



Govern de les Illes Balears

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

EDUCACIÓ FÍSICA (ESO)

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 és un element essencial en el procés educatiu i tradicionalment, per als docents, ha constituït un repte constant, tant per les implicacions pedagògiques, socials i generals que planteja com pel fet de ser el patró que mesura l'eficàcia dels continguts educatius. L'avaluació s'ha d'entendre com una acció reflexiva didàctica i pràctica que permet formular judicis de valor a partir d'una informació recollida i analitzada de forma rigorosa. Ajuda a comprendre millor què succeeix en l'escenari educatiu i facilita la recerca sobre la pròpia pràctica. Els objectius pedagògics de



l'avaluació són conèixer la situació de partida dels alumnes, proposar un model d'actuació, detectar les dificultats, regular l'aplicació del model, conèixer els resultats, valorar-los i replantejar el model d'actuació. Els criteris d'avaluació i els estàndards d'aprenentatge, que suposen una formulació avaluable de les capacitats expressades en els objectius generals de la matèria i associades a un contingut fonamental d'aquesta, serveixen de guia a l'hora d'avaluar els aprenentatges dels alumnes. S'avaluen els factors i els elements presents en el procés d'ensenyament-aprenentatge que poden tenir algun tipus d'incidència en la consecució dels canvis que es persegueixen: l'aprenentatge de l'alumne, l'actuació del docent i el mateix procés d'ensenyament.

L'avaluació dels alumnes ha de ser contínua i global i, durant l'etapa, s'ha de parar un especial esment a l'atenció individualitzada, als diagnòstics precoços i a l'establiment dels mecanismes de reforç necessaris. De la mateixa manera, s'han d'establir les mesures més adequades perquè les condicions en què es duen a terme les avaluacions s'adaptin a les necessitats dels alumnes amb necessitats educatives específiques. L'avaluació guanya en qualitat quan s'utilitza una avaluació externa rigorosa i constructiva i una avaluació interna que combina diferents instruments, tant qualitius com quantitius, així com diferents agents avaluadors (autoavaluació, coavaluació i heteroavaluació).

El paper dels docents

La primera tasca que té el docent és la d'analitzar quin és el paper que vol que tinguí l'educació física dins el currículum de l'educació secundària obligatòria, 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 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, han d'estar 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 a l'etapa de l'educació secundària obligatòria té els objectius específics següents:

1. Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, els riscos i les contradiccions que l'activitat física té per a la salut individual i la col·lectiva i per al desenvolupament personal i la qualitat de vida mitjançant la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques.
2. Mostrar una actitud crítica davant els models corporals i de salut i les manifestacions fisicoesportives com a fenòmens socioculturals, i instaurar hàbits saludables.



3. Dissenyar i dur a terme tasques de les diferents capacitats físiques adreçades a millorar la salut mitjançant un tractament diferenciat de les diverses capacitats implicades.
4. Augmentar les pròpies possibilitats de rendiment motor mitjançant el condicionament i la millora de les capacitats físiques i el perfeccionament de les funcions d'ajustament, domini i control corporal, així com desenvolupar actituds d'autoexigència i superació.
5. Participar, amb independència del nivell d'habilitat assolit, en jocs i esports (convencionals, recreatius i populars), col·laborar a organitzar-los i desenvolupar-los, valorar-ne els aspectes de relació que fomenten i mostrar habilitats i actituds socials de tolerància i d'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada del rendiment.
6. Conèixer i practicar modalitats esportives individuals, d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició i aplicar els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics a situacions de joc.
7. Valorar i utilitzar el cos com a mitjà d'expressió i comunicació mitjançant el disseny i la pràctica d'activitats expressives amb una base musical adequada o sense aquesta base.
8. Conèixer les possibilitats que l'entorn ofereix per practicar activitats físiques esportives.
9. Reconèixer les possibilitats del medi natural de les Illes Balears com a espai idoni per a l'activitat física i discriminar les pràctiques que hi poden causar qualsevol tipus de deteriorament.
10. Recuperar i comprendre el valor cultural dels jocs i esports populars i recreatius de les Illes Balears com a elements característics de la nostra cultura que és necessari preservar; practicar-los amb independència del nivell d'habilitat personal, i col·laborar en l'organització de campionats i activitats de divulgació.
11. Planificar activitats que permetin la participació en termes de seguretat prèvia valoració de l'estat de les capacitats físiques i habilitats motrius específiques pròpies.
12. Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, de feina en equip i d'esportivitat a l'hora de participar en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.



13. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació i la lectura com a font de consulta i com a recurs de suport per assolir els aprenentatges.

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

Primer cicle

BLOC 1. SALUT

Continguts

Condició física. Concepte. Capacitats físiques relacionades amb la salut. Relació entre els conceptes de *salut física* i *condició física*.

Alimentació i activitat física. Fonaments bàsics per planificar una dieta equilibrada. Valoració de l'alimentació com a factor decisiu en la salut personal.

Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informen l'alumne sobre les seves possibilitats i limitacions.

Reconeixement de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física té sobre l'organisme.

Els processos d'adaptació a l'esforç.

Valoració positiva del fet de tenir una bona condició física com a mitjà per assolir un nivell més alt de qualitat de vida i de salut.

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

Condicionament general de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Pràctica de cursa contínua, jocs i exercicis dinàmics de força general i amplitud de moviment.

Aplicació de sistemes específics d'entrenament de la resistència aeròbica (cursa contínua uniforme i variable, entrenament total, entrenament en circuit i jocs) i l'amplitud de moviment. Efectes sobre la salut.

La força. Generalitats. Classes. Exercicis bàsics d'iniciació al treball de la força.

La velocitat. Generalitats. Classes. Exercicis bàsics d'iniciació al treball de la velocitat de reacció i desplaçament.

Higiene postural. Concepte i aplicacions pràctiques. Creació



d'hàbits i actituds preventives.

Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives.

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Reconèixer els factors que intervenen en l'acció motriu i els mecanismes de control de la intensitat de l'activitat física, aplicar-los a la pròpia pràctica i relacionar-los amb la salut.

1.1. Analitza la implicació de les capacitats físiques i les coordinatives en les diferents activitats fisicoesportives i artisticoexpressives treballades durant el cicle.

1.2. Associa els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia als diferents tipus d'activitat física, l'alimentació i la salut.

1.3. Relaciona les adaptacions orgàniques amb l'activitat física sistemàtica i amb la salut i els riscos i contraindicacions de la pràctica esportiva.

1.4. Adapta la intensitat de l'esforç controlant la freqüència cardíaca corresponent als marges de millora dels diferents factors de la condició física.

1.5. Aplica de forma autònoma procediments per autoavaluar els factors de la condició física.

1.6. Identifica les característiques que han de tenir les activitats físiques per ser considerades saludables i adopta una actitud crítica davant les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut.

2. Desenvolupar les capacitats físiques d'acord amb les possibilitats personals i dins els marges de la salut i mostrar una actitud d'autoexigència en l'esforç.

2.1. Participa activament en la millora de les capacitats físiques bàsiques des d'un enfocament saludable i utilitzant els mètodes bàsics per desenvolupar-les.

2.2. Aconsegueix nivells de condició física concordes amb el seu desenvolupament motor i les seves possibilitats.

2.3. Aplica els fonaments de la higiene postural a l'hora de practicar activitats físiques com a mitjà per prevenir lesions.

2.4. Analitza la importància de la pràctica habitual d'activitat física per millorar la pròpia condició física i relaciona l'efecte d'aquesta pràctica amb la millora de la qualitat de vida.



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

Continguts

Execució d'habilitats motrius vinculades a accions motrius individuals.

Anàlisi de les particularitats dels jocs esportius i classificació d'aquests: convencionals, tradicionals i recreatius.

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.

Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge i/o consolidació d'un o diversos esports individuals.

Participació activa en els diferents jocs i activitats esportives i facilitació de les relacions entre companys, la màxima participació, el respecte i la tolerància.

Acceptació dels nivells d'habilitat propis com a pas previ a la superació personal.

Pràctica de jocs i esports autòctons de les Illes Balears.

