



## Educació física i esports

### Paraules clau

currículum, continguts d'Educació Física, bloc de continguts i subbloc de continguts

# Anàlisi de la nova organització dels blocs de continguts d'Educació Física en Educació Secundària

## ■ RICARDO CUEVAS CAMPOS

Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

### Abstract

*Physical Education teachers must encourage the development of our subject, and so, we must be prepared for the changes which may occur. The new curriculum, which will come into force in the years 2002/03 and 2003/04, is the reference point of the article, and it mainly studies the new structures of the contents.*

*The text shows and analyses the new contents in Physical Education, approved by the Government last 29<sup>th</sup> december 2000. In the "Order in Council" published in the BOE on 16<sup>th</sup> january 2001, minimum objectives are established for the corresponding four years in Secondary Education.*

*This study is about the changes that will be imposed by the law in the curriculum of Physical Education and how these changes will be able to affect teachers' action, both in carrying out the syllabus and in the treatment of the new contents in classes.*

### Key words

*curriculum, contents in Physical Education*

### Resum

Els docents d'Educació Física hem de propiciar l'evolució de la nostra àrea i, per tant, hem d'estar preparats per a les modificacions que s'hi produeixen. El nou currículum, que entrarà en vigor en els cursos 2002/03 i 2003/04, és l'eix de referència de l'article, que se centra en l'estudi de la nova estructuració dels continguts de l'àrea.

El text presenta i analitza els nous blocs de continguts d'Educació Física que el govern va aprovar el passat 29 de desembre de 2000. Al Reial Decret, publicat al BOE de 16 de gener de 2001, s'estableixen els ensenyaments mínims per a les etapes educatives corresponents a l'Educació Secundària. L'estudi present versa sobre el canvi que les ordenances esmentades imposaran en el currículum de l'Educació Física i de quina manera aquests canvis podran afectar l'actuació dels docents, tant en la realització de la programació d'àrea, com en el tractament dels nous continguts a les classes.

### Introducció

El passat 29 de desembre de 2000 el Govern va aprovar els Reials Decrets dels

quals s'estableixen els ensenyaments mínims a impartir en l'Ensenyament Secundari Obligatori i en el Batxillerat. Pel que fa a l'àrea d'Educació Física, s'ha produït una important modificació en l'estructuració dels blocs de continguts, cosa que implicarà, per a tota la comunitat educativa i en particular per al docent d'aquesta matèria, un canvi en el tractament dels continguts en els diferents nivells de concreció curricular.

Abans d'endinsar-nos en l'anàlisi dels nous blocs de continguts, és imprescindible contextualitzar-los dins el marc educatiu actual que estableix la LOGSE.

El sistema educatiu d'un país té com a finalitats més importants el desenvolupament integral de la persona i la seva ubicació en la societat (Blanch, 1998). A Espanya, les intencions educatives de l'actual sistema es tradueixen en la prescripció d'uns objectius i continguts mínims per als ensenyaments de règim general, entre ells l'ensenyament secundari. Amb aquest Reial Decret es pretén de donar resposta a la qüestió que tot currículum ha de respondre: Què ensenyar? o, quins tipus de continguts o conjunt de formes culturals i de coneixements de l'àrea d'Educació Física cal ensenyar/aprendre,



per aconseguir un desenvolupament complet dels/de les alumnes i la seva perfecta integració en la societat?

Per tant, l'objecte primordial és la consecució dels objectius generals; els continguts són solament mitjans per aconseguir aquestes capacitats genèriques. El currículum exposa uns objectius que s'han d'aconseguir a través d'uns Blocs Temàtics, adaptats al nivell d'aula i expressats didàcticament en les programacions. En el cas de l'Educació Física, l'objectiu primordial que es persegueix és el desenvolupament personal mitjançant l'activitat física i l'esport, en cerca d'una millora de la qualitat de vida.

Els eixos sobre els quals s'articulen els nous blocs de continguts són dos punts bàsics dintre de la lògica interna de l'EF: el cos –com a instrument de què disposem per realitzar els comportaments motrius, i que, per tant, hem de cuidar i millorar– i el moviment –com a mitjà per aconseguir aquesta millora del cos i la salut (interpretada com l'estat de benestar físic, psíquic i social [OMS])–.

En aquest article s'analitzen les principals característiques dels nous blocs de continguts que el MECED prescriu de forma general al RD 3473/2000; probablement, i amb posterioritat a aquest, cada comunitat autònoma establirà les pautes per a la interpretació i utilització dels blocs temàtics esmentats en el seu territori.

Una vegada considerades les normatives vigents, el professor/a ha de confeccionar el seu propi currículum en la seva programació. És aquí, en les grans possibilitats que ens ofereix un currículum obert i flexible, on comença la veritable tasca del professor/a d'EF com a professional de la seva àrea. Per tant, existeix una imperiosa necessitat que el/la docent conegui la naturalesa dels continguts i la seva organització dintre del Disseny Curricular Base. La importància que prenen els continguts en el Currículum és vital, ja que una vegada seleccionats i seqüenciats, podrem dissenyar les activitats d'ensenyament-aprenentatge i d'avaluació adequadament.

## **Nova organització dels blocs de continguts en Educació Física**

El RD de 29 de desembre de 2000 d'ensenyaments mínims –amb l'objecte de fer evolucionar l'EF al ritme amb què evoluciona la societat espanyola, i a més a més, aconseguir més qualitat de vida per als membres de la societat esmentada– modifica de manera substancial l'estructuració dels blocs de continguts a Secundària per a l'EF. La LOGSE, al RD de 13 de setembre de 1991 va proposar una estructuració dels continguts d'EF en cinc grans blocs per a ESO i tres per a Batxillerat a desenvolupar al llarg de les diferents etapes. Els blocs esmentats no es consideraven independents, sinó que, per la seva estreta relació, el professor havia de distribuir-los i seqüenciar-los de manera que al final de l'etapa ajudessin a la consecució dels objectius generals d'àrea. Una de les aportacions més significatives de la *Reforma Educativa* va ser la de plantejar una àmplia concepció dels continguts, que abastaven tres grans àmbits: 1. Continguts conceptuals (fets, conceptes i sistemes conceptuals), 2. Continguts procedimentals (habilitats, procediments, estratègies, tècniques i destreses) i 3. Continguts de les actituds (actituds, hàbits, valors i normes); d'aquesta manera es va produir un distanciament de la concepció tradicional de l'EF com a matèria exclusivament pràctica o procedimental, cosa que va significar l'obertura de nous camins per a l'evolució de l'àrea.

