

Educació física

Introducció

Els objectius generals de l'educació secundària obligatòria estableixen que l'alumnat ha d'assolir, entre d'altres, les capacitats següents: conèixer els aspectes bàsics del funcionament del cos, les conseqüències dels actes i les decisions personals per a la salut i els beneficis que suposa l'adquisició d'hàbits d'exercici físic; formar-se una imatge ajustada d'ells mateixos, de les pròpies característiques i possibilitats; i aconseguir la relació imprescindible de cada noi i noia amb altres persones i la participació en activitats de grup.

L'àrea d'educació física col·labora especialment en la consecució de les intencions educatives esmentades, i contribueix de manera important en la formació personal i social dels alumnes i les alumnes.

Per a la consecució d'aquests objectius s'articulen un seguit d'accions pedagògiques centrades en la motricitat individual (viscuda i percebuda) i la participació activa en el grup; d'aquesta manera, l'alumnat és capaç d'interpretar i interioritzar el seu context, ja que no solament realitza actes motors preestablerts, sinó també conductes anticipatòries amb ell mateix i amb els altres, tot desenvolupant capacitats d'autonomia, reflexió, d'anàlisi i síntesi, així com la presa de decisions.

L'acció educativa va més enllà de l'acció motriu, ja que interpreta les conductes d'aquestes accions i instrumentalitza procediments que possibiliten que determinades conductes es modifiquin tant en relació amb si mateix com amb els altres.

Aquesta àrea ha de donar a l'alumnat la possibilitat de conèixer i vivenciar un ventall ampli d'activitats físiques que proporcionaran un domini del seu cos i li donarà recursos per a l'ocupació del lleure, i es beneficiarà de les aportacions d'una salut i qualitat de vida a través de la pràctica quotidiana de l'activitat física i esportiva. En aquesta pràctica, a més, s'hi potencien actituds de respecte i equilibri d'un mateix que s'adquireixen a través de la reflexió i de la crítica raonada davant del fenomen cultural de la pròpia activitat física i esportiva. En la pràctica d'aquestes activitats, els nois i noies adquiriran consciència de les seves possibilitats i es responsabilitzaran del seu cos, cosa que els farà prendre consciència dels canvis que suposa l'adolescència i els ajudarà a millorar el desenvolupament personal, l'autoestima i l'autoacceptació.

Els continguts de l'àrea d'educació física són una continuació i un aprofundiment dels continguts treballats a l'etapa d'Educació primària. L'acció i la conducta motriu constitueixen l'eix bàsic, ja que el coneixement corporal pren significat quan hi ha una acció vivenciada, utilitzant les capacitats lúdiques, expressives i comunicatives que té el cos.

Si en l'etapa anterior predominaven els aspectes perceptius, en l'etapa d'educació secundària obligatòria es prioritzen els continguts de decisió i d'execució. El desenvolupament motor es contextualitza en els diversos continguts amb l'objectiu d'ampliar les habilitats adquirides i adaptar-les a situacions motrius més complexes, alhora que s'estableix una relació social des de la cooperació i el treball en equip, i és per això que calen continguts com l'expressió corporal i les activitats esportives. S'entén l'expressió corporal com la millora funcional del cos perquè els nois i les noies puguin expressar i comunicar tant idees com sentiments, fent servir diferents tècniques que facilitin i facin més eficaç i entenedora aquesta comunicació.

Pel que fa al desenvolupament de les qualitats físiques iniciades amb anterioritat, és en el moment de l'adolescència quan pren més importància, ja que comprèn l'aspecte quantitatiu del moviment.

L'esport, en el seu vessant educatiu, no pot ser selectiu en funció de l'habilitat requerida ni per les diferències sexuals ni físiques, sinó que ha de realitzar-se a fi de millorar les capacitats motrius, a més de suposar un repte personal per a l'alumnat.

Tant el joc com l'esport són un mitjà per desenvolupar els continguts i es poden considerar àmbits eminentment lúdics i situats en un mateix nivell; no es tracta de l'activitat seriosa, l'esport, enfront de la lúdica, el joc, ja que totes dues són activitats lúdiques i serioses, i el que les diferencia és el tractament didàctic i la seva representació social en la pràctica.

