

L'Educació Física, com a matèria comuna del Batxillerat, posseïx fonamentalment un caràcter formatiu. Com a tal, ha de procurar una formació general i polivalent, ampliant i aprofundint en els coneixements, capacitats, destreses i actituds plantejades en etapes anteriors.

No obstant, la notable diferenciació que en esta etapa es produïx en els nivells d'aptitud motriu i en els interessos de l'alumnat cap als distints tipus d'activitat física, fa necessari que l'estructura d'esta matèria en el Batxillerat estiga prou diversificada per a atendre esta diferenciació. Esta diversificació, que haurà de plantejar-se en funció de les opcions particulars dels alumnes i de les possibilitats del centre, pot conduir a certs nivells d'especialització en determinades tècniques, habilitats o activitats.

En el context de la societat actual pareix convenient que el procés formatiu que té lloc a través de l'educació física s'oriente en dos direccions. D'una banda, cap a la millora de la salut, incidint en el desenrotllament d'aquells aspectes de la condició física que estan estretament relacionats amb ella i propiciant l'adopció d'actituds crítiques davant d'aquells factors que incidixen negativament sobre esta. D'una altra, cap a la busca i integració d'alternatives motrius que puguen donar resposta a la diversitat d'interessos i necessitats, alhora que contribuïsquen a l'equilibri personal, al perfeccionament de l'habilitat motriu, al gaudi actiu del temps d'oci i a compensar l'habitual sedentarisme.

En esta etapa, este procés ha de contribuir també a la consolidació de l'autonomia personal. Esta consolidació es facilitarà a través d'una acció pedagògica en què els coneixements relatius al "saber" es construïsquen i relacionen amb els relatius al "saber fer", propiciant en els estudiants l'adquisició dels procediments necessaris per a planificar, organitzar i dirigir les seues pròpies activitats físicoesportives i/o les dels seus companys i companyes, i per a utilitzar els recursos que l'entorn immediat oferix.

Les activitats físiques en general i l'esport en particular constituïxen actualment un dels centres privilegiats d'atenció al cos, no sols des del punt de vista pedagògic, sinó també psicològic,

sociològic, etc., de tal forma que a l'entorn d'ells es generen múltiples expectatives. Cal, per tant, potenciar la reflexió crítica i l'adopció de decisions personals a l'entorn dels factors socioculturals que incidixen en el desenrotllament d'estes activitats.

La participació en activitats basades en el ritme i l'expressió constituïx una via per a potenciar les possibilitats d'expressió i comunicació.

En atenció al caràcter propedèutic del Batxillerat, esta matèria tractarà, també, d'oferir orientacions per a futurs estudis, ja en carreres universitàries, ja en cicles formatius professionals, en relació amb coneixements i especialitzacions de caràcter docent, esportiu, artístic o recreatiu.

Objectius generals

El desenrotllament d'esta matèria ha de contribuir a fer que l'alumnat adquireisca les capacitats següents:

1. Conèixer els elements funcionals i expressius de la persona, així com els mecanismes fisiològics d'adaptació a la pràctica sistemàtica de les activitats físiques.
2. Valorar l'activitat física com un element afavoridor del desenrotllament personal, de la salut i de la qualitat de vida.
3. Reconèixer i valorar com un tret cultural propi les activitats fisicoesportives habituals en la seua comunitat, participant en la construcció social i cultural que suposen estes activitats i propiciant l'ús adequat i gaudi dels servicis públics destinats a este fi.
4. Avaluar les necessitats personals relacionades amb els distints aspectes de la motricitat: condició física, habilitat motriu, estructura corporal, expressió, relació i comunicació interpersonal.
5. Planificar la millora i manteniment de la seua condició física i habilitat motriu, per mitjà de l'elaboració i posada en pràctica d'un programa d'activitat física i salut que, contribuint a satisfer les seues necessitats, constituïsquen un mitjà idoni per a gaudir activament del temps d'oci.
6. Incrementar les seues possibilitats d'execució i rendiment, desenrotllant les seues capacitats físiques i d'aprenentatge motor, perfeccionant les seues habilitats motrius, adoptant actituds de responsabilitat i autoexigència, i mostrant autonomia en el procés del propi desenrotllament motor.
7. Participar, amb independència del nivell d'habilitat aconseguit, en activitats físiques i esportives, cooperant en les tasques d'equip, respectant i valorant els aspectes de relació que tenen estes activitats i mostrant actituds de no discriminació.
8. Dissenyar i realitzar activitats fisicoesportives en el medi natural.

