



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Educació i Universitat
Direcció General de Planificació,
Ordenació i Centres

EDUCACIÓ FÍSICA (Batxillerat)

Finalitat de l'assignatura

L'educació basada en competències permet definir els resultats de l'aprenentatge esperats des d'un plantejament integrador, orientat a aplicar els sabers adquirits pels alumnes a aconseguir un desenvolupament personal satisfactori, l'exercici d'una ciutadania activa i la participació en l'aprenentatge permanent al llarg de la vida.

La matèria d'educació física té com a finalitat principal desenvolupar en les persones la seva competència motriu, entesa com la integració dels coneixements, els procediments, les actituds i els sentiments vinculats sobretot a la conducta motora. Per aconseguir-ho, no és suficient la mera pràctica, sinó que és necessària una anàlisi crítica que consolidi actituds i valors que tinguin com a referents el cos, el moviment i la relació amb l'entorn: d'aquesta manera, els alumnes aconseguiran controlar les pròpies accions motrius i donar-los sentit, comprendre els aspectes perceptius, emotius i cognitius relacionats amb aquestes accions i gestionar els sentiments que hi estan vinculats, a més d'integrar coneixements i habilitats transversals, com la feina en equip, el joc net, el respecte a les normes i la seguretat, entre altres. Així mateix, l'educació física està vinculada a competències relacionades amb la salut a través d'accions que ajuden a adquirir i consolidar hàbits responsables d'activitat física regular i a adoptar actituds crítiques davant pràctiques individuals, socials i de grup no saludables, fonamentalment relacionades amb les malalties d'origen cardiovascular.

La competència motriu evoluciona al llarg de la vida de les persones i desenvolupa la intel·ligència, per saber què fer, com fer-ho, quan fer-ho i amb qui segons els condicionants de l'entorn.

Gaudir d'una competència motriu adient permet que l'alumne disposi, de manera autònoma, d'un repertori suficient de respostes adequades a les diferents situacions que se li puguin presentar, pròpies de les activitats físicoesportives o vinculades a l'activitat humana en conjunt. Per aconseguir aquesta competència adequada, les accions motrius que l'alumne pugui fer seves han d'assolir un grau de complexitat significativament més alt que el que s'assoleix a l'educació secundària obligatòria.



Entre els processos implícits en la conducta motriu, cal destacar els de percebre, interpretar, analitzar, decidir, executar i avaluar els actes motors. Entre els coneixements més destacables que es combinen amb aquests processos hi ha, a més dels corresponents a les diferents activitats físiques, els relacionats amb la corporeïtat, amb el moviment, amb la salut, amb els sistemes de millora de les capacitats motrius, amb les mesures preventives i de seguretat davant riscos o accidents i amb els usos socials de l'activitat física, entre altres. Finalment, pel que fa a les actituds, es troben les derivades de la valoració de les pròpies limitacions i possibilitats, el gaudi de la pràctica i la relació amb els altres.

Les situacions a les quals respon una acció motriu, en un procés d'ensenyament i aprenentatge, suposen establir entorns de característiques diferents en els quals la resposta té, també, significats diferents: en uns casos, es tracta d'aconseguir un rendiment, de resoldre una realitat; en altres, es fa referència a l'ergonomia, l'expressivitat o la recreació.

En aquest sentit, l'educació física preveu situacions i contextos d'aprenentatge variats, que van dels que suposen controlar els moviments propis i conèixer millor les possibilitats personals als que consisteixen en accions que han de respondre a estímuls externs variats o situacions en què les actuacions dels alumnes s'han de coordinar amb les actuacions de companys o adversaris i en què les característiques del medi poden ser canviants. La lògica interna de les situacions o activitats motrius proposades es converteix, així, en una eina imprescindible de la programació de la matèria.

La Llei orgànica 8/2013, de 9 de desembre, per a la millora de la qualitat educativa, esmenta la importància de la nostra àrea. Així, en la disposició addicional quarta, "Promoció de l'activitat física i la dieta equilibrada", textualment hi podem llegir el següent:

Les administracions educatives han d'adoptar mesures perquè l'activitat física i la dieta equilibrada formin part del comportament infantil i juvenil. A aquests efectes, les administracions han de promoure la pràctica diària de l'esport i l'exercici físic per part dels alumnes i les alumnes durant la jornada escolar, en els termes i les condicions que, seguint les recomanacions dels organismes competents, garanteixin un desenvolupament adequat per afavorir una vida activa,



saludable i autònoma. El disseny, la coordinació i la supervisió de les mesures que a aquests efectes s'adoptin en el centre educatiu, han de ser assumits pel professorat amb qualificació o especialització adequada en aquests àmbits.

