

La Educación Física, como materia común del Bachillerato, posee fundamentalmente un carácter formativo. Como tal, debe procurar una formación general y polivalente, ampliando y profundizando en los conocimientos, capacidades, destrezas y actitudes planteadas en etapas anteriores.

No obstante, la notable diferenciación que en esta etapa se produce en los niveles de aptitud motriz y en los intereses del alumnado hacia los distintos tipos de actividad física, hace necesario que la estructura de esta materia en el Bachillerato esté lo suficientemente diversificada para atender a dicha diferenciación. Esta diversificación, que deberá plantearse en función de las opciones particulares de los alumnos y de las posibilidades del centro, puede conducir a ciertos niveles de especialización en determinadas técnicas, habilidades o actividades.

En el contexto de la sociedad actual parece conveniente que el proceso formativo que tiene lugar a través de la Educación Física se oriente en dos direcciones. Por un lado hacia la mejora de la salud, incidiendo en el desarrollo de aquellos aspectos de la condición física que están estrechamente relacionados con ella y propiciando la adopción de actitudes críticas ante aquellos factores que inciden negativamente sobre la misma. Por otro, hacia la búsqueda e integración de alternativas motrices que puedan dar respuesta a la diversidad de intereses y necesidades, a la vez que contribuyan al equilibrio personal, al perfeccionamiento de la habilidad motriz, al disfrute activo del tiempo de ocio y a compensar el habitual sedentarismo.

En esta etapa, este proceso debe contribuir también a la consolidación de la autonomía personal. Esta consolidación se facilitará a través de una acción pedagógica en la que los conocimientos relativos al “saber” se construyan y relacionen con los relativos al “saber hacer”, propiciando en los estudiantes la adquisición de los procedimientos necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físico-deportivas y/o las de sus compañeros y compañeras, y para utilizar los recursos que el entorno inmediato ofrece.

Las actividades físicas en general y el deporte en particular constituyen actualmente uno de los centros privilegiados de atención al cuerpo, no sólo desde el punto de vista pedagógico, sino también psicológico, sociológico, etc., de tal forma que en torno a ellos se generan múltiples expectativas. Es preciso, por tanto, potenciar la reflexión crítica y la adopción de decisiones personales en torno a los factores socioculturales que inciden en el desarrollo de estas actividades.

La participación en actividades basadas en el ritmo y la expresión constituye una vía para potenciar las posibilidades de expresión y comunicación.

En atención al carácter propedeúico del Bachillerato, esta materia tratará, también, de ofrecer orientaciones para futuros estudios, ya en carreras universitarias, ya en ciclos formativos profesionales, en relación con conocimientos y especializaciones de carácter docente, deportivo, artístico o recreativo.

Objetivos generales

El desarrollo de esta materia ha de contribuir a que los alumnos y alumnas adquieran las siguientes capacidades:

1. Conocer los elementos funcionales y expresivos de la persona así como los mecanismos fisiológicos de adaptación a la práctica sistemática de las actividades físicas.
2. Valorar la actividad física como un elemento favorecedor del desarrollo personal, de la salud y de la calidad de vida.
3. Reconocer y valorar como un rasgo cultural propio las actividades físico-deportivas habituales en su comunidad, participando en la construcción social y cultural que suponen estas actividades y propiciando el uso adecuado y disfrute de los servicios públicos destinados a este fin.
4. Evaluar las necesidades personales relacionadas con los distintos aspectos de la motricidad: Condición física, habilidad motriz, estructura corporal, expresión, relación y comunicación interpersonal.
5. Planificar la mejora y mantenimiento de su condición física y habilidad motriz, mediante la elaboración y puesta en práctica un programa de actividad física y salud, que contribuyendo a satisfacer sus necesidades, constituyan un medio idóneo para disfrutar activamente del tiempo de ocio.
6. Incrementar sus posibilidades de ejecución y rendimiento, desarrollando sus capacidades físicas y de aprendizaje motor, perfeccionando sus habilidades motrices, adoptando actitudes de responsabilidad y autoexigencia, y mostrando autonomía en el proceso del propio desarrollo motor.

7. Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en actividades físicas y deportivas, cooperando en las tareas de equipo, respetando y valorando los aspectos de relación que tienen estas actividades y mostrando actitudes de no discriminación.
8. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural.
9. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y realizando aportaciones personales que favorezcan su conservación y mejora.
10. Utilizar y valorar la capacidad expresiva del cuerpo y el movimiento en diversas manifestaciones artísticas y culturales, como medio de comunicación y expresión creativa, apreciando criterios estéticos, personales y culturales.
11. Utilizar y valorar las técnicas de relajación como un medio de conocimiento y desarrollo personal y de mejora de la disposición física y mental para actuar con equilibrio en las distintas situaciones de la vida diaria.

Núcleos de contenidos

I. La condición física y la salud.

Los contenidos que corresponden a este núcleo son:

- Evaluación de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Práctica de sistemas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Principios y factores a considerar.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.
- Los mecanismos de adaptación del organismo a la actividad física.
- Indicadores de riesgo en la actividad física y de adecuación de la misma. Valoración de la influencia en la salud de la práctica de actividades físicas.
- Hábitos sociales y sus efectos en la actividad física y la salud: análisis de la influencia de factores positivos como la alimentación adecuada, el descanso, el estilo de vida, etc. y de los factores negativos como el sedentarismo, la drogadicción, el tabaquismo, etc.
- Nutrición y actividad física. Dieta equilibrada y aportación energética para la realización de actividades físicas.
- Técnicas de relajación: aspectos teóricos y prácticos, utilización autónoma.

II. Los juegos y deportes.

Los contenidos que corresponden a este núcleo son:

- Aspectos socioculturales del juego y del deporte. Cultura y deporte. Las relaciones sociales a través del deporte: niveles de participación, deporte espectáculo, violencia y deporte, deporte y civilización del ocio.
- Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos de un deporte practicado en la etapa anterior.
- Actividad deportiva convencional: aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos de algún deporte recreativo colectivo, desarrollo de la habilidad específica, evaluación de los requisitos motores para su práctica. Evaluación de los recursos necesarios y disponibles en entorno para la práctica deportiva convencional e institucionalizada.
- Actividad deportiva alternativa: utilización recreativa de diferentes actividades físicas, juegos y/o disciplinas deportivas, adaptación y organización de las mismas al contexto sociocultural del centro, valoración del juego y del deporte como medios para el ocio. Evaluación de los recursos necesarios y disponibles en el entorno para la práctica deportiva alternativa.
- Práctica de técnicas específicas de actividades de pala y/o raqueta.
- Juegos y deportes autóctonos. Indagación y reconocimiento de las formas culturales de carácter físico practicadas en la Comunidad Valenciana.
- Perfeccionamiento y profundización de una actividad en el medio natural.
- Planificación y organización de actividades en el medio natural.
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física, para ofrecer orientaciones sobre futuros estudios, en carreras universitarias, en ciclos formativos, y en relación con conocimientos y especializaciones de carácter docente, deportivo, artístico o recreativo.
- Valoración de la incidencia de la práctica habitual de un deporte en la salud.

III. La expresión y comunicación motriz.

Los contenidos que corresponden a este núcleo son:

- El cuerpo y su lenguaje: aspectos culturales y antropológicos, elementos y recursos expresivos. Valoración de sus posibilidades expresivas y de comunicación.
- Actividad corporal de carácter expresivo: exploración y ejercitación de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento, utilización de los elementos dinámicos (cuerpo, voz, grupo, espacio, objetos) para favorecer y desarrollar la capacidad de expresión, la creatividad y la comunicación.
- Elaboración y representación de composiciones dinámicas y corporales, individuales o colectivas, con intención expresiva y comunicativa.

- Realización de actividades físicas, utilizando la música como fondo y/o apoyo rítmico.
- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.

Criterios de evaluación

1. Evaluar las necesidades, en términos de salud, de desarrollo de cada una de las capacidades físicas como requisito previo a la planificación.

