

Educació física

L'educació física és present en el currículum de l'alumnat des de l'inici de la seva escolarització. En el transcurs de l'educació primària i d'acord amb el grau de maduració dels infants, la finalitat de l'educació física se centra en el desenvolupament personal a través de la millora de la forma física, la cura del cos i la salut, i l'organització constructiva del temps de lleure, mitjançant la pràctica d'activitats esportives individuals i col·lectives. Al final de l'educació secundària obligatòria es tendeix a fomentar l'adquisició de les eines necessàries per organitzar la pròpia pràctica d'una manera autònoma, entesos els beneficis que comporta l'adquisició d'aquest hàbit, practicat sistemàticament i permanent, per a la millora de la qualitat de vida.

En el batxillerat es tractarà de fer un pas més cap a l'autonomia de l'alumnat en la planificació, gestió i pràctica de l'activitat física, així com en la comprensió del món en què vivim, des d'una perspectiva holística de les activitats físiques i esportives que contempli l'aspecte físic i biològic, l'aspecte social i l'aspecte psicològic i emocional.

Els nois i noies han d'esdevenir persones responsables, autònomes i integrades socialment, capaces d'intervenir activament en la societat, des de l'àmbit de la seva realitat corporal i dels hàbits socials, i també pel que fa a l'activitat física i l'esport.

La nostra societat actual es caracteritza, entre altres aspectes, per l'augment progressiu del sedentarisme en les ocupacions laborals, pels elevats índexs d'estrès provocats pels ritmes de vida, pel desig dels homes i dones de mantenir al llarg de l'existència una bona salut i una bona qualitat de vida, per la necessitat de gaudir i relacionar-se amb els altres compartint activitats comunes, etc. No és d'estranyar, doncs, que hi hagi un creixent interès per la salut i la cura del cos, així com la necessitat d'ocupar el temps de lleure d'una manera activa, de forma que aquest temps exerceixi en molts casos una funció compensadora de les obligacions quotidianes. Per aquestes i altres raons, les activitats físiques esdevenen una eina i un producte cada cop més generalitzats, al servei d'una demanda creixent. Semblant, cada cop hi ha més gent que participa de l'esport i la competició com a espectadors i és desitjable que aquesta participació es caracteritzi per un comportament social responsable i respectuós.

Els joves s'han de beneficiar del que ofereix la cultura – i les activitats físiques i l'esport hi són incloses- per tal de participar d'una manera activa i crítica en la transformació de la societat. Han d'aprendre a valorar els aspectes positius de les activitats físiques, tant pel que fa a la salut com als valors implícits en l'esport (esforç, superació, cooperació) i ser crítics amb les pràctiques que hi incideixen negativament.

L'objectiu del currículum d'educació física del batxillerat és incorporar continguts amb major transcendència personal i social, que facin el nostre alumnat més competent i donar resposta a les noves demandes de la societat, alhora que

procurar la formació integral tant dels nois com de les noies. Malgrat els canvis dels models tradicionals de gènere i, en concret, de situacions de desigualtat en l'àmbit de l'activitat físicoesportiva, s'imposa una reflexió sobre certs estereotips de gènere que encara són presents –sovint de manera inconscient- en la societat i que comporten situacions de discriminació perquè les tasques o activitats considerades tradicionalment com a femenines –seguint els models tradicionals de gènere- han estat sovint infravalorades però, a més, aquests mateixos models han suposat per a moltes dones una limitació per a la seva formació integral com a persones. En conseqüència, caldrà implementar estratègies que afavoreixin la igualtat de gènere en l'educació física, procurant incrementar la participació i incorporació de les noies a l'activitat físicoesportiva, de manera que tothom hi trobi el seu espai.

Competències específiques de la matèria

Les competències que l'alumnat ha d'adquirir en el marc de la matèria d'educació física del batxillerat es poden sintetitzar en tres: la competència en el domini corporal i postural; la competència en l'adquisició d'un estil de vida saludable i la competència en l'ocupació activa del temps de lleure.

La **competència en el domini corporal i postural** implica l'autoconeixement, el desenvolupament de les pròpies capacitats físiques, la utilització de les habilitats i destreses motrius en diferents situacions i medis, l'expressió i autocontrol corporals i la capacitat per a gaudir de l'activitat física.

