

**PROGRAMACIÓ
D'EDUCACIÓ FÍSICA**
1^r de BATXILLERAT

**INSTITUT PUIG CASTELLAR
SANTA COLOMA DE GRAMENET**

INTRODUCCIÓ

L'educació física ha de tenir una finalitat educativa que integri salut, esport, recreació i expressió, de manera que l'alumnat accedeixi a un coneixement més complert del seu cos, sempre a través del moviment i de la pràctica.

Els joves s'han de beneficiar del que ofereix la cultura (i les activitats físiques i l'esport hi són incloses) per tal de participar d'una manera activa i crítica en la transformació de la societat. Han d'aprendre a valorar els aspectes positius de les activitats físiques, tant pel que fa a la salut com als valors implícits en l'esport (esforç, superació, equitat, tolerància, cooperació, respecte) i ser crítics amb les pràctiques que hi incideixen negativament.

Els nois i les noies han d'esdevenir persones responsables, autònomes i integrades socialment, capaces d'intervenir activament en la societat des de l'àmbit de la seva realitat corporal i també pel que fa a l'activitat física i l'esport.

Al final de l'educació secundària obligatòria es fomenta l'adquisició de les eines necessàries per organitzar la pròpia pràctica d'una manera autònoma.

En el batxillerat es tracta de fer un pas més cap a l'autonomia de l'alumnat en la planificació, gestió i pràctica de l'activitat física, així com en la comprensió del món en què vivim, des d'una perspectiva holística de les activitats físiques i esportives que contempli l'aspecte físic i biològic, l'aspecte social i l'aspecte psicològic i emocional, amb la finalitat d'adquirir un estil de vida saludable.

La nostra societat es caracteritza, entre altres aspectes, per l'augment progressiu del sedentarisme en les ocupacions laborals, pels elevats índexs d'estrès provocats pels ritmes de vida, pel desig de mantenir al llarg de l'existència una bona salut i una bona qualitat de vida, per la necessitat de gaudir i relacionar-se amb els altres compartint activitats comunes, etc. No és d'estranyar, doncs, que hi hagi un creixent interès per la salut i la cura del cos, així com per la necessitat d'ocupar el temps de lleure d'una forma activa.

En l'educació física cal fer més èmfasi en els continguts d'aplicació (pràctica) que a la teoria. Sempre que sigui possible, seguirem l'ús de metodologies que permetin a l'alumnat aproximar-se als continguts conceptuals de manera associada a la pràctica i aprofitar, si cal, el temps no lectiu per complementar els aspectes més teòrics, mitjançant treballs escrits i lectures amb la finalitat d'incrementar el temps de pràctica en l'horari lectiu.

L'Institut Puig Castellar disposa d'un gimnàs, d'unes pistes esportives amb camps de futbol, bàsquet, voleibol i frontenis. Així mateix, gràcies a un conveni amb el Centre Esportiu Duet Esports Can Zam, podem disposar de les piscines i de pistes de pàdel durant un horari lectiu convingut a l'inici de cada curs escolar.

L'objectiu del currículum d'educació física del batxillerat és incorporar continguts amb major transcendència personal i social, que proporcionin una formació integral i integradora i que facin al nostre alumnat més competent.

1- Competències generals del batxillerat

En el batxillerat s'identifiquen com a competències generals i comunes les competències següents: competència comunicativa, competència en recerca, competència en la gestió i el tractament de la informació, competència digital, competència personal i interpersonal i competència en el coneixement i la interacció amb el món.

Aquestes competències generals continuen el desenvolupament de les competències bàsiques de l'etapa educativa anterior i preparen per a la vida activa i per actuar de manera eficient en els estudis superiors.

L'educació física contribueix al desenvolupament de les competències generals del batxillerat, especialment de la competència comunicativa, la competència personal i interpersonal i la competència en el coneixement i interacció amb el món.

En relació amb la competència comunicativa, l'educació física hi contribueix per tot el que fa referència a l'ús de les possibilitats d'expressió i comunicació d'emocions i sentiments mitjançant el gest, les postures i el moviment, així com per la creació i realització d'activitats físiques relacionades amb l'expressió corporal, la dansa i el ball.