Els blocs de continguts que prescrivia, i que de moment prescriu el MECED per a ESO són cinc: *Condicció Física, Qualitats Motrius, Jocs i Esports, Expressió Corporal i Activitats en el Medi Natural*. Aquests blocs establien els eixos sobre els quals el professor, en el tercer nivell de concreció curricular, havia de fonamentar la seva Programació d'Àrea, i fer el tractament de cada bloc com li semblés oportú. Les propostes d'estructuració dels continguts realitzades han estat innombrables, i han ordenat i seqüenciat *conceptes, procediments i actituds* sense establir uns criteris bàsics.

Amb la nova organització es realitza una diferenciació dels continguts mínims per

als diferents cursos d'ESO, encara que amb això no s'acabi amb la llacuna existent pel que fa als criteris d'estructuració dels continguts. A més a més, en els nous continguts, no es realitza una diferenciació específica entre continguts conceptuals, procedimentals i de les actituds, i s'engloben tots dins la mateixa categoria. Malgrat això, els continguts enunciats al RD continuen tenint el seu eminent caràcter conceptual, procedimental o de l'actitud, segons quin en sigui el contingut.

Els docents en EF hem d'anar preparant-nos i adaptant-nos al nou currículum, ja que el calendari proposat prescriu per al curs 2002/03 la implantació dels nous objectius, continguts i criteris d'avaluació a *primer i tercer d'ESO i primer de Batxillerat*. Per a segon i quart d'ESO la incorporació d'aquells es fixa per al curs 2003/04.

A continuació s'estudia el canvi que aquest RD ha produït a l'ESO i es contrasten, posteriorment, les modificacions realitzades per al Batxillerat. Als apartats següents expliquem els aspectes més importants de la nova organització de continguts que haurem de tenir en compte a l'hora de realitzar la nostra programació i dissenyar les nostres unitats didàctiques.

### **Nous continguts d'Educació Física en Educació Secundària Primer d'ESO (Primer Cicle)**

El nou RD articula el currículum en ESO al voltant de dos eixos que conformen els blocs de continguts: a) **Condicció Física i Salut** i b) **Habilitats Específiques**.

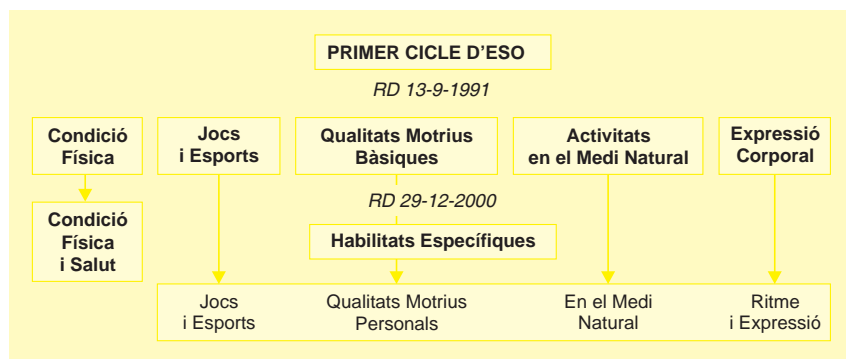
Tal com reflecteix la *figura 1*, els continguts propis dels anteriors blocs temàtics s'integren, atesa la seva estreta relació, solament en dos blocs.

#### **Condicció física i salut**

1. L'escalfament. Concepte. Fases. Execució d'exercicis d'aplicació a l'escalfament general.
2. Condicció física. Concepte. Capacitats físiques relacionades amb la salut.

**Figura 1.**

Comparativa dels blocs de continguts d'Educació Física en el Primer Cicle d'ESO.



3. Condicionament general de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Pràctica de cursa contínua, jocs, exercicis dinàmics de força general i estiraments.
4. Pràctica d'exercicis de manteniment de les posicions corporals en situacions d'assegut (estudi) i en l'aixecament de càrregues feixugues (carteres).
5. Enfortiment de la musculatura de suport mitjançant la realització d'exercicis de mobilitat articular, d'enfortiment muscular i de relaxació.
6. Valoració de l'escalfament general per prevenir lesions en qualsevol activitat física.

Dintre d'aquest bloc, es pretén de generar una base sobre la qual, en cursos posteriors, es desenvolupin aprenentatges de continguts més complexos pel que fa a condició física i salut; alhora es creen els fonaments sobre els quals se sostindrà l'altre gran bloc temàtic de primer curs: *habilitats específiques*.

Es preconitza educar l'alumne/a en conceptes i procediments com l'escalfament i la condició física des d'una perspectiva que relaciona l'activitat física amb la salut; dotant el discent d'aquests coneixements es pretén d'aconseguir de motivar-los a portar una vida activa i sana, on la pràctica adequada i regular d'activitat físicoesportiva suposi un augment de la qualitat de vida. Per fer-ho, els professors/res hem de fer veure, tant pràcticament com teòricament, de quina manera incideixen les diferents Qualitats Físiques

Bàsiques en qualsevol mena d'activitat, i quines ens proporcionaran un estat de salut millor.

L'aportació més nova d'aquest bloc, respecte dels continguts anteriors, es produeix en considerar com a continguts específics de l'Educació Física aspectes ergonòmics que els nois/es de 12 i 13 anys han de tenir en compte per aconseguir un desenvolupament físic adequat. Els adolescents estan immersos en un període de constants i irregulars modificacions de les seves estructures corporals, cosa que els fa molt susceptibles a possibles deformacions (sobretot a la columna vertebral: escoliosi, cifosi...) si se sotmeten a determinats esforços de forma incorrecta. Actualment, la càrrega lectiva dels/de les alumnes, fa que hagin de passar un gran nombre d'hores asseguts en un pupitre –a classe, o bé estudiant, però en actitud sedentària– i que hagin de transportar un nombre considerable de quilos de material escolar a les motxilles i carteres. Per això, cal una actuació des de l'àrea d'EF per tal de contrarestar els possibles efectes que el sedentarisme i el transport de càrregues feixugues puguin causar en el desenvolupament dels/de les alumnes.

