

## **Educació física**

El desenvolupament personal i la millora de la qualitat de vida són finalitats fonamentals de l'educació obligatòria. La matèria d'educació física ha de tenir un paper primordial en el desenvolupament de les competències centrades en la cura del cos i de la salut, en la millora corporal i la forma física i en l'ús constructiu del temps lliure mitjançant la pràctica d'activitats esportives individuals i col·lectives.

Al final de l'etapa els nois i les noies han de comprendre els beneficis de la pràctica d'activitat física sistemàtica i permanent i han d'adquirir les eines necessàries per a organitzar la pròpia pràctica de forma autònoma. Per a assolir aquesta autoregulació és fonamental vincular la pràctica d'activitats físiques a una escala de valors, actituds i normes i al coneixement dels seus efectes sobre la salut, el creixement personal i la millora de la qualitat de vida.

En aquesta etapa, en què els nois i les noies experimenten grans canvis a nivell corporal, afectiu i social, pren importància la consciència del propi cos i l'acceptació d'un mateix i dels altres. El cos ha de ser entès com a mitjà de comunicació, de creació, interpretació i expressió, tal com ja es planteja en l'etapa d'educació primària. Els nois i les noies han de ser capaços d'utilitzar el cos i el seu moviment per a expressar sensacions i sentiments davant diferents situacions.

Les activitats de la matèria han de potenciar les actituds i valors propis d'una societat solidària, sense discriminació, respectuosa amb les persones i l'entorn.

### *Competències pròpies de la matèria*

El desenvolupament personal esdevé una competència central de la matèria d'Educació física, que s'assoleix amb el treball i cura del propi cos i la motricitat, al mateix temps que es reflexiona sobre el sentit i els efectes de l'activitat física, assumint actituds i valors adequats a la gestió del cos i la conducta motriu.

Els continguts de la matèria pretenen donar resposta a necessitats que portin cap al benestar personal i promoguin una vida més saludable i de més qualitat. La competència en la pràctica d'hàbits saludables de forma regular i continuada contribueix a sentir-se bé amb el propi cos, a la millora de l'autoestima i el desenvolupament del benestar personal.

La competència comunicativa s'assoleix amb l'experimentació del cos i el moviment com instruments d'expressió i comunicació; l'expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides per mitjà del cos, el gest i el moviment i la valoració crítica dels usos expressius i comunicatius del cos.

Aquesta matèria també desenvolupa la competència social centrada en les relacions interpersonals per mitjà de l'adquisició de valors com el respecte, l'acceptació o la cooperació, que seran transferits a l'activitat quotidiana (jocs,

esports, activitats en la natura, etc.). Les possibilitats expressives del cos i de l'activitat motriu potenciaran la creativitat i l'ús dels llenguatges corporals per a transmetre sentiments i emocions que humanitzen el contacte personal.

#### *Aportacions de la matèria a les competències bàsiques*

La matèria d'educació física contribueix al desenvolupament de les competències bàsiques, essencialment a la de coneixement i interacció amb el món, mitjançant la interacció del propi cos i l'espai determinat, el coneixement, la pràctica i la valoració de l'activitat física per a preservar la salut.

També contribueix essencialment en la competència social i ciutadana, ja que ajuda a aprendre a conviure, acceptar les regles per al funcionament col·lectiu, la participació i el respecte envers les diferències i conèixer les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.

El reconeixement i l'apreciació de les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana col·labora amb la competència cultural i artística.

Els intercanvis comunicatius i la valoració crítica dels missatges i estereotips referits al cos procedents dels mitjans d'informació i comunicació, contribueixen al desenvolupament de la competència comunicativa i al tractament de la informació i competència digital.

El coneixement d'un mateix o d'una mateixa i de les pròpies possibilitats i carències, l'autosuperació, perseverança i actitud positiva, i l'organització individual i col·lectiva contribueixen a la competència d'aprendre a aprendre i a l'autonomia i iniciativa personal.

#### *Estructura dels continguts*

Els continguts d'educació física de cada curs s'organitzen en quatre apartats: condició física i salut, jocs i esports, expressió corporal i activitats en el medi natural.