La competència personal adquireix una gran importància en l'àmbit de l'educació física pel que fa a l'autonomia de l'alumnat envers la cura de la seva persona i l'adquisició dels hàbits de vida saludables; també pel que fa a la capacitat d'autoexigència per aconseguir superar-se; pel que suposa la presa de decisions i l'assumpció de les conseqüències; la feina i l'organització en equip, mitjançant les activitats físiques col·lectives i els esports d'equip; el respecte i la solidaritat; la resolució negociada dels conflictes; l'acceptació de les diferents capacitats i habilitats dels altres i el seu aprofitament per al bé comú, etc.

Pel que fa a la competència de coneixement i interacció amb el món, des de la matèria d'educació física es desenvolupa l'observació de l'activitat física i l'esport com una pràctica social i cultural característica de la societat actual pels valors que se'n deriven.

2- Competències específiques de l'Educació Física.

Les competències que l'alumnat ha d'adquirir en el marc de la matèria d'educació física del batxillerat es poden sintetitzar en tres: la competència en el domini corporal i postural, la competència en l'adquisició d'un estil de vida saludable i la competència en l'ocupació activa del temps de lleure.

1- La competència en el domini corporal i postural implica l'autoconeixement, el desenvolupament de les pròpies capacitats físiques, la utilització de les habilitats i destreses motrius en diferents situacions i medis, l'expressió i l'autocontrol corporals i la capacitat per gaudir de l'activitat física.

2- La competència en l'adquisició d'un estil de vida saludable comporta el coneixement, la valoració i la pràctica dels hàbits saludables, així com el reconeixement dels riscos que impliquin els hàbits no saludables.

3- La competència en l'ocupació activa del temps de lleure permet la relació respectuosa de la persona amb el medi social i natural, ja que comporta l'aprofitament, l'organització i la gestió de l'activitat física com a recurs d'ocupació del temps lliure i facilita també la interiorització dels hàbits saludables a la vida quotidiana en general.

3- Connexió amb altres matèries.

Matemàtiques: registres i taules de freqüència cardíaca, registre de velocitat.

Llengües: expressió i exposicions orals, redacció de treballs, descripció exercicis en llengua anglesa.

Filosofia i ciutadania: els valors individuals i socials de l'esport, ètica, recursos humans.

Economia i Geografia; l'esport, un servei i un bé de consum, oferta i demanda

Ciències per al món contemporani i Biologia.: anatomia, fisiologia, hàbits saludables, domini i control postural, tractaments de lesions, primers auxilis.

Música i Art: coreografies, activitats amb suport musical, llenguatge corporal, suport rítmic, expressió corporal.

Historia: evolució dels esports i els seus reglaments, perspectiva temporal de l'activitat física i esportiva.

4- Objectius de l'educació física al Batxillerat.

L'educació física al primer curs del batxillerat té com a finalitat el desenvolupament de les capacitats següents:

4.1- OBJECTIUS ESPECÍFICS

1. Conèixer i valorar els efectes positius de la pràctica regular de l'activitat física en el desenvolupament personal i social, com la millora de la salut i de la qualitat de vida.

2. Utilitzar de forma autònoma l'activitat física i les tècniques de relaxació com a mitjà de coneixement personal i com a recurs per reduir desequilibris i tensions produïdes en la vida diària.

3. Adoptar una actitud crítica davant les pràctiques socials que tenen efectes negatius per a la salut individual i la col·lectiva davant aquells aspectes de les activitats físiques i esportives que no siguin adequats per a un correcte desenvolupament personal i social, com les pràctiques nocives relacionades amb l'àmbit de la salut, la recreació, o amb l'esport i la competició..

4. Elaborar i posar en pràctica un programa d'activitat física i salut i incrementar les capacitats físiques implicades a partir de l'avaluació de l'estat inicial.

5. Resoldre situacions motrius esportives donant prioritat a la presa de decisions i utilitzant elements tècnics apresos a l'etapa anterior.

6. Participar activament en l'organització i/o realització d'activitats físiques en el medi natural, respectant el medi ambient i adoptant les mesures de seguretat adequades. Dur a terme activitats fisicoesportives a l'entorn i demostrar actituds que contribueixin a conservar-lo.

7. Organitzar activitats físiques com a recurs per ocupar el lleure i el temps d'oci, participar-hi i valorar els aspectes socials i culturals que hi estan associats.

8. Dissenyar i practicar, en petits grups, composicions amb base musical o sense com a mitjà d'expressió i de comunicació.

9. Conèixer la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com a elements culturals i valorar-les tant des de la perspectiva de participant com des de la perspectiva d'espectador.