#### **Habilitats Específiques**

En aquest gran bloc s'integren, en gran part, els continguts que al currículum anterior conformaven els blocs de continguts de Qualitats Motrius, Jocs i Esports, Activitats en el Medi Natural i Expressió Corporal. Dintre d'aquest trobem tres sub-blocs:

1. *Jocs i esports. Qualitats motrius personals.*
  - a) El moviment coordinat: equilibri i agilitat.
  - b) Habilitats gimnàstiques globals: salts, equilibris, grimpades, etc.
  - c) Classificació dels jocs esportius: convencionals, tradicionals i recreatius.
  - d) Pràctica de jocs reglats i adaptats que facilitin l'aprenentatge dels fonaments tècnics/tàctics i les estratègies d'atac i defensa comuns als esports col·lectius.
  - e) Realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu.
  - f) Participació de forma activa en els diferents jocs i activitats esportives.

Malgrat el nom del bloc –*Habilitats Específiques*–, s'insta el docent a continuar el treball específic de qualitats motrius bàsiques iniciat en l'etapa anterior (bloc de continguts: *El cos: Habilitats i Destreses*, d'Educació Primària). L'equilibri, la coordinació i l'agilitat, com a resultat de les dues anteriors, a més a més de l'experimentació d'aquestes en diferents situacions (salts, gir, reptacions...) conformen un contingut propi del primer curs d'ESO atès que en cursos posteriors es realitzarà un tractament de les qualitats motrius integrades en altres continguts, i es passarà finalment a l'aprenentatge d'habilitats específiques.

La necessitat de reajustar els esquemes de moviment a les noves dimensions corporals fan de les qualitats motrius personals una part imprescindible del currículum en el primer cicle d'ESO.

Continuant també amb el currículum d'Educació Primària (bloc de continguts: *els jocs*), es posa esment en el joc com a mitjà educatiu; es pretén que l'alumne/a que iniciï l'Educació Secundària aprengui a diferenciar entre els diferents tipus de jocs, i que, mitjançant la pràctica d'aquests, adquireixi una base que el vagi introduint progressivament en l'àmbit esportiu'. Per regla general, als 12 o 13 anys no es realitza una diferenciació



clara entre joc i esport, i en conseqüència és de summa importància que el professor d'EF faci un tractament adequat d'aquests continguts per reconduir-los, primer cap als jocs preesportius i posteriorment vers l'esport.

## 2. En el medi natural

- Possibilitats que ofereix el medi natural per realitzar activitats físicoesportives: terra, aire i aigua.
- Adquisició de tècniques bàsiques manipulatives: cordam.
- Identificació de senyals de rastreig i realització d'un recorregut previ pel centre i els seus encontorns, prèviament marcat.
- Acceptació i respecte de les normes per a la conservació i millora del medi urbà i natural.

En el primer curs s'inicia un bloc de continguts que posteriorment serà desenvolupat en els següents cursos d'ESO; en alguns casos, s'ha anat iniciant els discentos en aquest camp des d'Educació Primària, encara que, dissortadament, aquesta no és la tendència general. Per això, es propugna de crear uns fonaments on es consolidin els aprenentatges bàsics sobre el medi natural i les destreses fonamentals per moure's-hi sense entrebancs.

Els docents hem de posar una atenció especial en l'EF per tal de fomentar, de bon principi, un seguit de valors, actituds i normes que fomentin el respecte i la conservació i millora del medi natural. Des de la nostra matèria, i més específicament des d'aquest subbloc de continguts, se'ns brinda una oportunitat magnífica per incloure-hi l'Educació Mediambiental que el currículum prescriu com a contingut transversal. Si el nostre desig és d'aconseguir una completa formació de l'alumnat, fins i tot hauríem de planificar i programar les Unitats Didàctiques pertanyents a aquest bloc al costat d'altres matèries pròpies de 1r d'ESO. (Ciències de la Naturalesa...), tot prenent, doncs, l'opció de fer un tractament interdisciplinari dels continguts, que porti els/les alumnes a ampliar, relacionar i contrastar coneixements sobre el medi natural.

## 3. Ritme i expressió

- Pràctica d'activitats expressives encaminades a aconseguir la cohesió del grup.
- Experimentació d'activitats orientades a trencar els bloquejos i inhibicions personals.
- El tempo i el ritme.
- Experimentació d'activitats on es combinen diferents ritmes i es manipulen diversos objectes.
- Disposició favorable a la desinhibició.

Una de les diverses manifestacions de la motricitat humana és *l'expressió corporal*, per això, des d'Educació Primària, es realitza un treball específic d'expressió i comunicació corporal (bloc de continguts: *el cos: expressió i comunicació corporal*), i en conseqüència, aquest subbloc continua amb aquesta dinàmica, tractant d'altres continguts més complexos i seguint d'altres objectius.

Les possibilitats que aquest subbloc ens ofereix són, en potència, òptimes; des d'aquí podem fer acabar, o si més no disminuir, les actituds reservades i introvertides d'alguns/es alumnes i amb prejudicis sobre certs continguts pràctics (dansa, mim...). A més a més, per tal d'afavorir aquest aspecte, es pretén de desenvolupar el llenguatge corporal –per això, conceptes com el tempo i el ritme han de ser interioritzats per tots els discentos. Tenint en compte els aspectes esmentats, a l'hora de temporalitzar aquests continguts podríem situar-los al començament del curs, per afavorir així la desinhibició dels/de les alumnes davant dels seus companys/es i una millor integració a classe.

## Segon d'ESO

### Condicció Física i Salut

- L'escalfament general. Objectius. Pautes per a l'elaboració. Recopilació i posada en pràctica d'exercicis aplicats a l'escalfament general.
- Capacitats físiques relacionades amb la salut: resistència aeròbica i flexibilitat. Concepte. Control de la intensitat de l'esforç per freqüència cardíaca:

presa de pulsacions i càlcul de la zona d'activitat.