L'estructuració dels continguts reflecteix cada un dels eixos que donen sentit a l'educació física en l'educació secundària obligatòria: el desenvolupament de les capacitats cognitives, físiques, emocionals i relacionals vinculades a la motricitat, l'adquisició de formes socials i culturals de la motricitat, l'educació en valors i l'educació per a la salut.

Encara que en l'educació secundària obligatòria els continguts es presentin organitzats per matèries, per a l'assoliment de les competències bàsiques és convenient establir relacions entre ells sempre que sigui possible. La connexió entre continguts de matèries diverses mostra les diferents maneres de tractar una mateixa situació i dóna un sentit més ampli als conceptes i n'afavoreix la comprensió. De la mateixa manera, els continguts que en una matèria es presenten com a instrument, trobaran en una altra els contextos adequats que els donaran sentit.

Les connexions poden establir-se amb naturalitat en situacions de relació amb l'entorn i la vida diària. Al final dels continguts de cada curs es concreten les connexions que es poden establir amb d'altres matèries; la proposta que es fa té un caràcter orientatiu i en cap cas és exhaustiva.

### *Consideracions sobre el desenvolupament del currículum*

En aquesta etapa cal fer un treball específic per a la millora de la condició física. A partir de la valoració i acceptació de les capacitats individuals, l'alumnat ha d'esforçar-se per millorar el seu nivell de condició física i contribuir al desenvolupament corporal harmònic.

Aquesta millora s'ha d'enquadrar en un marc saludable, per això és important que els nois i les noies coneguin els beneficis de l'activitat física regular sobre l'organisme. Ha de treballar-se específicament l'anàlisi i valoració crítica de determinats models presents a la nostra societat, amb especial incidència en problemàtiques que es poden donar en aquestes edats, com el sedentarisme, els trastorns alimentaris i les pràctiques de risc.

Els jocs i els esports es presenten com a mitjans de treball, tant per a la millora de la condició física i el desenvolupament de les relacions interpersonals com per al coneixement de formes d'activitat física aptes per a la competició, la recreació i el temps de lleure. En aquestes pràctiques és fonamental la valoració i respecte per les normes, pels companys i els adversaris, així com el respecte pel material i les instal·lacions.

El treball d'equip per a la consecució d'un objectiu comú als esports col·lectius i l'afany de millora als individuals i d'adversari són aspectes que cal tenir en compte. Evidentment, en aquesta etapa l'esport ha de tenir un caràcter obert a diverses especialitats, amb una participació que no estigui supeditada a les característiques de sexe, nivells d'habilitat o altres criteris de discriminació, i ha de respondre a plantejaments més enllà dels competitiu. En conseqüència, cal fomentar l'esperit crític en el tractament d'alguns esports i activitats físiques als mitjans de comunicació i en la societat en general, i valorar-ne els aspectes positius com l'esforç o el treball d'equip.

Les activitats en el medi natural s'han de presentar com una forma més d'activitat física saludable que permet, a més del contacte amb el medi natural terrestre o aquàtic, una possibilitat d'utilització del temps de lleure. Les activitats a la natura han de ser també una eina per a la valoració del medi natural i fomentar-ne el respecte i la conservació.

En les activitats, no s'han de perseguir rendiments esportius ni resultats concrets en proves físiques. S'ha de valorar la millora i esforç individuals, així com la cooperació activa amb el grup, i tenint sempre molt present que l'objectiu final de l'educació física a l'educació secundària obligatòria és la formació de persones físicament actives, saludables i participatives.

## **OBJECTIUS**

La matèria d'educació física de l'educació secundària obligatòria té com a objectiu el desenvolupament de les capacitats següents:

1. Conèixer els trets que defineixen una activitat física saludable i els beneficis que l'activitat física comporta per a la salut individual i col·lectiva.
2. Valorar la pràctica regular d'activitat física com a mitjà de millora de la salut i de la qualitat de vida.
3. Realitzar activitats físiques dirigides a la millora de l'eficiència i la riquesa motriu i la millora de la condició física per respondre davant de diferents situacions.
4. Manifestar autonomia en l'organització i planificació de l'activitat física, consolidada com hàbit de vida saludable.
5. Conèixer les normes principals de seguretat i mesures preventives i actuar amb respecte i cura de l'entorn en les activitats en el medi natural.
6. Practicar diferents activitats físiques, esportives i recreatives, en l'àmbit de la competició i en el temps de lleure per a la millora de la condició física.
7. Utilitzar el cos com a eina de comunicació, expressió i creació.
8. Valorar les capacitats individuals, acceptar les diferències individuals i potenciar l'afany de millora personal.
9. Mostrar habilitats i actituds de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.
10. Adoptar una actitud crítica davant el tractament del cos, l'activitat física i l'esport en la societat actual i valorar-ne els aspectes positius.