9. Adoptar una actitud crítica davant de les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut individual i col·lectiva, respectant el medi ambient i realitzant aportacions personals que afavorisquen la seua conservació i millora.
10. Utilitzar i valorar la capacitat expressiva del cos i el moviment en diverses manifestacions artístiques i culturals, com a mitjà de comunicació i expressió creativa, apreciament criteris estètics, personals i culturals.
11. Utilitzar i valorar les tècniques de relaxació com un mitjà de coneixement i desenrotllament personal i de millora de la disposició física i mental per a actuar amb equilibri en les distintes situacions de la vida diària.

Nuclis de continguts

I. La condició física i la salut.

Els continguts que corresponen a este nucli són:

- Avaluació de les capacitats físiques relacionades amb la salut.
- Pràctica de sistemes i exercicis per al desenrotllament de les capacitats físiques.
- Planificació del treball de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Principis i factors a considerar:
 - Elaboració i posada en pràctica, de manera autònoma, d'un programa personal d'activitat física i salut, atenent la freqüència, intensitat, temps i tipus d'activitat.
 - Acceptació de la responsabilitat en el manteniment i/o millora de la condició física.
 - Els mecanismes d'adaptació de l'organisme a l'activitat física.
 - Indicadors de risc en l'activitat física i d'adequació d'esta. Valoració de la influència en la salut de la pràctica d'activitats físiques.
 - Hàbits socials i els seus efectes en l'activitat física i la salut: anàlisi de la influència de factors positius com l'alimentació adequada, el descans, l'estil de vida, etc., i dels factors negatius com el sedentarisme, la drogoaddicció, el tabaquisme, etc.
 - Nutrició i activitat física. Dieta equilibrada i aportació energètica per a la realització d'activitats físiques.
 - Tècniques de relaxació: aspectes teòrics i pràctics, utilització autònoma.

II. Els jocs i els esports.

Els continguts que corresponen a este nucli són:

- Aspectes socioculturals del joc i de l'esport. Cultura i esport. Les relacions socials a través de l'esport: nivells de participació, esport espectacle, violència i esport, esport i civilització de l'oci.
- Perfeccionament dels fonaments tècnics i principis tàctics d'un esport practicat en l'etapa anterior.

- Activitat esportiva convencional: aspectes reglamentaris, tècnics i tàctics d'alguns esports recreatius col·lectius, desenvolupament de l'habilitat específica, avaluació dels requisits motors per a la seua pràctica. Avaluació dels recursos necessaris i disponibles en l'entorn per a la pràctica esportiva convencional i institucionalitzada.
- Activitat esportiva alternativa: utilització recreativa de diferents activitats físiques, jocs i/o disciplines esportives, adaptació i organització d'estes al context sociocultural del centre, valoració del joc i de l'esport com a mitjans per a l'oci. Avaluació dels recursos necessaris i disponibles en l'entorn per a la pràctica esportiva alternativa.
- Pràctica de tècniques específiques d'activitats de pala i/o raqueta.
- Jocs i esports autòctons. Indagació i reconeixement de les formes culturals de caràcter físic practicades a la Comunitat Valenciana.
- Perfeccionament i aprofundiment d'una activitat en el medi natural.
- Planificació i organització d'activitats en el medi natural.
- Anàlisi de les eixides professionals relacionades amb l'activitat física, per a oferir orientacions sobre futurs estudis, en carreres universitàries, en cicles formatius, i en relació amb coneixements i especialitzacions de caràcter docent, esportiu, artístic o recreatiu.
- Valoració de la incidència de la pràctica habitual d'un esport en la salut.

III. L'expressió i la comunicació motriu.

Els continguts que corresponen a este nucli són:

- El cos i el seu llenguatge: aspectes culturals i antropològics, elements i recursos expressius. Valoració de les seues possibilitats expressives i de comunicació.
- Activitat corporal de caràcter expressiu: exploració i exercitació de les possibilitats expressives del cos i del moviment, utilització dels elements dinàmics (cos, veu, grup, espai, objectes) per a afavorir i desenvolupar la capacitat d'expressió, la creativitat i la comunicació.
- Elaboració i representació de composicions dinàmiques i corporals, individuals o col·lectives, amb intenció expressiva i comunicativa.
- Realització d'activitats físiques, utilitzant la música com a fons i/o suport rítmic.
- Reconeixement del valor expressiu i comunicatiu de les activitats practicades.