10. Conèixer, valorar, practicar i transmetre els jocs tradicionals com a elements característics de la nostra cultura.
11. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació com a font de consulta i com a recurs de suport per assolir els aprenentatges en entorns col·laboratius i conèixer les possibilitats que els mitjans audiovisuals ofereixen en l'àmbit de l'activitat física i esportiva..
12. Practicar habilitats motrius diverses i exercitar les capacitats físiques per resoldre situacions motrius diferents, aconseguir un bon domini i autocontrol del cos i constatar la importància de la responsabilitat, la perseverança i l'esforç per aconseguir una millora.
13. Dissenyar i executar activitats d'expressió corporal, sent capaços de valorar-les com a mitjà de creixement personal i de comunicació amb els altres, respectant la seva diversitat.
14. Conèixer i valorar les sortides professionals relacionades amb l'àmbit de l'educació física i l'esport.

4,2- OBJECTIUS TERMINALS

1. Comprovar la incidència d'una bona condició física en la pràctica d'activitats físicoesportives, així com dels hàbits higiènics, en la millora de la qualitat de vida i en la salut.
2. Elaborar un programa de condicionament físic utilitzant els diferents sistemes d'entrenament, tenint en compte el nivell inicial de condició física, i adaptant les aspiracions personals a les pròpies característiques.
3. Comparar i analitzar críticament les característiques de les diferents vessants de l'activitat físicoesportiva en el context social actual.
4. Valorar l'esforç físic a realitzar segons el tipus d'activitat física que es practica en les diferents etapes i situacions de les persones.
5. Desenvolupar estratègies de joc en situacions sociomotrius de complexitat creixent, utilitzant habilitats motrius específiques adients i valorant la cooperació entre diferents persones.
6. Perfeccionar les habilitats motrius específiques en els esports individuals amb oposició o sense, valorant l'esforç físic com a mitjà d'aprenentatge motor i de superació personal.
7. Emetre judicis respecte als riscos i avantatges de les activitats físiques que s'ofereixen a la societat, tot valorant les pròpies necessitats i interessos per a la millora de la salut.
8. Practicar activitats físicoesportives alternatives en el medi urbà i natural, tot respectant l'entorn on es realitzin.
9. Organitzar una activitat física en el medi natural, valorant la seva conservació i cooperant amb els companys/es en la millora de la convivència i la comunicació.
10. Elaborar individualment i en grup una composició expressiva, amb acompanyament musical i sense, tot valorant les seves possibilitats comunicatives i cooperatives.
11. Utilitzar, de forma autònoma, tècniques de relaxació corporal en diverses situacions com a mitjà d'autoconeixement i autocontrol.
12. Conèixer el cos humà pel que fa a la seva anatomia i fisiologia i les conseqüències que hi té la pràctica esportiva.

5. Continguts de 1^r. de Batxillerat.

5,1- Continguts comuns a tots els blocs:

- Descripció i experimentació de diferents tecnologies i implements per a la millora de l'activitat i la condició física.
- Utilització de les TIC per a la cerca, anàlisi i contrast d'informació relativa a les ciències de l'activitat física, l'educació física i l'esport. Elaboració de presentacions en diferents suports multimèdia.
- Identificació, descripció i valoració de les diferents sortides professionals relacionades amb l'educació física i la salut, el lleure i l'esport.
- Realització d'activitats recreatives respectant els adversaris, els companys, les normes i l'entorn on es desenvolupa l'activitat física. Mesures de seguretat i primers auxilis.
- Normes de seguretat que s'han de tenir en compte a l'hora d'usar els materials i les instal·lacions per dur a terme activitats fisicoesportives i artístic-expressives.
- Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi en activitats fisicoesportives.