- Condicionament de la resistència aeròbica: cursa contínua, entrenament total i jocs.
- Condicionament de la flexibilitat: exercicis estàtics i dinàmics.
- Pràctica dels diferents tipus de respiració: clavicular, toràcica i abdominal.
- Presca de consciència de la pròpia condició física i predisposició a millorar-la amb un treball adequat.
- Reconeixement i valoració de la relació existent entre l'adopció d'una posició correcta en el treball diari de classe i a la realització d'activitats físiques com a mitjà preventiu.

Continuant amb la base creada en Educació Primària es pretén de conscienciar l'alumne/a de l'estreta relació existent entre un bon nivell de condició física i un bon estat de salut. En aquest curs, s'amplien coneixements respecte a l'escalfament i s'aporta informació sobre la raó per la qual aquest ha de precedir qualsevol activitat física d'una certa intensitat.

Quant al tractament i desenvolupament de la condició física, es posa una insistència especial en capacitats físiques bàsiques com ara la resistència aeròbica i la flexibilitat, i es prossegueix l'enfocament d'*activitat física per a la salut* que impregna tot aquest bloc temàtic, no solament a l'ESO sinó també al Batxillerat. No es propugna l'aplicació de sistemes d'entrenament específics de les capacitats físiques esmentades, encara que s'insta el professional de l'EF que marqui unes pautes metodològiques a seguir en el procés d'entrenament de la resistència aeròbica pel que fa a intensitat.

En aquest bloc s'inclou l'educació de la respiració com a mitjà per millorar l'aportament d'oxigen en la pràctica d'activitat física, però també per arribar a estats de relaxació, encara que no s'aprofundeixi en sistemes específics de relaxació fins a Segon Cicle.

Una correcta actitud postural continua sent un dels objectius del nou currículum en aquestes edats. A partir del Segon Cicle d'ESO no es treballarà aquest contingut específicament, i en conseqüència l'actuació

de conscienciació sobre aquests aspectes ergonòmics a Primer Cicle ha de ser com més intensa millor, perquè els discentis apliquin els hàbits saludables esmentats al llarg de tota la seva vida.

### **Habilitats específiques**

#### 1. Jocs i esports. Qualitats motrius personals

- a) Execució de diferents combinacions d'habilitats gimnàstiques i acrobàtiques.
- b) Característiques bàsiques i comunes de les habilitats esportives: normes, regles, aspectes tècnics i tàctics.
- c) Realització de tasques adreçades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics bàsics, principis tàctics bàsics i reglamentaris d'un esport col·lectiu.
- d) Pràctica de jocs i esports populars i tradicionals de la pròpia comunitat.
- e) Pràctica d'activitats esportives, individuals i col·lectives, de lleure i esbarjo.
- f) Respecte i acceptació de les normes i reglaments.

Les qualitats motrius personals es tracten ja d'una forma integrada dintre de diferents manifestacions preesportives i esportives entre les quals es troben activitats gimnàstiques i acrobàtiques. Els continuats canvis morfològics dels/de les alumnes demanen els continguts esmentats, i no solament al Primer Cicle d'ESO, atès que l'analitzador cinètic de l'escorça cerebral no madura fins als 14-16 anys, i en conseqüència fins i tot en aquestes edats els esquemes de moviment dels alumnes són canviants.

En integrar les qualitats motrius personals en altres continguts, es pretén de dotar els/les alumnes de segon curs d'una base esportiva genèrica, tot treballant conceptes i accions comunes a molts jocs, preesports i esports; posteriorment, i sobre aquests fonaments, s'iniciarà l'alumnat en un esport col·lectiu, sempre des d'una perspectiva de respecte vers els companys, els adversaris i el reglament.

Per oferir al discent una visió completa del terme esport, cal exposar-lo i experimentar-lo a classe des de tots els seus ves-

sants, incloent-hi l'esport recreatiu, en el qual la integració de tots i totes i l'ambient lúdic ha de predominar per damunt de qualsevol resultat. El joc i l'esport, com a fenomen cultural i part de la cultura autòctona de determinades zones geogràfiques, també s'inclou en els nous continguts; per fer-ho, es proposa la pràctica de jocs tradicionals de les Comunitats Autònomes i, en conseqüència, indirectament es propicia una labor investigadora i recuperadora de jocs i esports autòctons de cada zona com a patrimoni cultural d'aquesta.

#### 2. En el medi natural

- a) Adquisició i posada en pràctica de tècniques bàsiques per al muntatge de tendes de campanya.
- b) Nocions sobre supervivència i acampada: normes de seguretat, elecció del terreny i precaucions a tenir en compte per muntar les tendes.
- c) El senderisme: en què consisteix? Tipus de sender, material i roba necessària. Realització del recorregut d'un sender.
- d) Presa de consciència dels usos i abusos de què està sent objecte el medi urbà i natural.

Una vegada consolidats els coneixements de primer curs i assentades unes quantes bases dintre d'aquest àmbit, es començarà a proporcionar informació sobre les acampades com a activitats en el medi natural; és aquí on haurà d'aplicar les destreses apreses (cordam...) en supervivència o en el muntatge de tendes de campanya.

En el desenvolupament del senderisme s'ha d'introduir i motivar l'alumnat mitjançant els senyals de rastreig apresos anteriorment; així farem un recordatori dels continguts del primer curs.

Aquests continguts demanen un tractament interdisciplinari i transversal per fer-ne un màxim aprofitament educatiu –cosa que implica més complexitat per programar i més coordinació entre docents. Així mateix, a causa de l'escassetat de material i d'espais naturals (sobretot als medis urbans) adequats per a la pràctica educativa, des d'aquest subbloc temàtic es fa indispensable la creativitat i

la innovació dels docents en EF; transformar el mateix centre o els espais propers en 'espais naturals alternatius', o reciclar materials usats són recursos que poden ajudar-nos a aconseguir millors resultats en aquest apartat.

#### 3. Ritme i expressió

- a) Experimentació d'activitats encaminades al domini, al control corporal i a la comunicació amb els altres: els gests i les postures.
- b) Combinació de moviments de diferents segments corporals amb desplaçaments seguint una seqüència rítmica. Execució de passos senzills de danses col·lectives.
- c) Acceptació de les diferències individuals i respecte davant l'execució dels altres.