Con este criterio se pretende comprobar si se conocen y se saben aplicar las pruebas de evaluación convenientes para valorar, de manera discriminada, sus capacidades físicas, e identificar, en función de criterios de salud, sus necesidades de mejora o mantenimiento, como un requisito previo de cualquier planificación orientada a incidir sobre las mismas.

2. Diseñar y realizar un programa de salud, de acondicionamiento físico a medio plazo, atendiendo adecuadamente a la dinámica de las cargas y a la utilización de los sistemas de desarrollo de la condición física, en función de los objetivos previstos.

Con este criterio se pretende comprobar si se poseen por parte del alumnado los conocimientos y experiencia suficientes para planificar la actividad física propia, planteando objetivos racionales y saludables, utilizando los métodos de trabajo más convenientes, ajustándose adecuadamente a los principios de intensidad, continuidad y progresión, manejando los factores que regulan la dinámica de la carga (de volumen y de intensidad).

3. Organizar y dirigir una actividad de carácter físico-recreativa para el empleo del tiempo libre, evaluando los recursos disponibles en el centro y en el entorno del mismo.

Con este criterio se pretende comprobar si los estudiantes han desarrollado, junto a conocimientos y habilidades específicas, la capacidad necesaria para organizar y dirigir de manera autónoma su actividad físico-deportiva, evaluando las posibilidades que el entorno inmediato ofrece, considerando los recursos disponibles, organizando, dirigiendo y poniendo en práctica dicha actividad para sí mismos o para su grupo de compañeros.

4. Haber perfeccionado las habilidades específicas correspondientes a un deporte, mostrando eficacia, técnica y táctica, en la resolución de los problemas que plantea su práctica.

Con este criterio se pretende comprobar si los alumnos han alcanzado un nivel de habilidad motriz específica que les permita desenvolverse con autonomía y con cierta eficacia en un determinado deporte, de entre los que se practican en su entorno, que responda a sus características particulares y motivaciones personales.

5. Perfeccionar las técnicas específicas de las actividades en el medio natural y organizar actividades en él.

Con este criterio se pretende comprobar si los estudiantes han alcanzado un nivel técnico adecuado que les permita desarrollar actividades en el medio natural con autonomía y cierta eficacia.

6. Elaborar, de manera individual o colectiva, composiciones corporales basadas en los elementos técnicos de las manifestaciones expresivas (mimo, danza, dramatización, etc.) con el propósito de transmitir un mensaje a los demás.

Con este criterio se pretende comprobar si se han desarrollado las capacidades y los recursos necesarios para elaborar formas de expresión y comunicación propias a través del cuerpo y del movimiento, así como la capacidad de analizar una manifestación corporal, espontánea o convencional, desde su componente expresivo, identificando sus rasgos más característicos.

7. Utilizar de manera autónoma alguna técnica de relajación, mostrando una actitud favorable a su empleo como medio para mejorar la salud física, mental y social.

Con este criterio se pretende comprobar si se han adquirido los conocimientos y la habilidad necesarios para emplear autónomamente alguna técnica de relajación, y si se ha desarrollado una actitud favorable hacia su utilización basada en el reconocimiento de su funcionalidad.

8. Elaborar propuestas críticas para la mejora de los servicios que, en materia de educación física, presta la sociedad, buscando una mayor oportunidad de acceso a los mismos para sí y sus conciudadanos.

Con este criterio se pretende comprobar si los estudiantes han desarrollado una actitud crítica respecto a los aspectos sociales de las actividades físicas y deportivas y son capaces de, a partir de una evaluación previa de la oferta social, plantear sugerencias y alternativas propias para mejorar los servicios que, en esta área, se desarrollan en su municipio.

9. Utilizar las tablas de composición de los alimentos y del gasto energético para elaborar una dieta adecuada a la realización sistemática de una determinada actividad física, teniendo en cuenta las variables de edad, sexo y constitución corporal.

Con este criterio se pretende comprobar si los alumnos han adquirido conciencia de las exigencias nutricionales que conlleva la práctica sistemática de ejercicio físico y si poseen los conocimientos necesarios que les permitan regular su alimentación, de manera conveniente, atendiendo a sus características personales y a su nivel de actividad física.