La **competència en l'adquisició d'un estil de vida saludable** comporta el coneixement, valoració i pràctica dels hàbits saludables, així com el reconeixement dels riscos que impliquin els hàbits no saludables.

La **competència en l'ocupació activa del temps de lleure** permet la relació respectuosa de la persona amb el medi social i natural, ja que comporta l'aprofitament, organització i gestió de l'activitat física com a recurs d'ocupació del temps lliure, alhora que facilita la interiorització dels hàbits saludables a la vida quotidiana en general.

Contribució de la matèria a les competències generals del batxillerat

La matèria d'educació física contribueix al desenvolupament de les competències generals del batxillerat, especialment de la competència comunicativa, la competència personal i interpersonal i la competència en el coneixement i interacció amb el món.

En relació amb la competència comunicativa, l'educació física hi contribueix per tot el que fa referència a l'ús de les possibilitats d'expressió i comunicació d'emocions i sentiments mitjançant el gest, les postures i el moviment, així com per la creació i realització d'activitats físiques relacionades amb l'expressió corporal i la dansa.

La competència personal adquireix una gran importància en l'àmbit de l'educació física pel que fa a l'autonomia de l'alumnat envers la cura de la seva persona i l'adquisició dels hàbits de vida saludables; també pel que fa a la capacitat d'autoexigència per a aconseguir superar-se; pel que suposa la presa de decisions i

l'assumpció de les conseqüències; la feina i l'organització en equip, mitjançant les activitats físiques col·lectives i els esports d'equip; el respecte i la solidaritat; la resolució negociada dels conflictes; l'acceptació de les diferents capacitats i habilitats dels altres i el seu aprofitament per al bé comú, etc.

Pel que fa a la competència de coneixement i interacció amb el món, des de la matèria d'educació física es desenvolupa principalment amb l'observació de l'activitat física i l'esport com una pràctica social i cultural característica de la societat actual, pels valors i contravalors que se'n deriven i per la possibilitat de les persones d'inferir-hi.

Estructura dels continguts

Els continguts d'educació física del batxillerat es desenvolupen a primer curs per mitjà de tres blocs, a més d'un primer bloc comú: L'activitat física i la salut; L'activitat física recreativa i l'expressió corporal; i L'activitat física i l'esport. Tots tres àmbits – salut, lleure i esport- estan interrelacionats en molts casos, però aquí es presenten separats per tal de visualitzar-ne la seva especificitat. La salut no es pot concebre actualment deslligada de l'activitat física, que ha de constituir una pràctica regular incorporada en la vida quotidiana. Igualment, el temps de lleure és l'espai en normalment podem realitzar activitats físiques amb un caràcter primordialment recreatiu, però també orientades cap a la competició esportiva.

Connexions amb altres matèries

L'educació física del batxillerat té connexions, en primer lloc, amb les matèries comunes de filosofia i ciutadania i ciències per al món contemporani, en la mesura que l'esport, l'activitat física i la salut formen part de la cultura que es genera en la societat actual. Es tracta de temàtiques d'actualitat que sovint plantegen debats sobre l'ètica de l'esport o sobre els hàbits saludables, on l'alumnat ha d'identificar i definir els conceptes que hi són presents, argumentar les opinions pròpies i contrastar-les amb les dels altres, sent capaços de presentar-les amb eficàcia, i usant, si escau, els mitjans tecnològics al seu abast.

L'enfocament que s'ha volgut donar a l'educació física en aquesta etapa es relaciona especialment amb determinades matèries de les diferents modalitats del batxillerat. En el cas del batxillerat d'humanitats i ciències socials, l'educació física té connexions amb les matemàtiques aplicades a les ciències socials, la història del món contemporani, l'economia, l'economia de l'empresa o la geografia, amb les quals comparteix l'anàlisi de la realitat social present, amb referència a les activitats físiques i esportives. Més concretament, en el cas de les matèries d'economia i economia de l'empresa, la condició de l'esport de competició com a agent econòmic ens permet estudiar conceptes lligats al consum, l'oferta i la demanda, l'organització empresarial i els recursos humans, entre altres.

Pel que fa al batxillerat de ciències i tecnologia, l'educació física comparteix amb la biologia continguts que es relacionen amb el cos humà, els hàbits saludables, els riscos i l'activitat física des del punt de vista terapèutic.