Tal com s'ha exposat, l'Administració és l'encarregada de promoure la pràctica diària d'esport i exercici físic dins la jornada escolar. Ara, doncs, més que mai, la formació constant de docents qualificats esdevé imprescindible.

Respecte a l'adopció d'hàbits saludables, és molt important tenir en compte que s'estima que fins a un 80 % dels infants en edat escolar únicament participen en activitats físiques a l'escola, tal com recull l'informe Eurydice, de la Comissió Europea, de l'any 2013. Per aquest motiu, l'educació física durant l'edat d'escolarització ha de tenir una presència important, si es vol contribuir a pal·liar el sedentarisme, que és un dels factors de risc identificats que influeix en algunes de les malalties més esteses en la societat actual. La Llei orgànica 8/2013 es fa ressò d'aquestes recomanacions i per això promou que els alumnes practiquin diàriament esport i exercici físic durant la jornada escolar.

En aquest sentit, s'ha d'assegurar que aquesta pràctica respecti les condicions d'ús i aplicació que garanteixen que sigui saludable, per la qual cosa la supervisió dels professors d'educació física és imprescindible. A això s'hi ha d'afegir que l'objectiu principal d'aquesta assignatura és que els alumnes aprenguin a fer activitat física correctament i que aquest aprenentatge es faci des de la pròpia pràctica. En conseqüència, l'adequada orientació cap a la salut individual i col·lectiva, la intervenció proporcionada de les capacitats físiques i coordinatives i l'atenció als valors individuals i socials, amb especial interès pels referits a la gestió i l'ocupació del temps lliure i l'oci, constitueixen els elements essencials i permanents de tota pràctica física duita a terme durant l'etapa escolar.

Això no és un obstacle perquè es programin activitats que cerquin de forma explícita tenir cura de la salut, millorar la condició física o fer un ús constructiu de l'oci i del temps lliure, però sempre des de la perspectiva que els alumnes han d'aprendre a gestionar tots aquests aspectes de forma autònoma. No es tracta, només, d'aconseguir que durant les etapes escolars els alumnes estiguin més sans, sinó que han d'aprendre a comportar-se d'una manera més sana, i això és la conseqüència d'una adequada orientació de l'educació física.



Els nivells que l'educació física planteja s'han d'adequar al nivell de desenvolupament dels alumnes, tenint sempre present que la conducta motriu és el principal objecte de l'assignatura i que en aquesta conducta motriu han de quedar aglutinats tant les intencions com els processos que es posen en joc per assolir-la. Es pretén proporcionar a les persones els recursos necessaris perquè arribin a un nivell determinat de competència motriu i siguin autònomes en la pràctica regular d'activitats física. D'aquesta manera, els criteris d'avaluació i els estàndards d'aprenentatge s'organitzen entorn de cinc grans eixos: dominar les habilitats motores i els patrons de moviment necessaris per practicar un conjunt variat d'activitats físiques; comprendre els conceptes, els principis, les estratègies i les tàctiques associats als moviments i aplicar-los a l'aprenentatge i a la pràctica d'activitats físiques; assolir i mantenir una adequada aptitud o condició física relacionada amb la salut; mostrar un comportament personal i social responsable, amb respecte a un mateix, als altres i a l'entorn, i valorar l'activitat física des de la perspectiva de la salut, el plaer, l'autosuperació, el desafiament, l'expressió personal i la interacció social.

L'educació física al batxillerat continua la progressió dels aprenentatges de les etapes anteriors i proporciona als alumnes l'ajuda necessària perquè adquireixin les competències relacionades amb la planificació de la seva pròpia activitat física. D'aquesta manera, s'afavoreix l'autogestió i l'autonomia, que estan implicades en el desenvolupament d'un estil de vida actiu i saludable. L'educació física ha de plantejar propostes enfocades a desenvolupar totes les capacitats implicades: unes són específiques de l'àmbit motor, com els factors de la condició física i les capacitats coordinatives; unes altres són de caràcter metodològic o transversal, com l'organització i la programació. Tot això sense oblidar que s'ha de prestar atenció a les capacitats cognitives, emocionals i socials.

D'altra banda, atès el caràcter propedèutic del batxillerat i l'evolució del nombre de professions i d'ofertes d'estudis superiors relacionats amb l'activitat física, la salut individual i col·lectiva i l'ús adequat del temps lliure, aquesta matèria tracta de presentar diferents alternatives perquè els alumnes puguin valorar aquestes professions i possibilitats d'estudi, ja sigui en l'àmbit universitari, en el de la formació professional o en el dels ensenyaments esportius, així com les professions en què la capacitat física esdevé un aspecte imprescindible.