S'ha de tenir present la utilització de propostes obertes perquè un moviment específic pugui ser executat en diverses condicions tenint en compte la diversitat de l'alumnat. La proposta de situacions de complexitat creixent ajuda a adquirir un control fluid i eficient en l'execució de les tasques motrius.

Per arribar a un major grau d'iniciativa en l'acció, l'alumnat ha d'arribar a poder improvisar i comprendre moviments i accions motrius. L'estimulació externa pot conduir a originar o iniciar nous moviments que conduiran l'alumnat a un procés propi de desenvolupament de capacitats. La combinació de moviments ja apresos porta l'alumnat a crear la seva pròpia resposta motriu en termes de la seva interpretació en una situació motriu determinada.

El currículum d'aquesta àrea vol contribuir a fer que l'alumnat assoleixi cotes d'autonomia, i també pautes d'autoregulació. Així, els objectius terminals tendeixen tots a desenvolupar en l'alumnat aquestes capacitats de manera autònoma, tant durant el procés d'escolarització com quan aquest s'hagi acabat. Aquesta autonomia contribuirà a adquirir un equilibri corporal adient per a qualsevol activitat professional posterior.

Des de la perspectiva de la formació de l'alumnat, l'educació física contribueix a la millora de la seva qualitat de vida i afavoreix l'educació en la presa de decisions, necessària en la vida adulta.

Objectius generals

En acabar l'etapa, l'alumnat ha de ser capaç de:

1. Conèixer i utilitzar les habilitats i destreses motrius en situacions reals de pràctica i en diferents activitats físiques i esportives.
2. Reconèixer les adaptacions dels diferents aparells i sistemes del cos humà en l'exercici físic, i augmentar l'eficiència motriu desenvolupant les qualitats físiques.
3. Dominar i estructurar el propi cos tot emprant formes de comunicació expressives corporals valorant la seva estètica i funcionalitat.
4. Identificar i utilitzar aquelles activitats físiques tradicionals que estiguin arrelades a l'entorn més proper.
5. Conèixer i experimentar diferents activitats físiques a la natura, tot formant-se una actitud personal de respecte en la relació amb el medi natural.
6. Formar-se hàbits de pràctica permanent, tant pel fet de fruit de l'activitat física com pel coneixement dels efectes que els hàbits higiènics positius tenen per a la millora de la salut i de la qualitat de vida.
7. Participar en les diferents activitats físiques i esportives i valorar els aspectes que fomenten el respecte i la cooperació entre els participants.
8. Manifestar autonomia personal en la planificació i execució d'accions motrius en diverses situacions i medis, com també el coneixement i respecte del material i les instal·lacions.
9. Valorar les diferents activitats físiques i esportives com a recursos adequats per a l'ocupació del temps lliure.

Continguts

Procediments

1. Habilitats motrius.
 - 1.1 Utilització de les diferents habilitats motrius per aplicar-les posteriorment en l'aprenentatge de tècniques, habilitats i destreses específiques.
 - 1.2 Adequació de les habilitats de gir, salts, desplaçaments i equilibracions i les seves combinacions en situacions de complexitat creixent.
2. Exercitació de qualitats físiques.
 - 2.1 Exercitació de les diferents qualitats físiques bàsiques: força, resistència, velocitat i flexibilitat.
 - 2.2 Aplicació d'alguns sistemes d'entrenament de les qualitats físiques bàsiques per desenvolupar la pròpia condició física.
3. Tècniques d'expressió corporal.
 - 3.1 Pràctiques d'accions motrius amb ritmes i composicions musicals.
 - 3.2 Tècniques de relaxació.
 - 3.3 Pràctiques de comunicació corporal espontània.
 - 3.4 Tècniques d'expressió corporal amb mobilitat i coordinacions diverses.
4. Pràctica d'activitats físicoesportives.

- 4.1 Execució dels gestos tècnics del jocs i esports col·lectius amb oposició-cooperació, de cooperació, d'oposició i els individuals sense oposició.
- 4.2 Utilització de les decisions estratègiques en els jocs i esports amb oposició-cooperació i els d'oposició.
- 4.3 Aplicació de les normes i regles en els jocs i esports amb oposició-cooperació, amb oposició i sense.
- 4.4 Pràctica d'activitats físiques no reglamentades, primordialment a la natura.
- 4.5 Recerca i pràctica de diferents jocs tradicionals.