Finalment, l'educació física es relaciona amb algunes matèries del batxillerat d'arts, especialment d'arts escèniques, música i dansa. D'una banda, comparteix continguts relacionats amb l'expressió corporal, la música i la dansa i, de l'altra, amb l'anatomia i funcionament del cos humà.

Consideracions sobre el desenvolupament del currículum

La principal dificultat metodològica en la matèria d'educació física consisteix a mantenir la importància dels procediments i les actituds, pròpia de les anteriors etapes, i augmentar alhora l'exigència en les capacitats personals de l'alumnat pel que fa a la responsabilitat, autonomia i visió crítica de la realitat. La metodologia emprada ha d'implicar cognoscitivament l'alumnat per mitjà d'activitats que, de manera simultània a la pràctica física, potenciïn la reflexió com, per exemple, fer preguntes durant el transcurs de les classes, demanar l'alumnat que cerqui informació sobre algun aspecte treballat i el posi en comú, fer-lo participar en la gestió i presa de decisions al llarg de la sessió, fer-lo opinar sobre alguna qüestió determinada al llarg de la classe i utilitzar l'activitat física per analitzar valors socials presents i prendre'n partit. El fet de combinar la reflexió amb la pràctica donarà sentit al que prèviament han viscut els alumnes. La interdisciplinarietat pot ser útil, també, per aquest propòsit, de manera que l'educació física pot oferir instruments i contextos pràctics per treballar continguts més conceptuals i actitudinals que provenen d'altres matèries i de la tutoria.

L'alumnat ha de ser el protagonista del seu aprenentatge, mentre que el professorat ha de ser el facilitador d'aquest aprenentatge, guiant-lo i orientant-lo. Adquireix, per tant, una gran importància en aquesta etapa l'autonomia de l'alumnat en la gestió de les activitats físiques. L'autogestió dels continguts d'educació física pot resultar una metodologia molt enriquidora en aquest nivell: el mateix alumnat elaborant i portant a terme projectes o programes de condició física i salut, organitzant i participant en diferents tipus d'activitats físiques i competicions esportives en l'àmbit del grup/classe i fins i tot del centre escolar, fomentant d'aquesta manera, la socialització, la participació i la creativitat. Prèviament a l'elaboració d'aquests programes de condició física i salut, l'alumnat ha de preparar proves de valoració de la condició física, que de fet seran la base que condicionarà l'elaboració i posada en pràctica dels programes, els quals també han d'incloure de manera coherent variables com la freqüència, la intensitat, el temps i el tipus d'activitats, així com l'aplicació de tècniques de relaxació.

És important fer propostes que motivin l'alumnat, generant actituds positives vers l'exercici físic, de manera que puguin interioritzar aquests hàbits i traslladar-los a qualsevol activitat de la seva vida quotidiana. També cal que reflexionin sobre les limitacions que els models socials o culturals els imposen, especialment en relació amb el gènere, i intentin superar-les per adquirir les mateixes oportunitats per millorar la condició física i la salut. La implicació de tota la comunitat educativa també és fonamental per l'adquisició d'hàbits saludables, com la disposició d'espais adequats per a l'activitat física i la higiene i la implicació de l'alumnat en el manteniment i cura d'aquests espais. També convé realitzar activitats fora del centre, on es valorarà principalment la capacitat d'obtenir informació prèvia sobre l'indret escollit, que inclogui factors tan diversos com els elements naturals i humans del medi, els mitjans i implements necessaris per al desenvolupament de les

activitats, així com les mesures de seguretat. L'ús de les noves tecnologies i dels mitjans audiovisuals permet també la millora dels aprenentatges. Suggerim, en aquest sentit, la utilització de plataformes de discussió que facilitin la relació entre professorat i alumnat, l'intercanvi d'experiències i l'elaboració de recerques. També cal potenciar el disseny i execució de composicions, preferentment col·lectives, que integrin l'expressió corporal i el ritme musical, valorant en aquest cas el procés de treball, el compromís dels diferents membres del grup i l'originalitat i creativitat en els resultats finals.