La salut, entesa no tan sols com a absència de malaltia, sinó com a responsabilitat individual i col·lectiva, continua sent un eix d'actuació primordial. Per això, s'ha



d'aprofundir en els coneixements teòrics i pràctics referits als factors de la condició física i al control dels riscos associats a les activitats, així com en l'adquisició d'hàbits posturals correctes i d'execucions tècniques que prevenen o eviten lesions. Així mateix, cal incidir en la millora de les estratègies per solucionar les diferents situacions motrius, l'anàlisi crítica dels productes que ofereix el mercat relacionats amb les activitats físiques i el desenvolupament de l'autoestima.

Estructura del currículum

El currículum de l'assignatura d'educació física s'estructura en quatre blocs de continguts. El primer fa referència a la salut; el segon gira al voltant de diferents tipus de situacions motrius, caracteritzades per trets comuns de lògica interna diferents dels altres tipus: entorns estables, individuals i situacions d'oposició, de cooperació i de col·laboració-oposició; el tercer fa referència a situacions d'índole artística o expressiva, i, finalment, el quart bloc fa referència a continguts comuns a tots els blocs.

El primer bloc, "Salut", aprofundeix en els coneixements teòrics i pràctics referits a la millora de la salut i la qualitat de vida.

En el segon bloc, "Accions motrius individuals, d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició", té una importància cabdal i fonamental la capacitat de resoldre situacions motrius esportives. S'hi prioritza la presa de decisions i s'empren els jocs i els esports apresos a l'etapa anterior.

En el tercer bloc, "Accions motrius en situacions d'índole artística o expressiva", les respostes motrius requerides tenen finalitats artístiques, expressives i comunicatives, són de caràcter estètic i comunicatiu i poden ser individuals o en grup. L'alumne ha de produir, comprendre i valorar aquestes respostes.

I, finalment, el quart bloc, anomenat "Continguts comuns a tots els blocs", tracta de l'estructura de les sessions d'activitat física, les mesures preventives, l'ús de les tecnologies de la informació i la comunicació com a recurs per a la feina cooperativa i l'assumpció de tasques i responsabilitats.

Orientacions metodològiques

Mètodes i propostes didàctiques



Les competències clau no es poden ensenyar directament, com si fossin un contingut. Per desenvolupar-les, es requereix l'activitat i l'experimentació de l'alumne; per tant, la selecció de les estratègies didàctiques adequades adquireix una importància vital a l'hora d'assolir-les. Per això, una de les passes de la nostra programació ha de ser determinar diferents estratègies didàctiques per mitjà de les quals aconseguir les competències establertes com a prioritàries dins la programació d'aula. Aquestes estratègies poden anar de l'aprenentatge basat en problemes a la feina per projectes, passant per l'aprenentatge cooperatiu, entre altres. Hem de tenir en compte que no totes les situacions d'ensenyament ni totes les competències, per la varietat d'aprenentatges que representen, es poden treballar amb un únic mètode pedagògic. D'aquí la importància de jugar amb la varietat dels mètodes, dins l'estructuració de la programació, a fi de millorar l'adquisició dels coneixements requerits.

Recursos didàctics

L'educació física, des d'un enfocament per competències, s'ha de centrar, principalment, en els aprenentatges que motivin els alumnes a participar de manera gratificant en la cultura del moviment al llarg de tota la vida, amb una especial atenció a la promoció i l'adquisició d'estils de vida actius i saludables. En aquest sentit, les programacions basades en les competències bàsiques han de respondre als aprenentatges que els alumnes han d'haver adquirit necessàriament al final de cada etapa educativa. En la societat actual, el fenomen de les tecnologies de la informació i la comunicació, especialment Internet, ha suposat un augment de les possibilitats de comunicació, de relació i de transmissió de coneixement entre les persones. Així doncs, els docents formats en la utilització de les TIC estan en millors condicions d'acompanyar els alumnes eficaçment. Es poden emprar les TIC per reforçar els continguts ja treballats, per aprofundir en aspectes relacionats amb l'àrea, per reflexionar sobre les pràctiques o per fer feina de forma col·laborativa entre companys. És important remarcar que aquest ús de les TIC s'ha d'acompanyar d'una educació ètica i que se n'ha de fer un ús crític i responsable.

