre les decisions adequades per a la vida. Per això, s'han de provocar situacions en què l'alumnat haja de revisar i reflexionar com està conduint els seus aprenentatges. En aquest sentit, és necessari que hi haja moments i situacions per a guiar i acompanyar activament el seu progrés i poder proporcionar-li més informació de la que s'espera, o en quin grau ha de fer determinada tasca o mostrar determinat comportament. Amb

aquesta finalitat es facilitaran els recursos i instruments necessaris per a l'acompliment dels indicadors de resolució dels criteris d'avaluació.

Ser flexibles, tant des del punt de vista del temps com del material necessari per a desenvolupar-les, de manera que el procés educatiu es puga adaptar als canvis i imprevistos del dia a dia en un centre educatiu. L'atenció al ritme individual de l'alumnat en el procés d'aprenentatge implica en bona mesura aquesta flexibilitat. Com a marc general de les situacions d'aprenentatge, amb l'objectiu d'atendre la diversitat d'interessos i necessitats de l'alumnat, s'incorporaran els principis del disseny universal, assegurant-nos que no hi haja barreres que impedisquen l'accessibilitat física, cognitiva, sensorial i emocional per a garantir la seua participació i l'aprenentatge.

Fomentar la capacitat d'autoeficàcia de l'alumnat. L'augment d'aquest sentiment de competència es fomenta a través de nous reptes i activitats amb més grau de dificultat. A mesura que l'alumnat avança en la pràctica se li proporcionen o retiren progressivament les ajudes i la situació es fa cada vegada més exigent. Aquesta progressiva eliminació de les ajudes, juntament amb el reforç informatiu i les oportunitats de rebre suport al llarg del procés, manté l'alumnat en un nivell de desafiament òptim, a mesura que progressa en el desenvolupament competencial. Cal recordar també que l'entorn d'aprenentatge ha de ser segur, tant des d'un punt de vista físic com emocional, més encara si cal en una matèria com Educació Física, ja que aquest aspecte és una condició prèvia perquè es produísca l'aprenentatge efectiu.

## 5. Criteris d'avaluació

CE1. Implementar i valorar un programa d'activitat física i esportiva saludable, adequat a les característiques personals i dirigit al benestar físic, mental i social.	
2n Batxillerat	
5.1.1	Aplicar de manera autònoma un programa d'activitat física adequat al nivell de condició física i a les necessitats i interessos propis i valorar-ne els components que contribueixen al benestar físic, mental i social.
5.1.2	Difondre propostes d'intervenció d'activitats físiques i hàbits saludables, dins i fora del centre.
5.1.3	Identificar i valorar els components d'un estil de vida saludable en l'àmbit educatiu i l'àmbit sociofamiliar, discriminant les conductes de risc per a la salut física, mental i social.

CE2. Planificar i promoure situacions fisicoesportives aplicant els elements tècnics, tàctics i reglamentaris adients.	
2n Batxillerat	
5.2.1	Afrontar situacions motrius en diferents contextos, adaptant els elements tècnics, tàctics i reglamentaris a les condicions canviants de l'activitat, i utilitzant les habilitats socials per a la resolució de conflictes.
5.2.2	Organitzar i adaptar esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions.
5.2.3	Promoure situacions d'activitat física i esportiva en diferents contextos atenent als elements inherents de justícia social com la participació i la igualtat d'oportunitats.

CE3. Analitzar i promoure projectes de naturalesa artisticoexpressiva amb l'ús del cos i el moviment com a elements comunicatius de la cultura motriu.	
2n Batxillerat	
5.3.1	Desenvolupar i valorar propostes artisticoexpressives mostrant un domini dels elements corporals i escènics des d'una perspectiva de gènere i inclusiva.
5.3.2	Organitzar i practicar diverses activitats motrius adoptant un comportament personal i social respectuós i responsable, mostrant actituds d'empatia i inclusió davant la diversitat i autoregulant les emocions.
5.3.3	Organitzar partides i participar en la difusió de les diferents modalitats de Pilota Valenciana com a bé d'interés cultural.

CE4. Dissenyar, adoptar i valorar actuacions que fomenten estils de vida saludables i sostenibles amb seguretat i ecoresponsabilitat dirigits a transformar i millorar l'entorn natural i urbà.	
2n Batxillerat	
5.4.1	Practicar i avaluar activitats fisicoesportives inclusives en el medi natural i urbà dissenyades amb ecoresponsabilitat i fomentar els estils de vida sostenibles.
5.4.2	Promoure actuacions saludables i sostenibles per a la protecció, conservació i millora de l'entorn natural i urbà, establint relacions amb entitats relacionades amb l'educació ambiental i amb la sostenibilitat i avaluant-ne l'impacte en la comunitat.
5.4.3	Analitzar, practicar i aplicar protocols de seguretat i tècniques de primers auxilis i supervivència en contextos naturals i urbans per a controlar els riscos intrínsecs de les activitats respecte als equipaments, a l'entorn i a l'actuació i interacció dels participants.

CE5. Explorar i planificar actuacions i projectes futurs en els àmbits personal, laboral i acadèmic relacionats amb l'activitat física, amb l'esport i amb l'oci actiu, mitjançant experiències viscudes i l'ús de les noves tecnologies	
2n Batxillerat	
5.5.1	Elaborar una proposta en l'àmbit del centre o col·laborar amb entitats de l'entorn relacionades amb l'activitat física i amb la salut, l'esport, les activitats artisticoexpressives o la natura, analitzant les possibilitats de l'entorn més pròxim i tenint en compte la sostenibilitat.
5.5.2	Participar en la creació i en la difusió de continguts relacionats amb escenaris de pràctica activa saludable utilitzant les tecnologies digitals.
5.5.3	Cooperar en experiències informatives d'eixides acadèmiques i laborals relacionades amb l'activitat física, l'esport i l'oci actiu.