L'avaluació en educació física ha de permetre obtenir informació de diversa índole en relació amb el procés d'adquisició de les competències que s'han definit com a pròpies de la matèria. Així mateix, ha de servir perquè l'alumnat l'integri en el seu procés d'ensenyament-aprenentatge, de manera que li permeti millorar aquest procés. En aquest sentit són útils els instruments que fan possible l'autoavaluació i la coavaluació, que impliquen l'alumnat en la presa de decisions i aportent a l'avaluació una dimensió central en el procés d'aprenentatge. Els instruments d'avaluació també han de permetre el professorat, menys enllà de la qualificació de pràctiques concretes, valorar la progressiva adquisició d'autonomia i responsabilitat de l'alumnat pel que fa a la pràctica físicoesportiva i hàbits saludables, a la cura del cos i a la integració de l'activitat física en la vida quotidiana. D'aquesta manera es posa de relleu el valor de l'educació física en el desenvolupament personal de l'alumnat i en la participació activa i crítica per a la millora de la societat.

OBJECTIUS

La matèria d'educació física del batxillerat té com a finalitat el desenvolupament de les capacitats següents:

1. Conèixer, experimentar i valorar els efectes positius de la inclusió de l'activitat física i les tècniques de relaxació en els hàbits personals, per a la millora de la salut i de la qualitat de vida i també per la millora de les relacions interpersonals i socials.
2. Elaborar i dur a la pràctica un programa d'activitat física saludable, per a la consecució d'uns objectius, ajustats a les necessitats i característiques de les persones a qui estigui adreçat, a partir de l'avaluació de l'estat inicial.
3. Organitzar i participar en activitats físiques en el temps de lleure, valorant els seus aspectes positius i sent capaços d'optimitzar els recursos disponibles, resolent les dificultats i/o els conflictes amb el diàleg i el treball en equip.
4. Practicar habilitats motrius diverses i exercitar les capacitats físiques per resoldre situacions motrius diferents, aconseguir un bon domini i autocontrol del cos i constatar la importància de la responsabilitat, la perseverança i l'esforç per aconseguir una millora.
5. Participar activament en la organització i/o realització d'activitats físiques en el medi natural, respectant el medi ambient i adoptant les mesures de seguretat adequades.
6. Adoptar una actitud crítica davant aquells aspectes de les activitats físiques i esportives que no siguin adequats per a un correcte desenvolupament personal i social, com les pràctiques nocives relacionades amb l'àmbit de la salut, la recreació, o relacionades amb l'esport i la competició.
7. Dissenyar i executar activitats d'expressió corporal, sent capaços de valorar-les com a mitjà de creixement personal i de comunicació amb els altres, respectant la seva diversitat.
8. Conèixer i valorar les sortides professionals relacionades amb l'àmbit de l'educació física i l'esport.
9. Valorar, conèixer i utilitzar les possibilitats que les tecnologies de la informació i la comunicació i els mitjans audiovisuals ofereixen en l'àmbit de l'activitat física i esportiva.

Primer curs

CONTINGUTS

Continguts comuns a tots els blocs

- Descripció i experimentació de diferents tecnologies i implements per a la millora de l'activitat i la condició física.
- Utilització de les TIC i les MAV per a la cerca, anàlisi i contrast d'informació relativa a l'educació física.
- Identificació, descripció i valoració de les diferents sortides professionals relacionades amb l'educació física i la salut, el lleure i l'esport.
- Rebuig de situacions de desigualtat i discriminació en l'àmbit de l'activitat físicoesportiva.

L'activitat física i la salut

- Anàlisi i reflexió crítica sobre el concepte de salut.
- Experimentació, caracterització i valoració dels beneficis i riscos de l'activitat física com a hàbit de vida saludable.
- Planificació i execució del treball de les qualitats físiques relacionades amb la salut i realització de proves d'avaluació de la condició física.
- Valoració i anàlisi crítica dels conceptes de prevenció i seguretat en l'activitat física. Experimentació i execució de diferents activitats que hi estiguin relacionades.
- Anàlisi i reflexió crítica de la influència d'alguns hàbits i pràctiques socials negatius per a la salut.
- Descripció, valoració i experimentació dels elements que constitueixen l'autocontrol corporal: la higiene, l'alimentació equilibrada, el descans i la relaxació. Aplicació de tècniques de relaxació a la vida diària com a mitjà de coneixement personal i recurs de compensació de tensions i desequilibris.
- Valoració i acceptació de valors com la responsabilitat, la perseverança i l'esforç per aconseguir una millora de la condició física i de la salut.
- Caracterització de l'activitat física terapèutica i valoració i participació en activitats físiques adaptades.