Experimentació de noves habilitats específiques de caràcter recreatiu i alternatiu.

Adopció d'actituds crítiques envers el fenomen sociocultural que l'activitat esportiva representa.

Assumpció de responsabilitat individual en una activitat col·lectiva com a condició indispensable per aconseguir un objectiu comú.

Disposició favorable a l'autoexigència i a la superació de les pròpies limitacions.

Els esports d'oposició com a fenomen social i cultural.

Realització de jocs i activitats de lluita per aprendre els fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari amb contacte. Respecte i acceptació de les normes dels esports de lluita/adversari i de les establertes pel grup.

Característiques bàsiques i comunes de les habilitats esportives: normes, regles i aspectes tècnics i tàctics.

Realització de jocs i activitats per aprendre fonaments tècnics i



principis tàctics bàsics i reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o col·laboració-oposició.

Realització de gests tècnics bàsics i identificació d'elements reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o col·laboració-oposició.

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

Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge i/o la consolidació d'esports d'oposició i d'esports de col·laboració o de col·laboració-oposició, de lleure i de recreació.

Respecte i acceptació de les normes i els reglaments.

Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions que es desenvolupen en la pràctica de les activitats esportives.

Valoració de les possibilitats lúdiques del joc i l'esport per a la dinamització de grups i el gaudi personal.

Realització d'activitats cooperatives i competitives adreçades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics d'un o diversos esports d'oposició o de col·laboració o col·laboració-oposició.

Valoració de la tolerància i l'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats.

Resolució de conflictes mitjançant tècniques de dinàmica de grup.

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Resoldre, en condicions reals o adaptades, situacions motrius individuals aplicant els fonaments tècnics i les habilitats específiques de les activitats físicoesportives proposades.

1.1. Aplica els aspectes bàsics de les tècniques i les habilitats específiques de les activitats proposades, respectant les regles i normes establertes.

1.2. Autoavalua la seva execució tenint en compte el model tècnic plantejat.

1.3. Descriu la forma de dur a terme els moviments implicats en el model tècnic.

1.4. Millora el seu nivell de partida en l'execució i l'aplicació de les accions tècniques i mostra actituds d'esforç, autoexigència i superació.



1.5. *Explica i posa en pràctica tècniques de progressió en entorns no estables i tècniques bàsiques d'orientació, adaptant-se a les variacions que es produeixen i regulant l'esforç segons les seves possibilitats.*

2. *Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició utilitzant les estratègies més adequades segons els estímuls rellevants.*

2.1. *Adapta els fonaments tècnics i tàctics per obtenir avantatge en la pràctica de les activitats físicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició proposades.*

2.2. *Describeu i posa en pràctica de manera autònoma aspectes organitzatius d'atac i de defensa en les activitats físicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició seleccionades.*

2.3. *Discrimina els estímuls que cal tenir en compte a l'hora de prendre decisions en les situacions de col·laboració, oposició i col·laboració-oposició per obtenir avantatge o complir l'objectiu de l'acció.*

2.4. *Reflexiona sobre les situacions resoltes i valora l'oportunitat de les solucions aportades i l'aplicabilitat a situacions similars.*

3. *Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives com a forma d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.*

3.1. *Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.*

3.2. *Col·labora en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumint les seves responsabilitats per aconseguir els objectius.*

3.3. *Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.*

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

Continguts

El cos i el ritme.



Experimentació d'activitats en les quals es combinen ritmes diferents.

Experimentació d'activitats expressives en les quals es combinen diversos objectes.

Pràctica de jocs i danses com a mitjà per interioritzar les bases del ritme i del ball.

Creació i pràctica de coreografies.

Realització de moviments, amb la combinació de les variables d'espai, temps i intensitat.

Balls i danses: aspectes culturals relacionats amb l'expressió corporal.

Execució de balls de pràctica individual, col·lectiva o en parella.

Realització d'activitats rítmiques, amb incidència en el valor expressiu.

Danses folklòriques pròpies de les Illes Balears.

Valoració de les danses com a part del patrimoni cultural i com a element de relació amb els altres.

