

EDUCACIÓ FÍSICA

INTRODUCCIÓ

L'Educació física al Batxillerat té com a finalitat fonamental facilitar a l'alumnat els elements necessaris per desenvolupar l'autonomia personal en l'organització i la pràctica de la pròpia activitat física, així com en l'adequació d'aquesta a les seves característiques personals.

L'exercici físic s'ha de practicar amb assiduïtat durant tota la vida, tenint un ventall de coneixements prou ampli per saber determinar què és positiu i/o negatiu per a la persona, adequant la pràctica esportiva a les característiques personals i facilitant, així, que l'exercici físic esdevingui font de plaer en l'ocupació del temps de lleure, contribueixi a la millora de la salut i, per tant, de la qualitat de vida.

L'alumnat ha de conèixer i valorar de forma crítica la contribució positiva dels hàbits higiènics en la salut. Des del punt de vista de l'OMS (Organització Mundial de la Salut), la salut es defineix com "un estat de benestar físic, mental i social". L'Educació física, en el Batxillerat, ha de contribuir considerablement a aquests aspectes del benestar, i fins i tot a harmonitzar-los.

D'acord amb el nivell d'abstracció que té l'alumnat en aquest moment evolutiu, l'Educació física ha d'incidir en l'adquisició dels conceptes i les actituds que possibiliten la presa de decisions i d'iniciatives a l'hora de resoldre problemes en diferents situacions. Els conceptes propis d'aquesta matèria han de permetre-li formular judicis crítics davant dels fenòmens socioculturals relacionats amb les activitats físiques i esportives, entenent-los com un mitjà més de relació entre la diversitat de pobles.

Si bé en l'etapa d'Educació secundària obligatòria s'han prioritzat els aspectes de decisió i d'execució de les habilitats motores adquirides, en aquesta etapa s'ha d'incidir necessàriament en la millora del factor de decisió. Tot i que es prioritzi aquest factor, el d'execució ha de quedar implícitament millorat en la pràctica de les diferents habilitats requerides per les diverses activitats físiques i esportives proposades, sense que l'alumnat s'especialitzi en un sol esport.

El valor educatiu dels jocs i esports col·lectius rau en la necessitat de cooperació per davant d'actituds competitives. Ara bé, en l'àmbit escolar, la competició també forma part de la formació individual i col·lectiva, ja que aquella estimula i encoratja a participar i millorar el nivell físicoesportiu de l'alumnat.

En el desenvolupament dels continguts s'ha de tenir en compte l'àmbit educatiu de l'activitat física, el valor utilitari el transmet la pròpia activitat. En aquest sentit i parlant de condició física, no s'ha de posar tant d'èmfasi en la seva millora, sinó en el fet que l'alumnat pugui experimentar i comprovar la contribució de les diferents activitats físicoesportives a aquesta millora per tal d'aconseguir una bona salut.

Ateses les característiques psicofisiològiques d'aquesta etapa, l'expressió i comunicació corporal té un indubtable interès per les seves implicacions d'integració social i de millora en les relacions interpersonals, ja que el grau d'acceptació i coneixement del

propi cos és diferent en cada noi i noia. El professorat tindrà cura que aquesta acceptació del cos es plantegi a l'alumnat amb naturalitat, motivant-los i explicant-los que no hi ha cap model estètic ideal.

També és interessant, en aquesta etapa educativa, inculcar als nois i noies que la conservació del benestar físic és una tasca personal; el propi esforç és, al cap i a la fi, el que ens conduirà a aquest benestar. Per tal que l'alumnat tingui un bon coneixement del cos s'ha d'interrelacionar l'Educació física amb d'altres disciplines que donin una visió del cos humà no només com una màquina, sinó amb una visió més integradora, tenint en compte els aspectes emocionals i la seva incidència en l'estat físic corporal.

Així, doncs, la matèria d'Educació física ha de permetre que l'alumnat tingui recursos personals per omplir el temps de lleure i no sols amb activitats fonamentalment físiques, sinó també mitjançant activitats de tipus formatiu que el motivin i li donin l'accés tant a les activitats físiques tradicionals com a d'altres activitats alternatives, bé a la natura o en altres medis, i propiciar l'adquisició d'una actitud crítica davant dels beneficis o repercussions negatives que aquestes li poden aportar, tot adaptant la seva pràctica a les pròpies necessitats i interessos.

En aquesta etapa educativa, recollint els aspectes ja treballats en etapes anteriors, es donen eines per a la planificació d'activitats a la natura que impliquen la cooperació i convivència de tots els membres del grup, incidint en la importància del respecte i preservació del medi natural.

Després del Batxillerat els alumnes s'incorporaran a d'altres estudis o al món laboral. Caldrà oferir, doncs, una visió de l'activitat física tant compensadora de l'activitat laboral, com de l'ocupació del temps de lleure, i orientar l'alumnat en les especialitzacions en el camp de l'educació física, el lleure o l'esport.

L'Educació física ha d'incidir en la implantació d'hàbits de pràctica permanent en tot l'alumnat, dedicant una especial atenció als grups d'alumnes que encara mostren actituds reticents a l'hora de realitzar activitats físiques fora de l'escola, animant-los a tenir iniciatives pròpies que els permetin generalitzar la pràctica esportiva en la vida adulta.

OBJECTIUS GENERALS

L'alumnat, en acabar el cicle, ha de ser capaç de:

1. Utilitzar les activitats físicoesportives, tot valorant-les com un element important per millorar la qualitat de vida i afavorir el desenvolupament personal i social.
2. Organitzar i realitzar l'activitat físicoesportiva per a la millora de la condició física i la salut, d'acord amb les pròpies necessitats i interessos, i utilitzar aquesta activitat física per omplir de forma gratificant el temps de lleure tot evitant els riscos innecessaris.