Criteris d'avaluació

1. Avaluar les necessitats, en termes de salut, de desenvolupament de cada una de les capacitats físiques com a requisit previ a la planificació.

Amb este criteri es pretén comprovar si es coneixen i se saben aplicar les proves d'avaluació convenients per a valorar, de manera discriminada, les seues capacitats físiques, i identificar, en

funció de criteris de salut, les seues necessitats de millora o manteniment, com un requisit previ de qualsevol planificació orientada a incidir sobre estes.

2. Dissenyar i realitzar un programa de salut, de condicionament físic a mitjà termini, atenent adequadament la dinàmica de les càrregues i la utilització dels sistemes de desenrotllament de la condició física, en funció dels objectius previstos.

Amb este criteri es pretén comprovar si es posseïxen per part de l'alumnat els coneixements i l'experiència suficients per a planificar l'activitat física pròpia, plantejant objectius racionals i saludables, utilitzant els mètodes de treball més convenients, ajustant-se adequadament als principis d'intensitat, continuïtat i progressió, manejant els factors que regulen la dinàmica de la càrrega (de volum i d'intensitat).

3. Organitzar i dirigir una activitat de caràcter fisicorecreativa per a l'ús del temps lliure, avaluant els recursos disponibles en el centre i en l'entorn d'este.

Amb este criteri es pretén comprovar si els estudiants han desenrotllat, alhora que coneixements i habilitats específiques, la capacitat necessària per a organitzar i dirigir de manera autònoma la seua activitat fisicoesportiva, avaluant les possibilitats que l'entorn immediat ofereix, considerant els recursos disponibles, organitzant, dirigint i posant en pràctica tal activitat per a si mateixos o per al seu grup de companys.

4. Haver perfeccionat les habilitats específiques corresponents a un esport, mostrant eficàcia, tècnica i tàctica, en la resolució dels problemes que planteja la seua pràctica.

Amb este criteri es pretén comprovar si els alumnes han aconseguit un nivell d'habilitat motriu específica que els permeta actuar amb autonomia i amb certa eficàcia en un determinat esport, d'entre els que es practiquen en el seu entorn, que responga a les seues característiques particulars i motivacions personals.

5. Perfeccionar les tècniques específiques de les activitats en el medi natural i organitzar-hi activitats.

Amb este criteri es pretén comprovar si els estudiants han aconseguit un nivell tècnic adequat que els permeta desenrotllar activitats en el medi natural amb autonomia i certa eficàcia.

6. Elaborar, de manera individual o col·lectiva, composicions corporals basades en els elements tècnics de les manifestacions expressives (mim, dansa, dramatització, etc.) amb el propòsit de transmetre un missatge als altres.

Amb este criteri es pretén comprovar si s'han desenrotllat les capacitats i els recursos necessaris per a elaborar formes d'expressió i comunicació pròpies a través del cos i del moviment,

així com la capacitat d'analitzar una manifestació corporal, espontània o convencional, des del seu component expressiu, identificant els seus trets més característics.

7. Utilitzar de manera autònoma alguna tècnica de relaxació, mostrant una actitud favorable al seu ús com a mitjà per a millorar la salut física, mental i social.

Amb este criteri es pretén comprovar si s'han adquirit els coneixements i l'habilitat necessaris per a utilitzar autònomament alguna tècnica de relaxació, i si s'ha desenrotllat una actitud favorable cap a la seua utilització basada en el reconeixement de la seua funcionalitat.

8. Elaborar propostes crítiques per a la millora dels servicis que, en matèria d'educació física, presta la societat, buscant una major oportunitat d'accés a estos per a si i per als seus conciutadans.

Amb este criteri es pretén comprovar si els estudiants han desenrotllat una actitud crítica respecte als aspectes socials de les activitats físiques i esportives i són capaços de, a partir d'una avaluació prèvia de l'oferta social, plantejar suggeriments i alternatives pròpies per a millorar els servicis que, en esta àrea, es duguen a terme en el seu municipi.

9. Utilitzar les taules de composició dels aliments i del gasto energètic per a elaborar una dieta adequada a la realització sistemàtica d'una determinada activitat física, tenint en compte les variables d'edat, sexe i constitució corporal.

Amb este criteri es pretén comprovar si els alumnes han adquirit consciència de les exigències nutricionals que comporta la pràctica sistemàtica d'exercici físic i si posseïxen els coneixements necessaris que els permeten regular la seua alimentació, de manera convenient, atenent les seues característiques personals i el seu nivell d'activitat física.