Fets, conceptes i sistemes conceptuals

1. Adequació del cos en l'activitat física.
 - 1.1 Condicionament físic general: les qualitats físiques bàsiques.
 - 1.2 Principals adequacions dels aparells i sistemes del cos humà quan es realitza exercici i activitat física i esportiva.
 - 1.3 Repercussions de l'activitat física per millorar la salut i la qualitat de vida.
2. Expressió corporal.
 - 2.1 Comunicació corporal.
 - 2.2 Tècniques de l'expressió corporal.
 - 2.3 Creativitat corporal.
3. Jocs i esports.
 - 3.1 Principals gestos tècnics dels esports i jocs col·lectius.
 - 3.2 Regles i normes dels esports i jocs col·lectius.
 - 3.3 Principis de la comunicació motriu i l'estratègia consegüent en els jocs i esports col·lectius.
 - 3.4 Jocs i esports d'oposició. Característiques generals.
 - 3.5 Regles i normes dels esports i jocs d'oposició.
 - 3.6 Jocs i esports individuals sense oposició.
 - 3.7 Regles i normes dels jocs i esports individuals sense oposició.
 - 3.8 Activitats físiques a la natura en diferents medis.
 - 3.9 Jocs tradicionals i esports populars del municipi, de la comarca, de Catalunya.
 - 3.10 Joc i esport com a elements culturals.

Valors, normes i actituds

1. Valoració del propi cos.
 - 1.1 Acceptació, valoració i respecte del propi cos.
 - 1.2 Atenció a la salut i la higiene personal.
 - 1.3 Valoració dels efectes positius de les activitats físiques.
2. Valoració de la comunicació amb els altres.
 - 2.1 Tolerància envers els comportaments dels altres.
 - 2.2 Acceptació dels resultats en els jocs i els esports.
 - 2.3 Preocupació per l'aconsegüiment de fites comunes.
 - 2.4 Acceptació de les regles i normes de l'activitat física.

ESO

3. Respecte per l'entorn.

3.1 Respecte envers l'entorn natural i urbà

3.2 Preocupació i respecte per la utilització adequada del material i les instal·lacions.

Primer cicle

Primer curs

Fets, conceptes i sistemes conceptuals

1. Adequació del cos en l'activitat física.

1.3 Repercussions de l'activitat física per millorar la salut i la qualitat de vida.

3. Jocs i esports.

3.1 Principals gestos tècnics d'alguns esports i jocs col·lectius.

3.2 Regles i normes dels esports i jocs col·lectius escollits.

3.4 Jocs i esports d'oposició. Característiques generals.

3.5 Principals regles i normes d'esports i jocs d'oposició escollits.

3.6 Jocs i esports individuals sense oposició. Característiques generals.

3.7 Regles i normes d'alguns dels jocs i esports individuals sense oposició escollits.

3.9 Jocs tradicionals i esports populars del municipi, de la comarca, de Catalunya.

Segon curs

Fets, conceptes i sistemes conceptuals

1. Adequació del cos en l'activitat física.

1.2 Principals adequacions d'alguns dels aparells i sistemes del cos humà quan es realitza exercici i activitat física i esportiva.