Valoració de la capacitat i dels usos expressius i comunicatius del cos.

Valoració dels balls i les danses com a mitjà d'expressió i de comunicació.

Acceptació de les diferències individuals i respecte per les execucions dels altres.

Experimentació d'activitats expressives encaminades a aconseguir una dinàmica de grup i a trencar els bloqueigs i les inhibicions personals.



Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Interpretar i produir accions motrius amb finalitats artisticoexpressives utilitzant tècniques d'expressió corporal i altres recursos.

1.1. Utilitza tècniques corporals, de manera creativa, combinant espai, temps i intensitat.

1.2. Crea i posa en pràctica una seqüència de moviments corporals ajustats a un ritme prefixat.

1.3. Col·labora en el disseny i la realització de balls i danses i adapta la seva execució a la dels companys.

1.4. Duu a terme improvisacions com a mitjà de comunicació espontània.

2. Reconèixer les possibilitats de les activitats artisticoexpressives com a formes d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.

2.1. Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.

2.2. Col·labora en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumint les seves responsabilitats a l'hora d'aconseguir els objectius.

2.3. Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.

BLOC 4. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ADAPTACIÓ A L'ENTORN

Continguts

Anàlisi de les possibilitats que ofereix el nostre medi natural per dur-hi a terme activitats físiques esportives: terra, aire i aigua.

Creativitat, participació i cooperació en les activitats físiques al medi natural.

El senderisme: concepte, tipus de senders, normes bàsiques per practicar el senderisme i material necessari.

L'orientació. Generalitats. Mitjans naturals per orientar-se.

Adquisició de tècniques bàsiques d'orientació. La brúixola: familiarització i ús. Lectura de mapes, orientació de mapes i realització de recorreguts d'orientació. Mitjans moderns



d'orientació.

Nocions sobre supervivència i acampada i normes de seguretat que s'han de tenir en compte per dur a terme recorreguts d'orientació al medi urbà i al natural.

Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi a l'hora de dur-hi a terme activitats físicoesportives.

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

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Reconèixer les possibilitats que ofereixen les activitats físicoesportives com a formes d'oci actiu i d'utilització responsable de l'entorn.

1.1. Coneix les possibilitats que ofereix l'entorn a l'hora de dur-hi a terme d'activitats físicoesportives.

1.2. Respecta l'entorn i el valora com un lloc comú per dur-hi a terme activitats físicoesportives.

1.3. Analitza críticament les actituds i els estils de vida relacionats amb el tractament del cos, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport en el context social actual.

BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS

Continguts

L'escalfament. Concepte. Tipus. Fases. Execució d'exercicis aplicats a l'escalfament general i a l'específic. Iniciació a la pràctica d'escalfaments generals i específics elaborats individualment. Elaboració i posada en pràctica d'escalfaments.

La tornada a la calma: concepte i importància. Elaboració i posada en pràctica de la tornada a la calma, tenint en compte diverses activitats.

Mesures de seguretat i primers auxilis bàsics.

Normes de seguretat que s'han de tenir en compte per dur a terme activitats físicoesportives i artisticoexpressives.

Tècniques de primers auxilis.

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

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

Utilització de les TIC per cercar i seleccionar informació.



Control del temps i ús responsable de les TIC.
Disseny de presentacions.

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Desenvolupar activitats pròpies de cadascuna de les fases de la sessió d'activitat física i relacionar-les amb les característiques d'aquestes.

1.1. Relaciona l'estructura d'una sessió d'activitat física amb la intensitat dels esforços realitzats.

1.2. Prepara i duu a terme escalfaments i fases finals de sessió de forma autònoma i habitual.

1.3. Prepara i posa en pràctica activitats per millorar les habilitats motrius segons les pròpies dificultats.

2. Controlar les dificultats i els riscos durant la participació en activitats físicoesportives i artísticoadressives, analitzar-ne les característiques, conèixer les interaccions motrius que comporten i adoptar mesures preventives i de seguretat a l'hora de desenvolupar-les.

2.1. Identifica les característiques de les activitats físicoesportives i artísticoadressives proposades que poden suposar un element de risc per a si mateix o per als altres.