Tractament disciplinari

La interdisciplinarietat, com a alternativa a l'ensenyament d'assignatures o àrees de forma aïllada i inconnexa, representa un enfocament unitari de l'ensenyament que permet abordar qualsevol tipus de coneixement. Juntament amb els termes



d'ensenyament globalitzat, participació, feina en equip, educació comprensiva, autonomia, transversalitat, etc., reflecteix una concepció de l'educació que defensa la integració dels diferents àmbits de coneixement. L'actual desenvolupament científic, tecnològic, cultural, etc., fa necessària aquesta integració a l'hora de tractar qualsevol situació o problema que se'ns presenti a la vida. És també un principi didàctic que s'ha de tenir en compte a l'hora d'elaborar i desenvolupar el currículum d'educació física i de qualsevol altra matèria mitjançant la detecció de les connexions existents entre les diferents disciplines, la qual cosa permet concebre l'ensenyament de forma integral.

Avaluació

L'avaluació com a reguladora de tot el procés d'ensenyament i aprenentatge, i no com a simple sancionadora del que han fet o no han fet els alumnes, ha de ser coneguda i coordinada per tots els professors, i cal que també la coneguin tots els alumnes des del començament del procés d'ensenyament. Ha de permetre que els professors coneguin i contrastin l'assoliment de les competències que són l'objectiu de l'aprenentatge a través de l'anàlisi de tot el procés d'ensenyament i aprenentatge. Alhora, ha de fomentar la participació dels alumnes, que han d'implicar-se en l'aprenentatge i ser conscients del que aprendran, del que estan aprenent o del que ja han après, i intervenir en la recerca de solucions a les seves dificultats d'aprenentatge. L'avaluació ha de ser una part fonamental a l'hora de planificar i dur a terme les activitats d'aprenentatge. Ha de tenir en compte tant la participació individual com social i, per tant, ha de preveure la regulació de les activitats de grup. Cal emprar diversos instruments d'avaluació: activitats de suport conceptual en iniciar o en acabar una sessió, discussions en grups petits o grans, preguntes i respostes orals, treballs individuals i en petit grup, exposició de treballs, problemes o recerques, realització de proves, registres d'observació, etc. Tots aquests instruments es complementen i proporcionen informació als professors i als alumnes i han de ser emprats en tots els moments del procés d'aprenentatge per seguir-lo, regular-lo i retroalimentar-lo. L'avaluació formativa (i formadora), concebuda com a activitat que regula (i autoregula) els processos d'aprenentatge, és una part indestriable de l'estructura de les tasques d'ensenyament i aprenentatge. L'ús de diferents tipus d'avaluació (autoavaluació, heteroavaluació, coavaluació, avaluació individual, avaluació col·lectiva) i d'instruments (escales descriptives, llistes de control, registres anecdòtics, etc.) assegura l'eficàcia educativa.



El fet que els alumnes coneguin explícitament els criteris de correcció de cada instrument facilita l'aprenentatge, alhora que dóna eines per a nous aprenentatges. Tradicionalment, el concepte d'avaluació a l'educació física s'ha associat a quantificar els resultats i, més concretament, a mesurar el rendiment dels alumnes en proves de condició física, moltes de vegades descontextualitzades. Actualment, l'avaluació és entesa des d'una perspectiva pedagògica, integrada en el procés d'ensenyament-aprenentatge. Només quan els alumnes competeixin amb ells mateixos i siguin conscients que han millorat el seu nivell inicial, els professors coneixeran el seu progrés individual. La funció social de l'avaluació que selecciona, classifica i orienta l'aprenent es complementa amb la funció formativa de regulació de tot el procés, que permet introduir canvis en el moment en què es detecta que són necessaris. L'avaluació és, doncs, una eina educativa que permet conèixer si s'han aconseguit, i en quina mesura, els objectius de l'educació física, alhora que ens informa de com han contribuït a assolir les competències bàsiques. Els criteris d'avaluació són un excel·lent punt de partida per determinar la consecució dels aprenentatges considerats fonamentals en cada curs de l'etapa. En les programacions de centre hi ha d'haver una relació estreta entre els objectius didàctics i els criteris d'avaluació.

A fi que els aprenentatges siguin realment significatius per als alumnes, és necessari fer un diagnòstic inicial. La funció dels pronòstics de l'avaluació permet recollir informació sobre els coneixements previs dels alumnes. A partir del que ja saben, hauran d'anar consolidant nous aprenentatges. D'aquesta manera, l'avaluació inicial deixa pas a la gran protagonista de l'acte avaluador: l'avaluació formativa. Aquest moment de l'avaluació, pel fet de recollir informació per orientar i reorientar els alumnes constantment, es converteix en regulador de tot el procés d'ensenyament-aprenentatge. En aquest sentit, cal subratllar que no sempre és necessari dissenyar específicament activitats d'avaluació. Qualsevol activitat d'ensenyament-aprenentatge pot ser una activitat d'avaluació sempre que compleixi un requisit bàsic: que estigui acompanyada del corresponent instrument d'avaluació perquè els professors puguin registrar les conductes observables que donen garanties prou objectives que els objectius didàctics establerts s'han assolit.