## **Primer curs**

### **CONTINGUTS**

#### **Condició física i salut**

- Identificació de les parts d'una pràctica física: escalfament, activitat física i exercicis de baixa intensitat.
- Realització d'exercicis apropiats per a l'escalfament general.
- Caracterització de la condició física i de les qualitats físiques.
- Realització de jocs per a la millora de la condició física.
- Atenció a la higiene després de fer activitat física.
- Pràctica de posicions corporals adequades per a les activitats físiques i la vida quotidiana.
- Pràctica d'exercicis per a la millora del to muscular i postura corporal.
- Control de la respiració i consciència del cos en relaxament.

#### **Jocs i esports**

- Aplicació de les habilitats motrius als esports individuals i col·lectius.
- Execució de jocs per a la comprensió de les fases del joc col·lectiu: atac i defensa.
- Realització d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels esports col·lectius.
- Pràctica d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels esports individuals.
- Acceptació del nivell individual i la disposició de millora.
- Respecte i acceptació de les normes de joc, les activitats i els esports practicats.
- Valoració de l'esport individual i col·lectiu com fenomen social i cultural.
- Valoració de les activitats esportives com una forma de millorar la salut.

#### **Expressió corporal**

- Identificació del cos expressiu: postura, gest i moviment. Aplicació de la consciència corporal a les activitats expressives.
- Experimentació d'activitats expressives orientades a afavorir una dinàmica positiva del grup.
- Disposició favorable a la desinhibició en les activitats d'expressió corporal.

### **Activitats en el medi natural**

- Realització d'activitats físicoesportives en el medi natural.
- Acceptació i respecte de les normes de conservació dels medi urbà i natural.

#### *Connexions amb altres matèries*

##### *Ciències de la naturalesa*

- Respecte per les normes de conservació del medi.

##### *Llengua*

- Interacció oral en jocs i esports.

### **CRITERIS D'AVUACIÓ**

- Identificar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna.
- Conèixer el significat de la condició física i reconèixer les qualitats físiques com a qualitats de millora.
- Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut pròpia.
- Millorar l'execució dels aspectes tècnics bàsics d'un esport individual, acceptant el nivell assolit.
- Millorar l'execució tècnica i tàctica d'un esport col·lectiu, demostrant haver comprès les fases del joc (atac i defensa) i el respecte per les normes del joc.
- Elaborar i expressar missatges de forma col·lectiva utilitzant tècniques com el mim, el gest, la dramatització o altres, i mostrar desinhibició en les activitats d'expressió corporal.
- Mostrar habilitat i respecte per a la realització d'activitats en el medi natural.
- Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana.

## **Segon curs**

### **CONTINGUTS**

#### **Condicció física i salut**

- Realització de jocs d'escalfament, tot reconeixent els objectius que es persegueixen.
- Reconeixement de les qualitats físiques relacionades amb la salut: resistència aeròbica i flexibilitat.
- Realització d'activitats i de jocs per a la millora de la condició física, amb especial incidència en la resistència aeròbica i la flexibilitat.
- Control i valoració de la freqüència cardíaca com a indicador del grau d'esforç.
- Valoració de la importància d'adoptar una bona postura corporal en la pràctica de les activitats físiques i en la vida quotidiana.
- Reconeixement de la relació entre hidratació i activitat física.
- Valoració d'hàbits saludables com una bona alimentació, el descans i l'activitat física, i identificació d'hàbits de risc.
- Coneixement i vivència de diferents tècniques de respiració i relaxació, i aplicació en situacions quotidianes.