2.2. Descriu els protocols que s'han de seguir per activar els serveis d'emergència i de protecció de l'entorn.

2.3. Adopta les mesures preventives i de seguretat pròpies de les activitats desenvolupades durant el cicle, amb especial atenció a les que es duen a terme en un entorn no estable.

3. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació en el procés d'aprenentatge per cercar, analitzar i seleccionar informació rellevant, elaborar documents propis i exposar-los.

3.1. Utilitza les tecnologies de la informació i la comunicació per elaborar documents digitals propis (text, presentació, imatge, vídeo, so, etc.) com a resultat del procés de recerca, anàlisi i selecció d'informació rellevant.

3.2. Exposar i defensar, utilitzant recursos tecnològics, treballs sobre temes vigents en el context social que estan relacionats amb l'activitat física o la corporalitat.



Quart curs

BLOC 1. SALUT

Continguts

Valoració dels efectes positius d'una correcta higiene postural en activitats quotidianes i en la pràctica de l'activitat física com a mitjà de prevenció.

Aplicació de tècniques generals i específiques de relaxació i treball compensatori i valoració d'aquestes tècniques com a alleujament de les tensions de la vida quotidiana.

Apreciació i acceptació dels valors estètics de la pròpia imatge i valoració crítica dels models corporals i de salut vigents.

Valoració dels efectes negatius de determinats hàbits (fumar, beure, sedentarisme) sobre la condició física i la salut. Actitud crítica.

Apreciació de les repercussions que la pràctica habitual de l'activitat física té sobre la salut i la qualitat de vida.

Dietètica i nutrició aplicades a l'activitat física.

Capacitats físiques relacionades amb la salut: força i resistència muscular. Manifestacions bàsiques en les activitats esportives.

Tipus de contraccions musculars i exercicis. Aplicació de sistemes específics d'entrenament de la força. Efectes per a la salut.

Elaboració i posada en pràctica d'un pla de treball de diferents capacitats físiques: resistència aeròbica, força muscular general, velocitat i amplitud de moviment.

Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informin els alumnes de les seves possibilitats i limitacions.

Críteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

1. Argumentar la relació entre els hàbits de vida i els efectes que tenen sobre la condició física aplicant els coneixements sobre activitat física i salut.

1.1. Demuestra coneixements sobre les característiques que han de reunir les activitats físiques amb un enfocament saludable i els beneficis que aporten a la salut individual i a la col·lectiva.

1.2. Relaciona exercicis de tonificació i flexibilització amb la compensació dels efectes provocats per les actituds posturals inadequades més freqüents.

1.3. Relaciona hàbits com el sedentarisme i el consum de tabac i



de begudes alcohòliques amb els efectes que tenen en la condició física i la salut.

1.4. Valora la necessitat d'alimentar-se i hidratar-se per dur a terme diferents tipus d'activitat física.

2. Millorar o mantenir els factors de la condició física practicant activitats físicoesportives adequades al propi nivell i identificant les adaptacions orgàniques i la relació que mantenen amb la salut.

2.1. Valora el grau d'implicació de les diferents capacitats físiques en la realització dels diferents tipus d'activitat física.

2.2. Practica de forma regular, sistemàtica i autònoma activitats físiques a fi de millorar les condicions de salut i la qualitat de vida.

2.3. Aplica els procediments per integrar en els programes d'activitat física la millora de les capacitats físiques bàsiques, amb una orientació saludable i en un nivell adequat a les seves possibilitats.

2.4. Valora la pròpia aptitud física en les dimensions anatòmica, fisiològica i motriu i en relació amb la salut.

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

Continguts

Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i el perfeccionament d'un o diversos esports individuals i d'oposició.

Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i el perfeccionament d'un o diversos esports de col·laboració i de col·laboració-oposició.

Organització de torneigs esportius recreatius dels diferents esports practicats i participació en aquests torneigs.

criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

1. Resoldre situacions motrius aplicant fonaments tècnics a les activitats físicoesportives proposades, amb eficàcia i precisió.