El paper dels docents

La primera tasca que té el docent és la d'analitzar quin és el paper que vol que tenguí l'educació física dins el currículum del batxillerat, a fi de detectar quin tipus d'aprenentatge reben els alumnes i què aprenen realment.



És convenient que el docent sigui conscient de la importància que té programar i que valori els avantatges de la previsió de les intencions educatives. Abans de programar, ha d'interpretar els aspectes psicoevolutius dels alumnes, els condicionants del context en què es desenvolupa l'aprenentatge i els principis metodològics implicats i ha de reflexionar sobre aquestes qüestions. El docent ha de ser conscient que no hi ha una única forma de programar: no tots els docents segueixen el mateix ordre en les passes necessàries ni els atorguen la mateixa importància. El que és fonamental és tenir clar què s'ha de prioritzar en la construcció d'una programació i, posteriorment, com cal actuar a l'hora de posar-la en pràctica segons el moment i la situació pedagògica en la qual es pot trobar cada docent.

Contribució de l'assignatura al desenvolupament de les competències

La incorporació de les competències com a eix del currículum implica que els docents, ineludiblement, han d'adoptar una sèrie de canvis en la manera d'ensenyar. Hem d'aprofitar aquest moment de canvi per aconseguir, mitjançant les nostres intervencions docents coordinades amb altres àrees, que els alumnes no tan sols adquireixin coneixements, sinó que sàpiguen què fer-ne al llarg de la seva vida. Així, la contribució de l'educació física a les competències és la següent:

Comunicació lingüística

L'educació física col·labora en l'adquisició d'aquesta competència, ja que el cos i el moviment són instruments d'expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides. Però també cal considerar que la llengua és l'eina que permet construir i comunicar el pensament i el coneixement i que, per tant, com passa en qualsevol altra matèria, els alumnes aprenen els continguts de l'educació física a través d'un domini correcte de les competències lingüístiques i audiovisuals. En conseqüència, totes les activitats en què calgui usar la llengua, oral o escrita, a més d'altres tècniques comunicatives, estan lligades a la pràctica, ja sigui perquè doten els alumnes d'un suport teòric previ a la sessió pràctica, ja sigui perquè es conceben com un mitjà de reflexió sobre les activitats físiques i esportives dutes a terme.

Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia



La percepció de l'espai i el temps esdevé un valor preuat per poder desenvolupar l'acció motriu. Intrínsecament, les matemàtiques són ben presents a les nostres sessions —càlcul de la freqüència cardíaca, càlcul calòric de la dieta, etc.—, així com l'ús d'aparells electrònics relacionats amb la salut i la condició física, com els pulsímetres per mesurar i controlar la freqüència cardíaca o altres aparells.

Competència digital

S'empren les TIC individualment o en grups per cercar informació a partir d'un problema o una pregunta inicial sobre un tema d'interès relacionat amb l'activitat física i la salut, elaborar unes conclusions i exposar-les oralment al grup classe per mitjà d'una presentació digital o un pòster. Respecte dels docents, és bàsic que demostrin destresa amb els mitjans informàtics a fi de poder oferir als alumnes els recursos adequats per desenvolupar aquesta competència al màxim nivell.

Aprendre a aprendre

Sens dubte, un dels reptes més importants als quals ha de fer front l'educació física del futur és col·laborar en la competència d'aprendre a aprendre perquè els alumnes, quan acabin l'etapa obligatòria, tinguin una base sòlida a partir de la qual articular nous aprenentatges. És per aquesta raó que els professors han de prioritzar la pràctica d'activitats globals que combinin l'execució tècnica de certes habilitats amb la presa de decisions i que siguin fàcilment transferibles a la resolució d'altres situacions semblants. Les hores lectives d'educació física no són suficients per consolidar i perfeccionar gests tècnics, però sí que ho són per refermar les bases de futurs aprenentatges fora de l'horari lectiu, dins o fora del centre escolar. En les diferents fases del procés d'ensenyament i aprenentatge és important aconseguir que els alumnes siguin conscients de la manera com aprenen: aprendre a aprendre és el fonament d'aprendre al llarg de tota la vida. Per tant, cal preveure el temps necessari per comunicar els objectius educatius de cada sessió i les activitats necessàries a fi que els alumnes reflexionin sobre el que han fet i el que els queda encara per fer, perquè organitzin i sistematitzin tot el que han après, o perquè solucionin les dificultats i els dubtes plantejats.