En aquest curs el tractament d'aquest subbloc és més exigent amb l'alumnat. Els/les adolescents de 13 i 14 anys es troben en un període de canvis (físics, psíquics, socials...) pels quals la gran majoria tendeix a sentir inhibicions que, si perduren, poden desembocar en complexos per a tota la vida. L'experimentació de les possibilitats expressives del cos i el control i domini de la comunicació no verbal aconseguiran, en certa manera, que desapareguin les inhibicions esmentades i els prejudicis respecte a aquests continguts. En la mesura en què això es produeixi estarem aconseguint que cada alumne/a accepti la pròpia realitat corporal i conformi una imatge ajustada i equilibrada de si mateix/a.

En l'execució de desplaçaments, combinacions de moviments i danses, es comença a utilitzar un element de summa rellevància dins l'expressió corporal no tractat a primer curs: l'espai. Deixarem la diferenciació entre espai interior i exterior per al curs següent.

### **Tercer d'ESO (Segon Cicle)**

Continuant amb l'organització proposada per al Primer Cicle, en aquest segon els continguts es continuen estructurant al voltant del dos mateixos grans blocs. L'única modificació es troba en la desaparició del subbloc de Jocs i Esports i Qualitats Mo-



trius Personals substituït pel d'*Habilitats Esportives*. La figura 2 il·lustra l'estructura dels continguts en segon cicle.

### Condicció Física i Salut

1. L'escalfament general. Efectes. Elaboració i posada en pràctica d'escalfaments generals.
2. Capacitats físiques bàsiques relacionades amb la salut: resistència i flexibilitat. Classificació i mètodes d'entrenament.
3. Aplicació de sistemes específics d'entrenament de la resistència aeròbica: cursa contínua uniforme, entrenament total, cursa variable.
4. Aplicació del mètode estàtic i dinàmic al treball de flexibilitat.
5. Efectes del treball de resistència aeròbica i flexibilitat sobre l'estat de salut.
6. Reconeixement de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física produeix en l'organisme.

En el bloc es realitza ja un tractament integral de l'escalfament general, tant teòricament com pràcticament, i l'alumne/a és dotat de prou coneixements per abordar l'escalfament específic en el curs següent. Pel que fa a la condició física, es continua amb els continguts del curs anterior: capacitats físiques bàsiques relacionades directament amb l'estat de salut (flexibilitat i resistència aeròbica). La complexitat d'aquestes augmenta amb l'aplicació de sistemes d'entrenament específics per al desenvolupament de les capacitats esmentades, encara que continuen sense tractar-se ni la força ni la velocitat. Des d'un enfocament de l'actitud, es pretén de consolidar en els discents unes certes normes i valors que augmentin el nivell d'adhesió a la pràctica d'activitat físicoesportiva, no solament en edat escolar, sinó durant tota la vida.

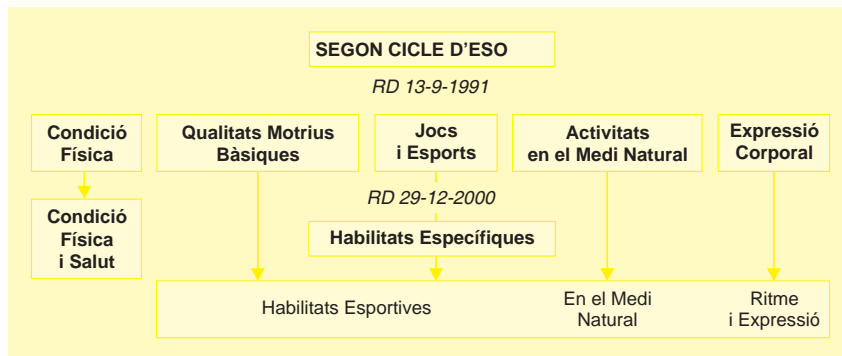
### Habilitats Específiques

#### 1. Habilitats esportives

- a) Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports a practicar.
- b) Realització d'activitats cooperatives i competitives adreçades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu.
- c)

**Figura 2.**

Comparativa dels blocs de continguts d'Educació Física en el Segon Cicle d'ESO.



- a) Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge d'un esport col·lectiu.
- d) Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge d'un esport individual o d'adversari.
- e) Tolerància i esportivitat per damunt de la recerca desmesurada dels resultats.

El caràcter dels continguts d'aquest subbloc canvia respecte als de cursos anteriors; tal com indica el seu nom *-Habilitats Esportives-* es deixa de banda el tractament específic de les qualitats motrius, i hom les integra en diferents esports. A segon cicle, després d'haver posat les bases en el Primer, ja es preconitza un tractament de les habilitats motrius específiques.

El currículum deixa a elecció del docent la tria de l'esport o els esports a impartir d'acord amb el que aquest consideri oportú, encara que sí que prescriu el tractament d'aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports escollits. A més a més, a diferència dels cursos anteriors, en els continguts s'inclou l'aprenentatge obligatori d'un esport individual o d'adversari, com a mínim.

#### 2. En el medi natural

- a) Adquisició de tècniques bàsiques d'orientació: lectura de mapes, orientació de mapes i realització de recorreguts d'orientació.
- b) Nocions bàsiques sobre orientació. Normes de seguretat a tenir en compte per a la realització de recorreguts en el medi urbà i natural.
- c) Acceptació de les normes de seguretat i protecció en la realització d'activitats d'orientació.

A Tercer s'ha de donar una altra visió d'aquests continguts a l'alumnat; el currículum proposa ja la iniciació als esports en la natura. Analitzant les possibilitats educatives que ens ofereixen els diferents esports, s'ha optat per posar una insistència especial en l'esport de l'orientació. La interpretació de mapes i normes de seguretat per a aquest esport són continguts propis d'aquest curs; al curs posterior s'aprofundirà sobre els conceptes esmentats.

Buscar recorreguts i materials alternatius per a la pràctica de l'orientació es fa imprescindible en la majoria dels instituts de Secundària, per la qual cosa, com hem assenyalat anteriorment, de la creativitat en aquestes classes depèn, en gran part, l'èxit dels continguts.