1.1. Ajusta la realització de les habilitats específiques als requeriments tècnics en les situacions motrius individuals, preservant la seva seguretat i tenint en compte les seves pròpies característiques.

1.2. Ajusta la realització de les habilitats específiques als condicionants generats pels companys i els adversaris en les



situacions col·lectives.

1.3. Adapta les tècniques de progressió o desplaçament als canvis del medi i prioritza la seguretat personal i la col·lectiva.

2. Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició en les activitats físicoesportives proposades i prendre la decisió més eficaç segons els objectius.

2.1. Aplica de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats d'oposició i contraresta les accions de l'adversari o s'hi anticipa.

2.2. Aplica de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats de cooperació i ajusta les accions motrius als factors presents i a les intervencions de la resta dels participants.

2.3. Aplica de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats de col·laboració-oposició, intercanvia els diferents papers amb continuïtat i intenta aconseguir l'objectiu col·lectiu d'obtenir situacions avantatjoses sobre l'equip contrari.

2.4. Aplica solucions variades a les situacions plantejades, valora les possibilitats d'èxit d'aquestes solucions i les relaciona amb altres situacions.

2.5. Justifica les decisions preses en la pràctica de les diferents activitats i reconeix els processos que hi estan implicats.

2.6. Argumenta estratègies o possibles solucions per resoldre problemes motors i valora les característiques de cada participant i els factors presents a l'entorn.

3. Col·laborar en la planificació i en l'organització de campionats o torneigs esportius, preveure els mitjans i les actuacions necessaris perquè es duguin a terme i relacionar les seves funcions amb les de la resta d'implicats.

3.1. Assumeix les funcions encomanades en l'organització d'activitats de grup.

3.2. Verifica que la seva col·laboració en la planificació d'activitats de grup s'ha coordinat amb les accions de la resta de les persones implicades.

3.3. Presenta propostes creatives de materials i de planificació per utilitzar-les en la seva pràctica de manera autònoma.



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

Continguts

Adquisició de directrius per dissenyar composicions coreogràfiques. Creació d'una composició coreogràfica col·lectiva, amb el suport d'una estructura musical, que inclogui els diferents elements: espai, temps i intensitat.

Participació i aportació de la feina en grup en les activitats rítmiques.

Pràctica d'activitats rítmiques amb una base musical.

criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

1. Compondre i presentar muntatges individuals o col·lectius seleccionant i ajustant els elements de la motricitat expressiva.

1.1. Elabora composicions de caràcter artisticoexpressiu seleccionant les tècniques més apropiades per a l'objectiu previst.

1.2. Ajusta les seves accions a la intencionalitat dels muntatges artisticoexpressius i combina els components espacials, temporals i, si escau, d'interacció amb els altres.

1.3. Col·labora en el disseny i la realització de muntatges artisticoexpressius aportant i acceptant propostes.

BLOC 4. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ADAPTACIÓ A L'ENTORN

Continguts

Relació entre l'activitat física, la salut i el medi natural.

Presença de consciència de l'impacte que tenen algunes activitats físicoesportives sobre el medi natural. Adopció de mesures pràctiques.

Valoració del patrimoni natural com a font de recursos per a la pràctica d'activitats físiques i recreatives.

La seguretat com a premissa en la pràctica d'activitats al medi natural: materials i elements tècnics. Coneixement de les nocions fonamentals i pràctica de tècniques bàsiques de primers auxilis en accidents propis del medi natural (insolacions, ferides, cremades, etc.).

Aspectes generals dignes de consideració en l'organització d'activitats al medi natural. Planificació i disseny d'activitats.



Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Reconèixer l'impacte ambiental, econòmic i social de les activitats físiques i esportives i reflexionar sobre com repercuteixen en la forma de vida de l'entorn.

1.1. Compara els efectes de les diferents activitats físiques i esportives sobre l'entorn i els relaciona amb la forma de vida en aquest entorn.

1.2. Relaciona les activitats físiques a la natura amb la salut i la qualitat de vida.

1.3. Demuestra hàbits i actituds de conservació i protecció del medi ambient.

BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS

Continguts

L'escalfament específic. Característiques i pautes per dur-lo a terme.