#### **Jocs i esports**

- Realització d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i reglamentaris d'un esport individual.
- Pràctica d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'un esport col·lectiu.
- Realització d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'un esport d'adversari.
- Autocontrol en les situacions de contacte.
- Cooperació en les funcions atribuïdes en un equip per a la consecució d'objectius comuns.
- Valoració de l'esportivitat per sobre de la consecució de resultats.
- Valoració dels esports d'adversari com a fenomen social i cultural.

## **Expressió corporal**

- Recerca de diferents maneres de comunicar-se, per mitjà del llenguatge corporal, utilitzant les diferents parts del cos alhora i separatament, amb i sense suport musical.
- Disposició favorable a la desinhibició en les activitats comunicatives.
- Acceptació de les diferències individuals i respecte davant l'execució dels altres.

## **Activitats en el medi natural**

- Reconeixement i realització d'activitats en el medi natural com a activitats per a la millora de la condició física i la recreació.
- Respecte i valoració del medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats físiques.
- Cerca prèvia d'informació sobre l'indret, natural o urbà, en el que es desenvolupin les activitats.

### *Connexions amb altres matèries*

#### *Ciències de la naturalesa*

- Respecte i valoració del medi natural.

#### *Llengua*

- Interacció oral en jocs i esports.
- Desinhibició en activitats comunicatives.

## **CRITERIS D'AVAUACIÓ**

- Identificar els objectius de l'escalfament i recopilar activitats, estiraments i exercicis de mobilitat articular apropiats per a l'escalfament.
- Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut.
- Valorar la freqüència cardíaca com a indicador de la intensitat de l'esforç.
- Millorar l'execució dels aspectes tècnics d'un esport individual.
- Manifestar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.
- Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició.

- Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat.
- Conèixer la importància de la pràctica d'activitats a la natura.
- Cercar informació de diferents mitjans i recursos per planificar les sortides al medi natural.

## **Tercer curs**

### **CONTINGUTS**

#### **Condició física i salut**

- Reconeixement dels efectes de l'escalfament i elaboració de pautes per dur-lo a terme.
- Elaboració i pràctica d'escalfaments, generals i específics, previ anàlisi de l'activitat física a realitzar.
- Condicionament de les qualitats relacionades amb la salut: resistència aeròbica, flexibilitat i força resistència general, mitjançant la posada en pràctica de sistemes i mètodes d'entrenament.
- Identificació dels efectes del treball de les qualitats físiques sobre la salut i els aparells del cos humà.
- Coneixement de la freqüència cardíaca màxima, la freqüència en repòs i càlcul de la zona d'activitat.
- Identificació i adopció de postures correctes en les activitats físiques i en la vida quotidiana.
- Reconeixement de la relació entre l'alimentació, la salut i l'activitat física. Equilibri entre ingesta i despesa calòrica.
- Execució de mètodes de relaxació amb l'objectiu d'alliberar tensions.
- Valoració de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física produeix en l'organisme.

#### **Jocs i esports**

- Pràctica d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i reglamentaris d'un esport individual.
- Realització d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'un esport col·lectiu.
- Assumpció de responsabilitat individual en una activitat col·lectiva com a condició indispensable per aconseguir un objectiu.
- Tolerància i esportivitat per sobre de la recerca dels resultats.
- Demostració d'una actitud crítica davant el tractament del cos i l'activitat física als medis de comunicació i en la societat en general.

## **Expressió corporal**

- Realització d'improvisacions individuals i col·lectives, amb i sense suport musical.
- Disposició favorable a la pràctica de les activitats d'expressió corporal amb tots els companys i companyes.

## **Activitats en el medi natural**

- Realització de recorreguts en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adients.
- Coneixement i pràctica de les normes de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats al medi natural.

## *Connexions amb altres matèries*

### *Ciències de la naturalesa. Educació per a la ciutadania*

- Coneixement del cos i d'hàbits saludables.

### *Llengua*

- Interacció oral en jocs i esports.

### *Música*

- Improvisacions individuals i col·lectives amb suport musical.