1.3 Repercussions de l'activitat física per millorar la salut i la qualitat de vida.

2. Expressió corporal.

2.1 Comunicació corporal.

2.2 Introducció a les tècniques de l'expressió corporal.

3. Jocs i esports.

3.1 Principals gestos tècnics d'alguns esports i jocs col·lectius.

3.2 Regles i normes dels esports i jocs col·lectius escollits.

3.3 Principis de la comunicació motriu i l'estratègia consegüent en els jocs i esports col·lectius escollits.

3.6 Principals gestos tècnics d'alguns jocs i esports individuals sense oposició.

3.7 Regles i normes dels jocs i esports individuals sense oposició escollits.

Objectius terminals

1. Utilitzar les tècniques adequades en el desenvolupament de les activitats físiques a la natura.

2. Identificar les activitats físiques del territori i els seus elements culturals bàsics.

3. Aplicar les regles i normes dels diferents jocs, esports i altres activitats físiques.
4. Identificar, valorar i emprar hàbits higiènics que possibilitin la millora de la pràctica física i la qualitat de vida.
5. Identificar les habilitats de les diferents activitats físiques que es desenvolupin.
6. Utilitzar diferents tècniques d'expressió corporal per representar individualment o col·lectivament estímuls interns o externs.
7. Emprar tècniques de control corporal per a la realització de qualsevol moviment o postura.
8. Acceptar la pròpia realitat corporal.
9. Respectar les regles i normes de les diferents activitats físiques.
10. Comportar-se respectuosament amb el medi, natural i urbà.
11. Prendre part en les activitats motrius i els esports populars de la cultura del propi territori.
12. Planificar la millora de la seva condició física aplicant els diferents sistemes d'entrenament.
13. Descriure els jocs tradicionals del territori.
14. Usar les diferents tècniques i habilitats en la pràctica de l'exercici físic.
15. Millorar i combinar les habilitats motrius com a base per posar en pràctica les tècniques i destreses específiques més adequades en cada situació motriu.
16. Acceptar les diferències d'habilitat entre les persones, sense discriminació per raons de sexe o capacitat física.
17. Prendre part en les activitats motrius i els esports populars de la cultura del propi territori.

Segon cicle

Tercer curs

Fets, conceptes i sistemes conceptuals

1. Adequació del cos en l'activitat física.
 - 1.1 Condicionament físic general: les qualitats físiques bàsiques.
 - 1.2 Principals adequacions dels aparells i sistemes del cos humà quan es realitza exercici i activitat física i esportiva.
2. Expressió corporal.
 - 2.2 Aprofundiment de les tècniques de l'expressió corporal.
 - 2.3 Creativitat corporal.
3. Jocs i esports.
 - 3.1 Principals gestos tècnics d'alguns esports i jocs col·lectius.
 - 3.2 Regles i normes dels esports i jocs col·lectius escollits.
 - 3.3 Principis de la comunicació motriu i l'estratègia consegüent en els jocs i esports col·lectius escollits.
 - 3.6 Alguns jocs i esports individuals sense oposició.
 - 3.7 Regles i normes dels jocs i esports individuals sense oposició escollits.
 - 3.8 Activitats físiques a la natura en diferents medis.

Quart curs

Fets, conceptes i sistemes conceptuals

1. Adequació del cos en l'activitat física.
 - 1.1 Condicionament físic general: les qualitats físiques bàsiques.
 - 1.2 Principals adequacions d'alguns dels aparells i sistemes del cos humà quan es realitza exercici i activitat física i esportiva.
2. Expressió corporal.
 - 2.2 Aprofundiment de les tècniques de l'expressió corporal.
 - 2.3 Creativitat corporal.
3. Jocs i esports.
 - 3.1 Principals gestos tècnics d'alguns esports i jocs col·lectius.
 - 3.3 Principis de la comunicació motriu i l'estratègia consegüent en els jocs i esports col·lectius escollits.
 - 3.4 Jocs i esports d'oposició. Característiques generals.
 - 3.5 Regles i normes dels esports i jocs d'oposició escollits.
 - 3.6 Alguns jocs i esports individuals sense oposició.
 - 3.7 Regles i normes dels jocs i esports individuals sense oposició escollits.
 - 3.10 Joc i esport com a elements culturals.

Objectius terminals

(Els 17 objectius terminals del primer cicle són també propis del segon cicle)

18. Respondre amb motricitat a problemes d'estratègia en jocs o esports d'oposició, de cooperació i de cooperació-oposició.
19. Emprar els indicadors fisiològics com a mesura per controlar el rendiment en l'activitat física.
20. Descriure les modificacions que produeix l'exercici físic en el sistema respiratori, cardiocirculatori i muscular.
21. Realitzar de manera autònoma pràctiques d'escalfament i de mètodes d'entrenament de les qualitats físiques bàsiques.
22. Incrementar el rendiment en les diferents qualitats físiques bàsiques.
23. Comunicar-se amb els altres mitjançant elements propis de l'activitat motriu.
24. Valorar diverses formes de comunicació no verbal.
25. Esforçar-se per vèncer les dificultats aconseguint fites personals.
26. Avaluar les pròpies possibilitats motores i adequar-hi les pròpies aspiracions personals.
27. Sensibilitzar-se per realitzar activitat física voluntària en temps de lleure.
28. Planificar la millora de la seva condició física aplicant els diferents sistemes d'entrenament.