5.2- BLOC 1: L'activitat física i la salut

- Anàlisi i reflexió crítica sobre el concepte de salut.
- Fonaments biològics de la conducta motriu.
- Experimentació, caracterització i valoració dels beneficis i riscos de l'activitat física com a hàbit de vida saludable.
- Planificació i execució del treball de les qualitats físiques relacionades amb la salut i realització de proves d'avaluació de la condició física.
- Valoració i anàlisi crítica dels conceptes de prevenció i seguretat en l'activitat física. Experimentació i execució de diferents activitats que hi estiguin relacionades.
- Descripció, valoració i experimentació dels elements que constitueixen l'autocontrol corporal: la higiene, l'alimentació equilibrada, el descans i la relaxació. Aplicació de tècniques de relaxació a la vida diària com a mitjà de coneixement personal i recurs de compensació de tensions i desequilibris.
- Caracterització de l'activitat física terapèutica i valoració i participació en activitats físiques adaptades
- Generalitats dels processos de recuperació de lesions.
- Prevenció hàbits tòxics: anàlisi de la influència dels hàbits socials negatius: sedentarisme, drogoaddicció, alcoholisme, tabaquisme, etc.
- Primers auxilis.
- Nutrició i activitat física i esportiva. Coneixement de les necessitats nutritives de les diferents activitats físiques i esportives. Adopció d'hàbits alimentaris correctes.
- Elaboració i posada en pràctica, de manera autònoma, d'un programa personal d'activitat física i salut tenint en compte factors com la freqüència, la intensitat, el temps i el tipus d'activitat.
- Activitats en el medi natural.

5.3- BLOC 2: L'activitat física recreativa i l'expressió corporal

- Anàlisi i reflexió crítica sobre el concepte de lleure. Reconeixement de la importància de l'activitat física en el temps de lleure.
- Estudi crític i valoració de l'oferta d'activitats físiques de l'entorn. Col·laboració en l'organització i realització d'activitats en el medi, mostrant una actitud de respecte per la seva conservació.
- Identificació, anàlisi i experimentació dels elements que conformen l'organització d'activitats físiques: recursos, processos i avaluació dels resultats. Valoració de la importància del treball en equip.
- Exercitació de diferents i variades activitats recreatives i valoració de les habilitats personals i socials que es posen en joc.
- Creació, experimentació i organització d'activitats individuals i en grup que afavoreixin la comunicació i l'expressió per mitjà del llenguatge corporal, utilitzant si escau un suport rítmic. Valoració de les activitats com a mitjans de creixement personal i respecte per les composicions dels altres.
- Experimentació, comprensió i pràctica de diferents jocs i esports, modificats segons els objectius que es vulguin aconseguir.
- Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.
- Acrosport.
- Noves pràctiques i tendències esportives: beisbol, lacrosse, fresbee, rugby.
- Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització.
- Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic.

5.4- BLOC 3; L'activitat física i l'esport

- Descripció i valoració de l'organització de l'esport. Caracterització de diferents tipus d'esports i competicions. Reconeixement de les implicacions personals i socials que representa practicar regularment un esport.
- Identificació i anàlisi crítica dels valors individuals i socials de l'esport. Establiment de relacions entre els valors dels jocs d'altres cultures i èpoques i l'esport en les societats actuals.
- Anàlisi crítica de l'esport com a fenomen social i cultural i de la seva repercussió en els mitjans de comunicació.
- Experimentació, organització i execució pràctica de diferents esports individuals i col·lectius amb aparells manuals i sense.
- Identificació i exercitació de les qualitats físiques, habilitats motrius i principis tècnics i tàctics que es posen en joc en diferents activitats esportives.
- Coneixement i aplicació dels principis i mètodes de l'entrenament: volum, freqüència i intensitat.
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició. Atletisme
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició. Tennis-taula, Frontenis, Bàdminton i Pàdel.
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició. Voleibol, Handbol, Futbol, Bàsquet i Hoquei.
- Resolució de conflictes i esport.

- Pràctica de jocs tradicionals i esports autòctons i valoració d'aquests com a part del patrimoni cultural.
- Execució de diferents combinacions d'habilitats atlètiques, aquàtiques, gimnàstiques i acrobàtiques.
- Pràctica d'activitats de fitness i gimnàstiques suaus.

6- Criteris d'avaluació.

1. Planificar i posar en pràctica de forma autònoma escalfaments per a una activitat concreta.
2. Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament.
3. Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.
4. Utilitzar la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.
5. Executar exercicis de condicionament físic amb correcció postural.
6. Dissenyar i portar a terme les fases d'activació i recuperació de la pràctica de l'activitat física, tenint en compte la intensitat i la dificultat de l'activitat.
7. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.
8. Participar en l'organització i posada en pràctica de tornejos o competicions esportives.
9. Realitzar activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequades.
10. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.
11. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.
12. Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.
13. Crear moviments basats en l'expressió d'emocions.
14. Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.
15. Crear, organitzar-se i realitzar una composició expressivo-corporal en grup,
16. Cercar informació referent a l'activitat física utilitzant diferents fonts, suports i mitjans, analitzar i interpretar la informació i reflexionar de manera crítica sobre diferents aspectes relacionats amb l'activitat física, la salut i els hàbits socials.

