

Educación física

La Educación física como materia común está orientada fundamentalmente a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices como medio para la mejora de la salud en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física y, también, como ocupación activa del tiempo libre.

La Educación física en el bachillerato es la culminación de la progresión de los aprendizajes iniciados en etapas anteriores, que deben conducir al desarrollo de los procesos de planificación de la propia actividad física favoreciendo de esta manera la autogestión y la autonomía. Asimismo, esta materia puede orientar al alumnado en la dirección de futuros estudios superiores, universitarios y profesionales, relacionados con las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud.

La incorporación de un modo de vida activo en el tiempo libre que incluya una actividad física por y para la salud es una de las claves para compensar un sedentarismo creciente, fruto de unos avances técnicos y tecnológicos que tienden a reducir el gasto energético del individuo en la realización de sus tareas y actividades diarias. En la sociedad actual, por tanto, el proceso formativo que debe guiar la Educación física se orienta en torno a dos ejes fundamentales: en primer lugar, a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En esta concepción tienen cabida tanto el desarrollo de componentes saludables de la condición física como la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente en la misma. En segundo lugar, ha de contribuir a afianzar la autonomía plena del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices, al facilitarle la adquisición de los procedimientos necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades. En este sentido, el alumnado en bachillerato participará no sólo en la ejecución de las actividades físicas sino que, a partir de unas pautas establecidas por el profesorado, colaborará en su organización y planificación, reforzando de esta manera competencias adquiridas en la etapa anterior. La práctica regular de actividades físicas adaptadas a sus intereses y posibilidades facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación.

Estos dos ejes configuran una visión de la Educación física como una materia que favorece la consecución de las distintas finalidades atribuidas al bachillerato, en especial de aquellas que ha-

cen énfasis en el desarrollo personal y social. En conexión con estos dos hilos conductores de la materia, se han establecido tres grandes bloques de contenidos, que no pueden entenderse separadamente, ya que están íntimamente relacionados. El primero de ellos, *Condición física y salud*, ofrece al alumnado las herramientas para autogestionar su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales. Es un salto cualitativo importante respecto a los contenidos trabajados en la etapa anterior, afianzando de esta manera su autonomía y su capacidad de desarrollar hábitos saludables a lo largo de su vida. El segundo, *Actividades deportivas y tiempo libre*, está orientado al desarrollo de un amplio abanico de posibilidades de ocupar el tiempo libre de manera activa. La práctica de las actividades físicas, deportivas y en el entorno natural que se proponen son un excelente medio para conseguir que ejercicio saludable y tiempo libre vayan en la misma dirección. El tercer bloque está dedicado a la *Expresión corporal y ritmo*.

Objetivos

La enseñanza de la Educación física en el bachillerato tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Conocer y valorar los beneficios de la práctica regular de la actividad físico-deportiva en el desarrollo de la salud personal y social, así como en la mejora de la calidad de vida.
2. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial, demostrando autonomía y adaptando una actitud de responsabilidad en la autoexigencia.
3. Organizar y participar en actividades físico-deportivas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, desarrollando relaciones interpersonales adecuadas.
4. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación y mejora.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.
8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.
9. Utilizar el vocabulario específico de la materia para que su incorporación al vocabulario habitual aumente la precisión en el uso del lenguaje y mejore la comunicación.
10. Buscar, seleccionar, comprender y relacionar la información obtenida de fuentes diversas, incluida la que proporciona el entorno físico y social, la biblioteca escolar, los medios de comunicación y las tecnologías de la información, tratarla de acuerdo con el fin perseguido y comunicarla a los demás, de forma oral y escrita, de manera organizada e inteligible.

Contenidos

1. Condición física y salud

- Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
- Realización de pruebas de evaluación de la condición física desde el punto de vista de la salud.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de condición física y salud, atendiendo a los principios básicos del entrenamiento.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.
- Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y salud. Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo, etc. Análisis e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.
- Control emocional y autodominio corporal a través de los métodos y técnicas de relajación.

2. Actividades deportivas y tiempo libre

- El deporte como fenómeno social y cultural.
- El deporte como recurso para la mejora de la salud.
- Progreso en los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados.
- Organización y participación en torneos deportivo-recreativos de los diferentes deportes.
- Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
- Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.

3. Expresión corporal y ritmo

- Profundización en la exploración y utilización del espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.
- Realización y representación de composiciones de expresivas y/o rítmicas con o sin base musical.
- Valoración del uso expresivo del cuerpo y el movimiento, y disposición favorable hacia la práctica de la comunicación corporal, tanto individual como en grupo, mediante la participación creativa y la colaboración con otros compañeros.

Criterios de evaluación

- 1. Demostrar que conocen los beneficios de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo de la salud personal y social, y manifestar una actitud crítica ante todo tipo de prácticas no saludables individual y socialmente.**

Mediante este criterio de evaluación se pretende comprobar que el alumnado conoce los efectos positivos que reportan la práctica habitual del ejercicio físico en la salud física, psíquica y social. Asimismo, deberá demostrar su capacidad de análisis y crítica de los hábitos sociales positivos (alimentación adecuada, estilo de vida activo, etc.) y los negativos (sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, dopaje, culto al cuerpo, etc.).

- 2. Realizar de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.**

Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado es capaz de evaluar por sí mismo su nivel de condición física inicial, fundamentalmente en aquellas cualidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad. El alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud.

- 3. Realizar correctamente y de manera autónoma un programa de actividad física y salud, partiendo de la valoración inicial y respetando los principios básicos del entrenamiento.**

A través de este criterio se evaluará la elaboración de un programa de actividad física para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un periodo de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Asimismo, se podrá valorar en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación.

- 4. Organizar y participar en actividades físico-deportivas utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones.**

Este criterio permite valorar la participación en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, las relaciones interpersonales saludables, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades.

- 5. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en el deporte individual, colectivo o de adversario seleccionado.**

A través de este criterio se constatará si se es capaz de resolver situaciones motrices en un contexto competitivo, utilizando de manera adecuada los elementos técnicos y tácticos propios de cada disciplina deportiva.

6. Elaborar y representar composiciones corporales colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros.

El objetivo de este criterio es evaluar la participación activa en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la participación desinhibida y constructiva, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición.

7. Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización.

Con este criterio se valorarán dos aspectos complementarios. Por un lado, el alumnado realizará una actividad física en el medio natural, preferentemente fuera del centro, aplicando las técnicas de esa actividad. Por otro lado, identificará los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad.

8. Utilizar adecuadamente las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.

Se tendrán en cuenta indicadores tales como la localización y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión-relajación, frío-calor, pesado-liviano y las sensaciones corporales.