L'activitat física recreativa i l'expressió corporal

- Anàlisi i reflexió crítica sobre el concepte de lleure. Reconeixement de la importància de l'activitat física en el temps de lleure.
- Estudi crític i valoració de l'oferta d'activitats físiques de l'entorn. Col·laboració en l'organització i realització d'activitats en el medi, mostrant una actitud de respecte per la seva conservació.
- Identificació, anàlisi i experimentació dels elements que conformen l'organització d'activitats físiques: recursos, processos i avaluació dels resultats. Valoració de la importància del treball en equip.
- Exercitació de diferents i variades activitats recreatives i valoració de les habilitats personals i socials que es posen en joc.
- Creació, experimentació i organització d'activitats individuals i en grup que afavoreixin la comunicació i expressió per mitjà del llenguatge corporal, utilitzant si escau un suport rítmic. Valoració de les activitats com a mitjans de creixement personal i respecte per les composicions dels altres.
- Experimentació, comprensió i pràctica de diferents jocs i esports, modificats segons els objectius que es vulguin aconseguir.

L'activitat física i l'esport

- Descripció i valoració de l'organització de l'esport. Caracterització de diferents tipus d'esports i competicions. Reconeixement de les implicacions personals i socials que representa practicar regularment un esport.
- Identificació i anàlisi crítica dels valors individuals i socials de l'esport. Establiment de relacions entre els valors dels jocs d'altres cultures i èpoques i l'esport en les societats actuals.
- Anàlisi crítica de l'esport com a fenomen social i cultural i de la seva repercussió en els mitjans de comunicació.
- Experimentació, organització i execució pràctica de diferents esports individuals i col·lectius amb implements i sense.
- Identificació i exercitació de les qualitats físiques, habilitats motrius i principis tecnicotàctics que es posen en joc en diferents activitats esportives.
- Coneixement i aplicació dels principis i mètodes de l'entrenament: volum, freqüència i intensitat.

Connexions amb altres matèries

Filosofia i ciutadania

- Els valors individuals i socials de l'esport

Economia. Economia de l'empresa. Geografia

- L'esport, un servei i un bé de consum

Ciències per al món contemporani. Biologia. Anatomia aplicada

- Estils de vida saludables i domini postural
- Arts escèniques. Llenguatge i pràctica musical
- Expressió d'idees i sentiments a través del llenguatge corporal, amb o sense suport rítmic

CRITERIS D'AVALUACIÓ

1. Realitzar i aplicar de manera autònoma un programa d'activitat física orientat a la salut, utilitzant els coneixements adquirits per valorar la condició física inicial i les característiques o condicions pròpies, establir objectius adequats, aplicar correctament els principis i mètodes d'entrenament i assumir els valors de l'esforç, la constància i la perseverança en la consecució dels objectius.
2. Organitzar i dur a terme en grup o de manera autònoma diferents tipus d'activitats físiques, aprofitar i optimitzar els recursos disponibles i consensuar les normes a seguir, en diferents àmbits (escolar, entorn, etc.).
3. Resoldre situacions motrius diverses i en diferents contextos, utilitzar adequadament els elements tècnics i tàctics dels diferents esports i respectar les normes del joc net i tenir cura dels espais i els materials.
4. Crear, organitzar-se i realitzar una composició expressivo-corporal en grup, posant en joc els coneixements adquirits, mostrant capacitat d'abstracció i expressivitat pròpia, respectant i valorant l'aportació dels altres per la consecució d'un objectiu comú.
5. Cercar informació referent a l'activitat física utilitzant diferents fonts, suports i mitjans, analitzar i interpretar la informació i reflexionar de manera crítica sobre diferents aspectes relacionats amb l'activitat física, la salut i els hàbits socials.
6. Conèixer i valorar, mitjançant la cerca d'informació, les sortides professionals que estan relacionades amb les activitats físiques en els diferents àmbits treballats: salut, lleure i esport.
7. Saber utilitzar i valorar les noves tecnologies de la informació i comunicació i els mitjans audiovisuals en activitats a l'aula i/o activitats complementàries, com a suport per aconseguir els objectius de la matèria, així com identificar i valorar diferents aplicacions tecnològiques relacionades amb l'activitat física.