6.1- Avaluació inicial

- Realització de registres de freqüències cardíaques i de proves de condició física. L'alumnat ha d'enregistrar la seva marca personal dades que han de servir per tenir una referència individual del seu nivell de condició física.
- Realització de prova teòrica sobre els conceptes bàsics de l'entrenament de les qualitats físiques que es van impartir en el primer i segon cicle de la ESO. Això ens pot servir per saber el nivell de conceptes a que arriben els alumnes en aquesta nova etapa del batxillerat, i a partir d'aquí saber si s'ha de fer algun tipus de repàs o si pel contrari s'han assolit els continguts conceptuals de l'etapa anterior.

6.2- Avaluació formativa

S'avaluaran els punts següents:

- Valoració de la participació activa a totes les activitats.
- Valoració de les activitats teòriques i dels temes conceptuals.
- Aplicació correcta dels diferents sistemes i mètodes d'entrenament que es vagin aplicant a les classes.
- Valoració de l'actitud de l'alumnat: assistència, comportament, higiene etc.

6.3- Avaluació sumativa

- Presentació del registre de freqüències cardíques i de tests motrius, amb els comentaris personals de cadascuna de les qualitats físiques.
- Preparació d'una petita coreografia per grups, on es valorarà la originalitat, la intervenció de diferents parts corporals i l'adequació al ritme de la música i implements emprats.
- Valoració de les activitats teòriques realitzades.
- Prova teòrica sobre els conceptes treballats cada trimestre.

L'avaluació no pot ser puntual o reduïda a un sol moment, cal que la recollida de dades sigui una constant en el temps, cosa que permetrà una valoració més ajustada a l'essència de cadascuna de les diferents competències.

També considerem recomanable que els alumnes participin en el disseny i/o aplicació d'alguns dels instruments d'avaluació, ja que afavoreix els processos d'autonomia de l'alumnat, la capacitat de gestionar el seu propi aprenentatge i la comprensió dels criteris d'avaluació.

7. Metodologia.

La metodologia al Batxillerat ha d'atorgar a l'alumnat el protagonisme que li és propi i afavorir les estratègies didàctiques que facilitin la seva autonomia en els mecanismes de processament de la informació i presa de decisions.

S'ha d'afavorir que l'alumnat aprengui de forma conscient, que pugui reflexionar sobre el significat de la seva activitat corporal i formar-se un criteri propi, la qual cosa constitueix un element clar de motivació molt útil per al professorat i per a l'alumnat. Propiciarem que l'ensenyament sigui actiu, mitjançant la pràctica, i utilitzant estratègies obertes que afavoreixin el protagonisme de l'alumnat en el procés d'aprenentatge. S'explicita que aprendre no és la simple acumulació de coneixements, sinó el desenvolupament de la capacitat d'utilitzar-los.

PRIMER TRIMESTRE

1r de BATXILLERAT
CONDICIÓ FÍSICA I SALUT
<i>Presentació i Tests físics</i>
<i>Fitness i tonificació</i>
<i>Millora la Coordinació</i>
<i>Millora la força abdominal</i>
JOCS I ESPORTS
<i>El Voleibol</i>
<i>El Handbol</i>
<i>Esport adaptat</i>
AVALUACIÓ

SEGON TRIMESTRE

1r de BATXILLERAT
CONDICIÓ FÍSICA I SALUT
Condició física general
Millorem la Resistència
Millorem la Flexibilitat
JOCS I ESPORTS
El Futbol
El Bàsquet
Gimnàstica Esportiva
Esports Alternatius
EXPRESSIÓ CORPORAL
Acrosport
AVALUACIÓ
Activitat medi natural: SORTIDA A LA NEU
Esports alternatius: SORTIDA AL BESÓS/ A LA PLATJA

TERCER TRIMESTRE (TOTAL 21 Sessions)

SESSIONS
CONDICIÓ FÍSICA I SALUT
Millorem la velocitat
Millorem la força
Millorem l'agilitat
JOCES I ESPORTS
Bàdminton
Hoquei
Tennis taula
Pàdel
EXPRESSIÓ CORPORAL
Coreografia
Balls populars i ètnics
AVALUACIÓ