Competències socials i cíviques

L'educació física té un protagonisme cabdal en la consecució de les competències socials i cíviques. Les activitats esportives, sobretot les col·lectives, són una excel·lent



oportunitat per reproduir un escenari on es manifesten actituds i valors de la vida en societat: la integració; el respecte a unes normes, als companys, als adversaris, a l'àrbitre i a les diferències; la solidaritat; la feina en equip; la cooperació; l'acceptació de les pròpies limitacions individuals; l'assumpció de responsabilitats dins el grup; el joc net, etc. Des d'un punt de vista metodològic, cal que les activitats que es proposin per desenvolupar aquests continguts tinguin una intencionalitat manifesta cap a l'assoliment de la competència. Per exemple, si el que pretenem és fomentar el respecte a l'adversari, proposarem situacions en les quals es manifestin aquest tipus d'actituds i dedicarem un temps a reflexionar-hi.

Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor

Que l'educació física col·labora a assolir aquesta competència ho demostra el fet que als alumnes se'ls van oferint, a mesura que avancen en l'etapa, oportunitats perquè aconseguixin autogestionar la seva pròpia activitat física segons els seus interessos. El procés d'ensenyament a l'educació secundària obligatòria ha de tendir a fer que els alumnes assumeixin una autonomia creixent, que en la pràctica s'ha de traduir en una disminució de la presa de decisions per part dels professors i un augment de la iniciativa dels alumnes. La culminació d'aquest procés és la participació dels alumnes, de forma reflexiva i responsable, en nombrosos aspectes de la programació d'aula, com la selecció de continguts i mitjans que s'han d'utilitzar, l'organització d'activitats i la conservació i l'emmagatzematge dels estris, fins a arribar a planificar la seva pròpia condició física. Han de ser capaços, per exemple, d'organitzar un petit torneig de qualsevol disciplina esportiva, d'elaborar una coreografia musical individualment o en grup o de dissenyar un pla de millora de la seva condició física orientada a la salut personal.

Consciència i expressions culturals

Una part dels continguts ha d'anar orientada a col·laborar en el desenvolupament d'aquesta competència en el sentit de posar èmfasi en el potencial cultural associat a les diferents manifestacions de la motricitat humana: els esports, les danses, els jocs populars i tradicionals, les activitats expressives, etc. Des d'aquest punt de vista, seria convenient introduir tot tipus d'activitats físiques i esportives, des de les més conegudes fins a les poc practicades o alternatives. La incorporació d'aquesta competència al currículum de l'educació física brinda la possibilitat de mostrar als alumnes no tan sols les activitats tradicionals arrelades al propi territori, sinó també les que formen part d'altres àmbits culturals. L'acceptació, el respecte, la tolerància i



la solidaritat envers la diversitat cultural afavoreix, sens dubte, la convivència als centres educatius. Els professors d'educació física, però, han d'orientar els alumnes perquè siguin capaços d'extreure, a partir dels jocs duits a terme, els trets culturals que defineixen la societat de la qual provenen. Una vegada més, es constata la gran importància d'orientar les pràctiques motrius cap a una intencionalitat clara.

Objectius específics

L'educació física al primer curs del batxillerat té els objectius específics següents:

1. Conèixer i valorar els efectes positius de la pràctica regular d'activitat física en el desenvolupament personal i social, com la millora de la salut i de la qualitat de vida.
2. Utilitzar de forma autònoma l'activitat física i les tècniques de relaxació com a mitjà de coneixement personal i com a recurs per reduir desequilibris i tensions produïdes en la vida diària.
3. Adoptar una actitud crítica davant les pràctiques socials que tenen efectes negatius per a la salut individual i la col·lectiva.
4. Elaborar i posar en pràctica un programa d'activitat física i salut i incrementar les capacitats físiques implicades a partir de l'avaluació de l'estat inicial.
5. Resoldre situacions motrius esportives donant prioritat a la presa de decisions i utilitzant elements tècnics apresos a l'etapa anterior.
6. Dur a terme activitats fisicoesportives a l'entorn i demostrar actituds que contribueixin a conservar-lo.
7. Organitzar activitats físiques com a recurs per ocupar el lleure i el temps d'oci, participar-hi i valorar els aspectes socials i culturals que hi estan associats.
8. Dissenyar i practicar, en petits grups, composicions amb base musical o sense com a mitjà d'expressió i de comunicació.
9. Conèixer la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com a elements culturals i valorar-les tant des de la perspectiva de participant com des de la perspectiva d'espectador.
10. Conèixer, valorar, practicar i transmetre els jocs tradicionals de les Illes Balears com a elements característics de la nostra cultura.
11. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació com a font de consulta i com a recurs de suport per assolir els aprenentatges en entorns col·laboratius.