3. Utilitzar activitats físicoesportives i activitats d'expressió i comunicació corporal que permetin el coneixement del propi cos i contribueixin tant a l'autoacceptació com a la relació amb altres persones, respectant la seva diversitat.
4. Formular judicis crítics davant dels fenòmens socioculturals relacionats amb les activitats físiques i esportives i amb la cura del propi cos.
5. Planificar activitats físicoesportives recreatives que afavoreixin la convivència i la cooperació, tot respectant i preservant el medi on es realitzin.
6. Aplicar els coneixements teòrics i pràctics de l'Educació física en les activitats d'oci i en les futures activitats laborals, per tal de mantenir una adequada salut física.

CONTINGUTS

Fets, conceptes i sistemes conceptuals

1. Les bases del condicionament físic.
 - 1.1. La condició física en relació amb la salut.
 - 1.2. Els sistemes d'entrenament com a element de la planificació de la pròpia condició física.
 - 1.3. Factors que faciliten una bona condició física.
 - 1.4. Hàbits perjudicials per a la consecució d'una bona salut.
2. Les activitats físicoesportives.
 - 2.1. Diferents vessants de l'activitat físicoesportiva en el context social actual.
 - 2.2. Les activitats físicoesportives en les diferents etapes i situacions de la persona.
 - 2.3. Les activitats físicoesportives tradicionals i d'altres alternatives en el medi urbà i en el medi natural, com a possibilitat d'ocupació del temps de lleure.
 - 2.4. Esports individuals i col·lectius.

Procediments

1. Realització d'activitats físicoesportives.
 - 1.1. Utilització d'habilitats motrius específiques dels esports col·lectius en situacions sociomotrius de complexitat creixent, prenent les corresponents decisions estratègiques.
 - 1.2. Aprofundiment en la pràctica d'esports individuals amb oposició i sense.
 - 1.3. Pràctica d'activitats físicoesportives recreatives i tradicionals.
 - 1.4. Organització i pràctica d'activitats físiques en el medi natural.
2. Condicionament físic.
 - 2.1. Utilització dels sistemes d'entrenament per a la millora de la pròpia condició física.
 - 2.2. Planificació i aplicació de la pròpia condició física, tenint en compte la seva influència en la salut.
 - 2.3. Interpretació d'estadístiques i gràfics en relació amb les modificacions que produeix l'entrenament sobre la condició física.
3. Experimentació i comunicació corporal.
 - 3.1. Elaboració individual i col·lectiva de composicions expressives i comunicatives amb acompanyament musical o sense.

- 3.2. Utilització de les tècniques d'expressió corporal com a mitjà de relació i autoconeixement.
- 3.3. Utilització autònoma de tècniques de relaxació.

Valors, normes i actituds

1. Autoconeixement i acceptació a través de l'activitat física.
 - 1.1. Acceptació de les pròpies limitacions i valoració de la seva relativitat per tal d'adaptar el nivell d'aspiració personal a les pròpies característiques físiques.
 - 1.2. Valoració de l'esforç físic com a mitjà d'aprenentatge motor i de superació personal.
 - 1.3. Valoració de les pròpies necessitats i interessos en relació amb els efectes que l'activitat física comporta envers la qualitat de vida de les persones.
2. Convivència i integració social.
 - 2.1. Valoració de la cooperació en les activitats físicoesportives com a mitjà de comunicació i de relació interpersonal i d'integració social.
 - 2.2. Respecte envers l'entorn natural i social durant la pràctica d'activitats físiques.
 - 2.3. Valoració crítica dels aspectes culturals i antropològics de les activitats físiques i esportives.

OBJECTIUS TERMINALS

1. Comprovar la incidència d'una bona condició física en la pràctica d'activitats físicoesportives, així com dels hàbits higiènics, en la millora de la qualitat de vida i en la salut.
2. Elaborar un programa de condicionament físic utilitzant els diferents sistemes d'entrenament, tenint en compte el nivell inicial de condició física, i adaptant les aspiracions personals a les pròpies característiques.
3. Comparar i analitzar críticament les característiques de les diferents vessants de l'activitat físicoesportiva en el context social actual.
4. Valorar l'esforç físic a realitzar segons el tipus d'activitat física que es practica en les diferents etapes i situacions de les persones.
5. Desenvolupar estratègies de joc en situacions sociomotrius de complexitat creixent, utilitzant habilitats motrius específiques adients i valorant la cooperació entre diferents persones.
6. Perfeccionar les habilitats motrius específiques en els esports individuals amb oposició o sense, valorant l'esforç físic com a mitjà d'aprenentatge motor i de superació personal.
7. Emetre judicis respecte als riscos i avantatges de les activitats físiques que s'ofereixen a la societat, tot valorant les pròpies necessitats i interessos per a la millora de la salut.
8. Practicar activitats físicoesportives alternatives en el medi urbà i natural, tot respectant l'entorn on es realitzin.

9. Organitzar una activitat física en el medi natural, valorant la seva conservació i cooperant amb els companys/es en la millora de la convivència i la comunicació.
10. Elaborar individualment i en grup una composició expressiva, amb acompanyament musical i sense, tot valorant les seves possibilitats comunicatives i cooperatives.
11. Utilitzar, de forma autònoma, tècniques de relaxació corporal en diverses situacions com a mitjà d'autoconeixement i autocontrol.
12. Conèixer el cos humà pel que fa a la seva anatomia i fisiologia i les conseqüències que hi té la pràctica esportiva.