#### 3. Ritme i expressió

- a) Pràctica adreçada a la presa de consciència dels diferents espais utilitzats en expressió corporal: espai interior, espai físic, espai parcial o propi i espai social.
- b) Realització de moviments combinant les variables d'espai, temps i intensitat.
- c) Pràctica de moviments globals i segmentaris amb una base rítmica.
- d) La relaxació. Pràctica del mètode de relaxació de Jacobson.
- e) Realització d'activitats rítmiques, destacant-ne el valor expressiu.

El tractament de l'espai, que va començar al segon curs, es fa molt més exhaustiu en aquest. A més a més, s'ha de combinar amb altres variables pròpies de les activitats expressives, com ara el temps i la intensitat.

D'aquesta manera, es pretén una assimilació de continguts que, en el pròxim curs, han de ser aplicats procedimentalment mitjançant el disseny i la posada en pràctica de coreografies de forma autònoma.

En els continguts s'inclou el *mètode de relaxació progressiva de Jacobson*. Quan tractem aquest tema hem de fer adonar de les nombroses aplicacions que té aquest mètode en tota la vida quotidiana, i no només aplicat a les activitats físiques.

### Quart d'ESO (Segon Cicle)

Els continguts d'aquest bloc temàtic a l'últim curs de l'ESO augmenten en complexitat, tant qualitativament com quantitativament. Tenint en compte que l'etapa té caràcter terminal, atès que aquí finalitza l'educació obligatòria dels nostres escolars, es fa una síntesi dels principals continguts desenvolupats en cursos anteriors, tot integrant-los en nous continguts propis de quart curs. L'objectiu primordial és que tots els/les alumnes que conculguin aquesta etapa educativa hagin adquirit prou coneixements per desenvolupar la seva pròpia pràctica físicoesportiva de manera autònoma i adequada.

#### Condicció Física i Salut

1. L'escalfament específic. Característiques. Pautes per a la seva elaboració. Realització i posada en pràctica d'escalfaments, prèvia anàlisi de l'activitat física que es realitza.
2. Capacitats físiques bàsiques relacionades amb la salut: força i resistència muscular. Concepte. Manifestacions bàsiques. Tipus d'exercicis.
3. Condicionament de la força resistència mitjançant la pràctica d'exercicis localitzats i en parelles. Elaboració d'un repertori d'exercicis de força.
4. La posició corporal en les activitats quotidianes. Anàlisi dels mals hàbits. Com corregir-los?
5. Efectes del treball de força sobre l'estat de salut.
6. Elaboració i posada en pràctica d'un pla de treball de la resistència aeròbica i la flexibilitat.
7. Presa de consciència de la importància d'evitar posicions inadequades.

Un cop dominat l'escalfament general, en aquest curs es passa al tractament i posada en pràctica de l'escalfament específic. Per a una assimilació millor, és convenient que els/les mateixos/es alumnes dissenyin i dirigeixin el desenvolupament dels seus propis escalfaments en les classes pràctiques; d'aquesta forma poden ser avaluats i corregits pel professor.

Pel que fa a les capacitats físiques, es proposa l'elaboració i posada en pràctica d'un pla de treball de les capacitats estudiades en cursos anteriors: la flexibilitat i la resistència aeròbica. A més a més, s'inclou el tractament de la força, encara que sempre des d'una perspectiva d'activitat física per a la salut.

També des d'un enfocament higiènic i preventiu, s'analitza la posició corporal en activitats no solament de la vida escolar, sinó de la vida quotidiana, tot exposant hàbits posturals nocius i la seva correcció.

#### Habilitats Específiques

##### 1. Habilitats esportives

- a) Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i perfeccionament de l'esport col·lectiu.
- b) Planificació de propostes d'activitats aplicables als esports que s'estan practicant, posant-les en pràctica de manera autònoma.
- c) Pràctica d'activitats esportives individuals i col·lectives de lleure i esbarjo.
- d) Planificació i organització de campionats esportius.
- e) Cooperació i acceptació de les funcions atribuïdes dintre d'una tasca d'equip.

En aquest apartat d'Habilitats Esportives es continua amb la dinàmica iniciada en el curs anterior, tot incidint en l'aprenentatge i perfeccionament d'esports col·lectius. A més a més, s'inclou la planificació i posada en pràctica d'activitats aplicables als esports esmentats i l'organització de competicions internes com a continguts específics d'aquest curs. D'aquesta forma, es pretén d'aconseguir un nivell superior d'autonomia de l'alumnat pel que fa a

organització i gestió de la seva pròpia pràctica esportiva.

Com a recordatori dels continguts de segon d'ESO, el currículum proposa la pràctica d'esports de lleure i esbarjo, per la qual cosa podem treballar sobre la base creada anteriorment i completar-la amb nous esports i activitats.

##### 2. En el medi natural

- a) Aspectes generals a considerar en l'organització d'activitats en el medi natural.
- b) Perfeccionament i aprofundiment de tècniques d'orientació. Localització de controls seguint la simbologia internacional.
- c) Relació entre l'activitat física, la salut i el medi natural.
- d) Presa de consciència de l'impacte que tenen algunes activitats físicoesportives en el medi natural.

En aquest curs es continua educant de forma rellevant mitjançant l'esport d'orientació. Es prescriu l'aprofundiment en aquest contingut, incloent-hi ja elements claus per a l'esport esmentat, com ara els controls i la simbologia internacional.

També s'opta per fer un tractament de les activitats físiques en el medi natural en relació amb la salut. Aquest contingut ens ofereix la possibilitat de treballar de manera integrada el bloc de *Condicció Física i Salut* junt amb aquest subbloc.

##### 3. Ritme i expressió

- a) Pràctica d'activitats rítmiques amb una base musical.
- b) Directrius a seguir per a l'elaboració de dissenys coreogràfics.
- c) Creació d'una composició coreogràfica col·lectiva amb suport d'una estructura musical, incloent-hi els diferents elements: espai, temps i intensitat.
- d) La relaxació. Pràctica del mètode de relaxació de Schultz.
- e) Participació i aportació al treball en grups.

