

SABERS DE L'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA OBLIGATÒRIA. EDUCACIÓ FÍSICA

Blocs de sabers de la matèria 	Vida activa i saludable	Resolució de problemes en situacions motrius	Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives	Interacció amb l'entorn en el temps de lleure	Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius
--	-------------------------	--	--	---	---

Vida activa i saludable	
1r i 2n	3r i 4t
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)...	- 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.
- 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.	- Autoregulació i millora en el desenvolupament de la condició física: qualitats físiques, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.
Hàbits saludables	
- Importància del valor nutricional dels aliments per mantenir una alimentació i una hidratació 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 malalties associades als trastorns 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.

- Pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació aconseguint el benestar físic i mental.	- Utilització autònoma de tècniques de millora de la postura corporal, la respiració i la 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.	- Valoració i ús d'hàbits higiènics i conductes 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.	- Conscienciació del risc i de les conseqüències que poden suposar algunes pràctiques, comportaments i hàbits poc saludables (drogues, alcohol, suplementes, dopatge).
Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar	- Valoració i integració 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.	- 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 bàsiques dels primers auxilis, tècnica PAS (protegir, ajudar, socorrer), protocol 112 i suport vital bàsic (SVB) en accidents durant la pràctica d'activitats físiques.	- 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	
Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física.	- Utilització d'eines, recursos i aplicacions digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física.

Resolució de problemes en situacions motrius

1r i 2n

3r i 4t

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 fisicoesportives que es realitzen.

- 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 fisicoesportives 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- Posada en pràctica de les habilitats tècniques, tàctiques, estratègiques dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i real.

- Resolució eficaç de situacions d'atac i/o defensa en situacions de joc reduït o joc real en els esports d'equip.

- Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip

- 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.

- 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.

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.

- 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.

- Resolució de reptes i projectes motors amb originalitat i riquesa creativa de manera individual i en grup.	- Resolució eficient de tasques de certa complexitat en situacions motrius individuals i/o en grup. - Creació de reptes i projectes motors amb possibles solucions d'acord a les capacitats, les habilitats i els recursos individuals i/o del grup.
- Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.	- 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.	
	- Organització de competicions esportives utilitzant diferents tipologies i modalitats de competicions.

Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives

1r i 2n	3r i 4t
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 i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.
- Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes.	- Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal.
- Valoració i pràctica de les activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.	- Pràctica i creació d'activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.
- Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical.	- Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artísticexpressiu. - Aplicació de les tècniques de circ amb i sense material (acrobàcies, equilibris, malabars, clown...) en espectacles i representacions.
- 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

1r i 2n	3r i 4t
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.	- Manteniment i reparació de material esportiu per a la pràctica físicoesportiva.
- Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica.	- 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.
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.	- 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.	- 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.	- Ús d'espais urbans per realitzar activitat física per millorar la condició física (crossfit, gimnasos urbans, circuits de calistènia, entre altres).
- Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.	- 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	
1r i 2n	3r i 4t
Gestió personal i emocional	
- Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.	- 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 fisicoesportius.	- 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 fisicoesportius.
Habilitats socials i valors	
- Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.	- Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions.
- Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.	- Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos.
- Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.	- Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal.
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.	- Influència social, cultural i econòmica de l'esport en la societat actual: aspectes positius i negatius.
- Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de la diversitat motriu en la pràctica de l'activitat física i esportiva.	- 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.