Continguts, criteris d'avaluació i estàndards d'aprenentatge avaluables



BLOC 1. SALUT

Continguts

Nutrició i activitat física i esportiva. Coneixement de les necessitats nutritives de les diferents activitats físiques i esportives. Adopció d'hàbits alimentaris correctes.

Aplicació de diferents mètodes i tècniques de relaxació.

Beneficis de la pràctica d'una activitat física regular i valoració de la incidència que té en la salut.

Anàlisi de la influència dels hàbits socials positius: alimentació adequada, descans i estil de vida actiu.

Anàlisi de la influència dels hàbits socials negatius: sedentarisme, drogoaddicció, alcoholisme, tabaquisme, etc.

Anàlisi de les sortides professionals relacionades amb l'activitat física i l'esport.

Fonaments biològics de la conducta motriu.

Factors que influeixen en el desenvolupament de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Principals adaptacions funcionals a l'exercici físic.

Execució de sistemes i mètodes per desenvolupar la condició física.

Planificació del desenvolupament de les capacitats físiques relacionades amb la salut.

Elaboració i posada en pràctica, de manera autònoma, d'un programa personal d'activitat física i salut tenint en compte factors com la freqüència, la intensitat, el temps i el tipus d'activitat.

Realització de proves d'avaluació de la condició física saludable.

Acceptació de l'autonomia i la responsabilitat en el manteniment i/o la millora de la condició física.

Valoració de les activitats esportives com a forma de millorar la salut.

Col·laboració en l'organització i la realització d'activitats a l'entorn.

Adopció d'hàbits esportius saludables.

Participació i cooperació en les activitats físiques i demostració de creativitat a l'hora de dur-les a terme.

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Millorar o mantenir els factors de la condició física i les habilitats motrius amb un enfocament cap a la salut tenint en compte el propi nivell i orientar-los cap a les pròpies motivacions i cap a estudis o ocupacions posteriors.

1.1. Integra els coneixements sobre nutrició i balanç energètic en els programes d'activitat física per a la millora de la condició física i la salut.

1.2. Incorpora a la pròpia pràctica els fonaments posturals i funcionals que promouen la salut.

1.3. Utilitza de forma autònoma les tècniques d'activació i de recuperació en l'activitat física.

1.4. Arriba als seus objectius de nivell de condició física dins els marges saludables i assumeix



la responsabilitat de posar en pràctica el seu programa d'activitats.

2. Planificar, elaborar i posar en pràctica un programa personal d'activitat física que incideixi en la millora i el manteniment de la salut aplicant els diferents sistemes de desenvolupament de les capacitats físiques implicades i tenint en compte les pròpies característiques i el nivell inicial, i avaluar les millores obtingudes.

2.1. *Aplica els conceptes apresos sobre les característiques que han de tenir les activitats físiques amb un enfocament saludable al disseny de pràctiques tenint en compte les pròpies característiques i interessos personals.*

2.2. *Avalua les pròpies capacitats físiques i coordinatives i considera les pròpies necessitats i motivacions com a requisit previ per planificar-ne la millora.*

2.3. *Concreta les millores que pretén aconseguir amb el seu programa d'activitat.*

2.4. *Elabora el seu programa personal d'activitat física conjugant les variables de freqüència, volum, intensitat i tipus d'activitat.*

2.5. *Comprova el nivell d'assoliment dels objectius del seu programa d'activitat física i reorienta les activitats en els casos en què no s'arriba al que s'esperava.*

2.6. *Planteja i posa en pràctica iniciatives per fomentar un estil de vida actiu i per cobrir les pròpies expectatives.*

3. Valorar l'activitat física des de la perspectiva de la salut, el gaudi, l'autosuperació i les possibilitats d'interacció social i de perspectiva professional i adoptar actituds d'interès, respecte, esforç i cooperació en la pràctica d'aquest tipus d'activitat.

3.1. *Dissenya i organitza activitats físiques com a recurs d'oci actiu i hi participa, valora els aspectes socials i culturals i les possibilitats professionals futures que hi estan associats i identifica els aspectes organitzatius i els materials necessaris d'aquestes activitats.*

3.2. *Adopta una actitud crítica davant les pràctiques d'activitat física que tenen efectes negatius per a la salut individual o la col·lectiva i davant els fenòmens socioculturals relacionats amb la corporalitat i els derivats de les manifestacions esportives.*

BLOC 2. ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL·LABORACIÓ O DE COL·LABORACIÓ-OPOSICIÓ

Continguts

Realització de jocs i activitats orientats a aprendre els elements tècnics, tàctics i reglamentaris d'un o diversos esports d'adversari, de col·laboració o de col·laboració-oposició.

Identificació de situacions tàctiques i estratègiques i d'elements reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o de col·laboració-oposició.