El caràcter terminal d'aquest curs implica que els continguts que han anat servint de



base en cursos anteriors, es complementin i consolidin per finalitzar-ne l'aprenentatge junt amb altres continguts que en formin part. Com s'ha assenyalat anteriorment, el tractament del temps, l'espai i la intensitat en cursos anteriors consolidarà els continguts necessaris perquè, a quart d'ESO, els/les alumnes dissenyin i posin en pràctica les seves pròpies coreografies.

També, i com a complement de les tècniques de relaxació practicades a Tercer, s'inclou entre els continguts la relaxació de Schultz. Com ja es va fer amb la relaxació de Jacobson, haurem de plantejar a l'alumnat les nombroses i útils aplicacions que té tant a la pràctica esportiva com a la vida quotidiana.

### Primer de Batxillerat

Malgrat que el Batxillerat s'inclou dins allò que la normativa actual considera Educació Secundària, és una etapa educativa amb substancials modificacions respecte de l'ESO. El seu caràcter d'ensenyança *postobligatòria*, fa que els continguts tinguin un caire específic superior al de l'etapa anterior. Encara que en EF també sigui així, aquest matís es fa menys palpable que en altres àrees, ja que aquesta només forma part del currículum de primer curs.

Al Batxillerat, els continguts en EF s'estructuren de manera diferent respecte de l'ESO. Aquests s'organitzen en tres grans blocs temàtics (Condicció Física i Salut, Habilitats Esportives i Ritme i Expressió), sense incloure-hi subblocs de continguts (Figura 3).

### Condicció Física i Salut

1. Realització de proves d'avaluació de la condició física saludable.
2. Beneficis i riscos de l'activitat física.
3. Pràctica de sistemes i exercicis per al desenvolupament de les capacitats físiques.
4. Planificació del treball de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Principis i factors a considerar.
5. Elaboració i posada en pràctica, de manera autònoma, d'un programa personal d'activitat física i salut, atenen a

la freqüència, intensitat, temps i tipus d'activitat.

6. Hàbits i pràctiques socials que perjudiquen la salut: sedentarisme, consum de substàncies tòxiques, etc.
7. Acceptació de la responsabilitat en el manteniment i/o millora de la condició física.

En aquest gran bloc de continguts es dona especial importància al fet que l'alumne/a aprengui a planificar la seva pràctica d'activitat físicoesportiva de manera correcta i autònoma. Això implica que els discentos han de dominar, per l'ordre següent, els continguts corresponents a: avaluació del propi estat de condició física i salut, principis a considerar en el procés d'entrenament, unitats temporals d'estructuració de l'entrenament i relació entre volum i intensitat. Per fer-ho, ens podem valer dels coneixements adquirits en l'etapa anterior, ampliant-los amb nocions bàsiques de programació.

D'aquesta forma, dotarem els/les alumnes dels continguts adequats, perquè puguin elaborar i posar en pràctica el seu programa personal d'activitat física i salut, com indica el contingut número cinc. Aquest contingut és motivat per una concepció constructivista de l'aprenentatge, amb la qual es pretén que l'alumnat propiciï els seus propis aprenentatges mitjançant les interaccions, el tractament i l'aplicació dels continguts (Del Carmen, 1993). També es torna a incidir en algunes pràctiques nocives per a la salut, i en la implicació i responsabilitat individual que ha de tenir qualsevol persona pel que fa a la seva condició física i el seu estat de salut.

### Habilitats Esportives

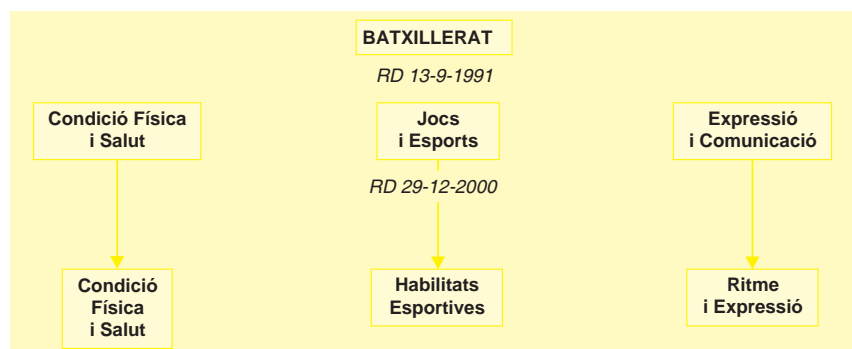
1. Perfeccionament dels fonaments tècnics i els principis tàctics d'un esport practicat en l'etapa anterior.
2. Aprenentatge de les tècniques bàsiques i coneixement de les regles de joc d'un esport d'esbarjo col·lectiu.
3. Pràctica de tècniques específiques d'activitats de pala i/o raqueta.
4. Perfeccionament i aprofundiment d'una activitat en el medi natural.
5. Planificació i organització d'activitats en el medi natural.
6. Anàlisi de les sortides professionals relacionades amb l'activitat física.
7. Valoració de la incidència de la pràctica habitual d'un esport en la salut.

En aquest bloc es continua treballant sobre el que s'ha après en l'etapa anterior respecte dels esports i de les activitats en el medi natural. Cal aprofundir en algun dels esports col·lectius apresos en l'etapa anterior, a més a més d'aprendre algun esport d'esbarjo col·lectiu.

Encara que també es deixa espai per al tractament de les activitats en el medi natural i de la salut, l'apartat més nou respecte del currículum anterior és el tractament de les sortides professionals relacionades amb l'activitat física com a contingut específic d'aquest curs. L'esport, en totes les seves vessants, és un fenomen cultural i econòmic que està emergint al mateix ritme que avança la societat contemporània; per tant, cada vegada són més els sectors econòmics i els llocs de treball que s'originen al voltant de l'esport, de forma que a hores d'ara ja constitueix una de les possibles sortides laborals dels/de les nostres alumnes.

Figura 3.

Comparativa dels blocs de continguts d'Educació Física a Batxillerat.