Realització i posada en pràctica d'escalfaments de manera autònoma, prèvia anàlisi de l'activitat física que es desenvoluparà.

Realització i posada en pràctica de la tornada a la calma de manera autònoma, prèvia anàlisi de l'activitat física que es desenvoluparà.

Anàlisi crítica d'esdeveniments i manifestacions esportives i les relacions que mantenen com a fenòmens socioculturals.

Valoració del joc i l'esport com a mitjans d'aprenentatge i desenvolupament personal.

Mesures de seguretat i primers auxilis bàsics.

Riscs que té l'activitat física, prevenció i seguretat.

Les lesions esportives. Primeres actuacions davant les lesions més comunes que poden manifestar-se en la pràctica de l'activitat física i esportiva.

Acceptació de les normes socials i democràtiques que regeixen una feina d'equip.

Participació i aportació de la feina en grup en les activitats rítmiques.

Disposició favorable a la desinhibició en la presentació individual o col·lectiva d'exposicions orals en públic.

Valoració positiva de l'assoliment de fites comunes.

Tolerància cap als comportaments dels altres.



Utilització de les TIC per cercar i seleccionar informació.
Control del temps i ús responsable de les tecnologies de la informació i la comunicació.
Disseny de presentacions.

criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Dissenyar i dur a terme les fases d'activació i de recuperació en la pràctica d'activitat física considerant la intensitat dels esforços.

1.1. Analitza l'activitat física principal de la sessió per establir les característiques que han de tenir les fases d'activació i de tornada a la calma.

1.2. Selecciona els exercicis o les tasques d'activació i de tornada a la calma d'una sessió atenent la intensitat o la dificultat de les tasques de la part principal.

1.3. Duu a terme exercicis o activitats a les fases inicials i finals d'alguna sessió, de manera autònoma, d'acord amb el seu nivell de competència motriu.

2. Analitzar críticament el fenomen esportiu distingint els aspectes culturals, educatius, integradors i saludables dels que fomenten la violència, la discriminació o la competitivitat mal entesa.

2.1. Valora les actuacions i les intervencions dels participants en les activitats, reconeix els seus mèrits i respecta els nivells de competència motriu i altres diferències.

2.2. Valora les diferents activitats físiques i distingeix les aportacions de cadascuna des del punt de vista cultural per al gaudi i l'enriquiment personal i per a la relació amb els altres.

2.3. Manté una actitud crítica amb els comportaments antiesportius, tant en el paper de participant com en el d'espectador.

3. Assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat en la pràctica d'activitat física tenint en compte els factors inherents a l'activitat i preveure les conseqüències que poden tenir sobre la seguretat dels participants les actuacions poc curoses.

3.1. Verifica les condicions de pràctica segura i utilitza convenientment l'equip personal i els materials i espais de la pràctica.

3.2. Identifica les lesions més freqüents derivades de la pràctica



d'activitat física.

3.3. Descriu els protocols que s'han de seguir davant les lesions, els accidents o les situacions d'emergència més freqüents que es produeixen durant la pràctica d'activitats físicoesportives.

4. Demostrar actituds personals inherents a la feina en equip, superar les inseguretats i donar suport als altres a l'hora de resoldre situacions desconegudes.

4.1. Fonamenta els seus punts de vista o aportacions en la feina de grup i admet la possibilitat de canviar-los davant altres arguments vàlids.

4.2. Valora i reforça les aportacions enriquidores dels companys en les feines en grup.

5. Utilitzar eficaçment les tecnologies de la informació i la comunicació en el procés d'aprenentatge per cercar, seleccionar i valorar informacions relacionades amb els continguts del curs i comunicar els resultats i les conclusions en el suport més adequat.

5.1. Cerca, processa i analitza críticament informacions actuals sobre temes vinculats a l'activitat física i la corporalitat utilitzant recursos tecnològics.

5.2. Utilitza les tecnologies de la informació i la comunicació per aprofundir en continguts del curs, en fa valoracions crítiques i argumenta les seves conclusions.

5.3. Comunica i comparteix informació i idees en suports i entorns apropiats.