## **CRITERIS D'AVALUACIÓ**

- Planificar i posar en marxa un escalfament general.
- Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà, especialment amb aquells que són més rellevants per a la salut.
- Incrementar el nivell individual de condició física per a millorar la salut, participant en les activitats que es proposen i identificant quina és la qualitat física susceptible de millora. Reconèixer a partir de la mesura de la freqüència cardíaca la intensitat del treball realitzat.
- Reflexionar sobre la importància d'una alimentació equilibrada i les variacions de demanda segons l'activitat física que es desenvolupa.
- Realitzar de forma autònoma recorreguts en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adients. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.

- Resoldre situacions de joc en un o més esports col·lectius, aplicant coneixements tècnics i tàctics.
- Millorar l'execució dels aspectes tècnics d'un esport individual.
- Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.
- Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva, amb i sense suport musical.
- Utilitzar els tipus de respiració i les tècniques i mètodes de relaxació com a mitjà per a la reducció de desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana.

## **Quart curs**

### **CONTINGUTS**

#### **Condicció física i salut**

- Realització i pràctica d'escalfaments autònomament segons l'activitat a realitzar.
- Valoració de l'escalfament com a prevenció de lesions.
- Reconeixement dels efectes del treball de resistència aeròbica, de flexibilitat i de força resistència sobre l'estat de salut: efectes beneficiosos, riscos i prevenció.
- Aplicació dels sistemes d'entrenament de les qualitats físiques.
- Presa de consciència de la condició física individual i predisposició per millorar-la.
- Planificació autònoma de l'activitat física a partir de pautes bàsiques.
- Constància en l'adopció de postures correctes en l'activitat física i consciència de la importància d'evitar postures inadequades.
- Aplicació de les normes bàsiques de seguretat i prevenció de riscos durant la realització d'activitat física.
- Reconeixement de les actuacions bàsiques a prendre davant un contratemps o una lesió durant la pràctica d'activitat física.
- Valoració dels efectes negatius de determinats hàbits sobre la condició física i la salut. Actitud crítica envers aquests hàbits.
- Valoració i utilització de la respiració i la relaxació de forma autònoma al servei d'una millora en la qualitat de vida.

#### **Jocs i esports**

- Realització de jocs i esports individuals, d'adversari i col·lectius, d'oci i recreació.
- Realització d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i reglamentaris d'un esport individual i d'un esport d'adversari.
- Pràctica d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'un esport col·lectiu.
- Acceptació de les funcions atribuïdes dins d'una tasca d'equip i cooperar-hi.

- Participació en la planificació i l'organització de campionats en que s'utilitzin sistemes de puntuació que potenciïn les actituds, valors i respecte de les normes.
- Valoració dels jocs i esports com a activitats d'oci i temps de lleure.
- Acceptació de les normes socials i democràtiques que regeixen en un treball d'equip.

### **Expressió corporal**

- Creació de composicions coreogràfiques de grup amb el suport d'una estructura musical, incloent els elements: temps, espai i intensitat.
- Participació i aportació del treball en grup en les activitats rítmiques.
- Disposició favorable a la desinhibició en la presentació individual o col·lectiva d'exposicions orals i rítmiques en públic.

### **Activitat física en el medi natural**

- Planificació i realització d'activitats en el medi natural per a la millora de la condició física.
- Presa de consciència de l'impacte que tenen certes activitats físiques sobre l'entorn.
- Valoració de la relació entre l'activitat física, la salut i el medi natural.
- Cerca d'informació sobre l'indret on es vol realitzar la sortida i l'itinerari.

### *Connexions amb altres matèries*

#### *Llengua*

- Presentació individual o col·lectiva d'exposicions orals.

#### *Educació civicoètica*

- Reflexió sobre les conductes de risc que afecten la pròpia salut i la dels altres.

### **CRITERIS D'AVAUACIÓ**

- Planificar i posar en pràctica escalfaments autònoms per a una activitat concreta.

- Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir del coneixement de sistemes i mètodes d'entrenament.
- Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.
- Realitzar exercicis d'acondicionament físic atenent a criteris de correcció postural com a estratègia per a la prevenció de lesions.
- Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.
- Participar en l'organització i posada en pràctica de torneigs o competicions esportives.
- Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical.
- Utilitzar la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.
- Planificar una activitat en el medi natural, seleccionant l'equipament adient, seguint les normes bàsiques de seguretat i cercant informació significativa de la zona en relació amb les activitats a realitzar.