**Ritme i Expressió**

1. El ritme. Efectes sobre l'activitat física.
2. Manifestacions rítmiques. Origen i evolució històrica.
3. Pràctica de moviments dansats.
4. Exploració i utilització de l'espai i el temps com a element d'expressió i comunicació.
5. Realització d'activitats físiques, utilitzant la música com a fons i/o suport.
6. Elaboració i representació d'una composició individual o col·lectiva.
7. Reconeixement del valor expressiu i comunicatiu de les activitats practicades.

En aquest tercer bloc es fa un tractament d'alguns continguts més específic que no pas en l'etapa anterior. Es pretén de posar les bases perquè l'alumnat assimili continguts, com ara el ritme, i el combini amb l'espai i el temps. També s'introdueix ja la música i els moviments bàsics de danses; es finalitzarà amb l'elaboració, per part dels discents, del disseny i la representació d'una composició. Com que en el curs anterior van haver de realitzar coreografies, en aquest hauran d'utilitzar elements més complexos i d'una riquesa estètica superior.

**Conclusions**

Després de la lectura i l'anàlisi d'allò que hem exposat anteriorment, podem extreure les conclusions següents:

- El naixement del nou RD 3473/2000, que modifica el currículum de l'EF respon a la necessitat d'**adaptar més i millor l'àrea a les necessitats de la societat actual**, tot utilitzant l'esport i l'activitat física com a mitjà per al desenvolupament de la salut i personal dels ciutadans.
- El Reial Decret present dona un nou caràcter a l'Educació Física, i preconitza un tractament exhaustiu de la **salut**; la relaciona amb qualsevol manifestació física i/o esportiva i impregna gairebé tots els blocs o subbloques de continguts, amb l'educació per a la salut. Per això, el bloc de *Condició Física i Salut* se centra en el desenvolupament de les capacitats físiques relacionades directament amb la salut, deixant de banda d'altres, com la velocitat. A més a més, s'inclouen as-

pectes ergonòmics molt útils per a l'alumnat, però, se n'obliden d'altres de gran importància per a la salut i que el currículum anterior prescrivia, com ara la relació de l'activitat física amb la nutrició, la prevenció i el tractament de lesions o els primers auxilis.

- Es realitza **diferenciació entre el currículum de Primer i de Segon curs** d'ESO pel que fa a continguts, malgrat que són considerats com a un únic cicle, i per tant, persegueixen els mateixos objectius.
- La seqüenciació dels continguts per cursos suposa una valuosa orientació per al docent pel que fa a l'adaptació del nivell i a la temporització d'aquests per a cada curs; però l'**absència de classificació dels continguts** en *Conceptes, Procediments i Actituds*, pot suposar un retorn a concepcions educatives obsoletes avui dia. Tradicionalment, als instituts han prevalgut més els conceptes, o, en el cas de l'EF, els *procediments*, mentre que, dissortadament, les *actituds* queien en l'oblit. Perquè això no passi, els professionals de l'àrea hem de posar una cura especial a realitzar un tractament integral de tots els tipus de continguts, encara que no es facin explícits com a tals en les programacions.
- Al bloc *Condició Física i Salut* es prescriu una estructuració (selecció i seqüenciació) de continguts, al llarg de l'etapa, pel que fa a les Capacitats Físiques Bàsiques, desordenadament i separatament. Tenint en compte els principis pedagògics sobre els quals es recolza la LOGSE, caldria fer referència a J. Brunner (1972) i el seu "**Currículum a Espiral**", que consisteix a impartir els mateixos continguts al llarg dels diferents cursos de l'etapa educativa però elevat-ne la complexitat a mesura que augmenten els cursos. D'acord amb aquest supòsit, a primer curs hauríem de presentar als/a les alumnes totes les capacitats físiques relacionades amb la salut, i, en cursos posteriors, aprofundir-ne i augmentar-ne els coneixements.
- Segons la LOGSE els continguts han de ser interpretats com a mitjans educatius per a la consecució dels objectius. Un dels objectius generals que persegueix

l'EF (objectiu número 3 del RD 3473/2000) a l'ESO és aconseguir que tots els alumnes i les alumnes, quan finalitzin el seu període d'escolarització, siguin capaços de **planificar la seva pràctica d'activitat físicoesportiva de manera autònoma i adequada**. Per fer-ho, cal que els discents siguin capaços de realitzar una valoració objectiva de la seva condició física i dominar alguns conceptes bàsics sobre planificació esportiva. Aquest aspecte hauria de fer-se palès en la selecció i seqüenciació dels continguts a l'ESO, atès que en els blocs de l'etapa esmentada s'obvien aquests continguts, que no es presenten fins a Primer de Batxillerat. Coneixent el caràcter terminal de l'ESO si un alumne/a no arriba a Batxillerat, no tindrà la possibilitat d'accedir als coneixements bàsics que li permetin de planificar la pròpia pràctica físicoesportiva? Per tant, si els docents apliquem els continguts tal com prescriu el nou RD, aconseguirem, al final de l'etapa, que els alumnes desenvolupin les capacitats exposades als objectius generals d'àrea?

- És inviable de tractar el gran volum de continguts exposats per a cada curs amb la irrisòria **assignació de dues hores setmanals per a EF**. Si l'administració prescriu uns objectius, continguts i criteris d'avaluació a complir, que hi sigui conseqüent i que proporcioni el temps necessari perquè, si més no, l'alumnat pugui accedir als continguts i tingui oportunitat d'aconseguir les capacitats exposades als objectius generals d'àrea.

**Bibliografia**

- Blanch, X.: *Cinc cèntims sobre la reforma educativa*, Barcelona: Proa, 1998.
- Brunner, J.: *El proceso de la educación*, Mèxic: Uthea, 1972.
- Del Carmen, L.: *La planificación de ciclo y cursos*, Barcelona: Grà. ICE, Universidad de Barcelona, 1993.
- Llei Orgànica 1/1990, de 3 d'octubre, d'Ordenació General del Sistema Educatiu, *BOE* (4 d'octubre).
- Reial Decret 1345/1991, de 6 de setembre, pel qual s'estableix el Currículum de l'Educació Secundària Obligatoria, *BOE* (13 de setembre).
- Reial Decret 3473/2000, de 29 de desembre, pel qual s'estableixen les ensenyances mínimes de l'Ensenyança Secundària, *BOE* (16 de gener de 2001).