Pràctica de jocs tradicionals i esports autòctons de les Illes Balears i valoració d'aquests com a part del patrimoni cultural.



Execució d'habilitats motrius vinculades a accions motrius individuals.

El factor qualitatiu del moviment: els mecanismes de percepció, decisió i execució.

Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports que es practican.

Execució de diferents combinacions d'habilitats atlètiques, aquàtiques, gimnàstiques i acrobàtiques.

Execució d'habilitats motrius vinculades a accions motrius que possibilita i ofereix el nostre medi natural: terra, aire i aigua.

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

1. Solucionar de forma creativa situacions d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició en contextos esportius o recreatius, adaptant les estratègies a les condicions canviants que es produeixen durant la pràctica.

1.1. Desenvolupa accions que el condueixen a situacions d'avantatge respecte a l'adversari en les activitats d'oposició.

1.2. Col·labora amb els participants a les activitats físicoesportives de col·laboració o de col·laboració-oposició i explica l'aportació de cada un.

1.3. Exerceix les funcions que li corresponen en els procediments o sistemes posats en pràctica per aconseguir els objectius de l'equip.

1.4. Valora l'oportunitat i el risc de les seves accions en les activitats físicoesportives desenvolupades.

1.5. Planteja estratègies davant les situacions d'oposició o de col·laboració-oposició i les adapta a les característiques dels participants.

2. Resoldre situacions motrius en diferents contextos de pràctica aplicant habilitats motrius específiques amb fluïdesa, precisió i control, i perfeccionar l'adaptació i l'execució dels elements tècnics desenvolupats al cicle anterior.

2.1. Perfecciona les habilitats específiques de les activitats individuals que responen als seus interessos.

2.2. Adapta la realització de les habilitats específiques als condicionants generats pels companys i els adversaris en les situacions col·lectives.

2.3. Resol amb eficàcia situacions motrius en un context competitiu.

2.4. Posa en pràctica tècniques específiques de les activitats en entorns no estables i analitza els aspectes organitzatius necessaris.

BLOC 3. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA

Continguts

Aplicació creativa de tècniques expressives en l'elaboració i la representació de composicions corporals individuals i col·lectives.

Col·laboració en l'elaboració i l'execució de composicions corporals col·lectives.

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable



1. Crear i representar composicions corporals col·lectives amb originalitat i expressivitat i aplicant les tècniques més apropiades a la intencionalitat de la composició.

1.1. Col·labora en el procés de creació i desenvolupament de les composicions o muntatges artisticoexpressius.

1.2. Representa composicions o muntatges d'expressió corporal individuals o col·lectius ajustant-se a una intencionalitat estètica o expressiva.

1.3. Adequa les seves accions motrius al sentit del projecte artístic expressiu.

BLOC 4. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS

Continguts

Realització d'activitats recreatives respectant els adversaris, els companys, les normes i l'entorn on es desenvolupa l'activitat física.

Mesures de seguretat i primers auxilis.

Normes de seguretat que s'han de tenir en compte a l'hora d'usar els materials i les instal·lacions per dur a terme activitats fisicoesportives i artisticoexpressives.

Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi en activitats fisicoesportives.

Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.

Utilització de les TIC per ampliar els coneixements relacionats amb les ciències de l'activitat física, l'educació física i l'esport.

Elaboració de presentacions en diferents suports multimèdia.

criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Mostrar un comportament personal i social responsable, amb respecte a si mateix, als altres i a l'entorn en el marc de l'activitat física.

1.1. Respecta les regles socials i l'entorn en què es duen a terme les activitats fisicoesportives.

1.2. Facilita la integració d'altres persones en les activitats de grup, les anima a participar-hi i respecta les diferències.

2. Controlar els riscos que poden generar la utilització dels equipaments, l'entorn i les pròpies actuacions a l'hora de dur a terme les activitats fisicoesportives i artisticoexpressives i actuar de forma responsable tant individualment com en grup.

2.1. Preveu els riscos associats a les activitats i els derivats de la pròpia actuació i de l'actuació del grup.

2.2. Utilitza els materials i els equipaments atenent les especificacions tècniques d'aquests.

2.3. Té en compte el nivell de cansament com un element de risc a l'hora de fer activitats que requereixen atenció o esforç.

3. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació per millorar el propi



procés d'aprenentatge, aplicar criteris de fiabilitat i eficàcia en la utilització de fonts d'informació i participar en entorns col·laboratius amb interessos comuns.

3.1. Aplica criteris de recerca d'informació que garanteixen l'accés a fonts actualitzades i rigoroses d'aquesta matèria.

3.2. Comunica i comparteix la informació amb l'eina tecnològica adequada per difondre-la o discutir sobre aquesta.