

2.- OBJECTIUS D'ÀREA DE L'EDUCACIÓ FÍSICA.

** Decret 11/2005, de 28 de gener, pel qual s'estableix el currículum de l'Educació Secundària Obligatòria a les Illes Balears (objectius).*

2.1.- Objectius generals de l'àrea per a l'ESO.

L'Educació Física a la etapa de l'Educació Secundària Obligatòria tindrà com objectiu contribuir al desenvolupament de les capacitats següents dels alumnes/as:

1. Practicar i col·laborar de forma activa, amb regularitat i eficiència, en les activitats programades, amb independència del nivell d'habilitat i capacitat personal i valorant els aspectes de relació que fomenten; mostrant una actitud de respecte i tolerància cap a tots els membres de la comunitat educativa.
2. Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, riscos i contradiccions que presenta la pràctica habitual i sistemàtica d'activitat física al llarg de la vida, en el desenvolupament personal i en la millora de les condicions de qualitat de vida i salut, individual i col·lectiva.
3. Planificar i dur a terme activitats corporals que satisfacin les necessitats personals, després d'una valoració prèvia de les pròpies capacitats.
4. Augmentar les pròpies possibilitats de rendiment motor mitjançant la millora de les capacitats, tant físiques com motrius, desenvolupant actituds d'autoexigència i superació personal.
5. Millorar les capacitats d'adaptació motriu a les exigències de l'entorn i a la seva variabilitat.
6. Realitzar activitats físiques esportives i recreatives i col·laborar-hi, amb un nivell d'autonomia acceptable, assolint el paper encomanat i respectant les normes.
7. Conèixer el cos i les seves necessitats, adoptant una actitud crítica i conseqüent enfront de les activitats dirigides a la millora de la condició física, la salut i la qualitat de vida, fent un tractament diferenciat de cada capacitat.
8. Reconèixer, valorar i utilitzar el cos com a mitjà de comunicació i expressió creativa, dissenyant i practicant activitats rítmiques amb una base musical adient.
9. Reconèixer el medi natural com a espai idoni per a l'activitat física, i discriminar aquelles pràctiques que poden causar-li qualsevol tipus de deteriorament.
10. Recuperar i comprendre el valor cultural dels jocs i esports populars i recreatius, com a elements característics de la nostra cultura que cal preservar; practicar-los amb independència del nivell d'habilitat personal i col·laborar amb l'organització de campionats i activitats de divulgació.

11. Conèixer les possibilitats que l'entorn ofereix (espais, equipaments i instal·lacions) per a la pràctica d'activitat física esportiva.
12. Conèixer i utilitzar tècniques bàsiques de relaxació com a mitjà per reduir desequilibris i alleujar tensions produïdes durant l'activitat quotidiana i/o en la pràctica d'activitats físiques esportives.
13. Conèixer i practicar activitats i modalitats esportives individuals, col·lectives i d'adversari, aplicant els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics en situacions de jocs.

2.2.- Objectius per cicles de l'ESO.

Objectius generals del 1r. Cicle.(1r i 2n curs d'ESO)

L'Educació física contribueix a desenvolupar en els alumnes/as les següents capacitats:

1. Conèixer i valorar el seu cos i l'activitat física com medi d'expressió i gaudir de les seves possibilitats motrius, en relació amb els demés i com recursos per organitzar el temps lliure.
2. Adoptar hàbits d'higiene, d'alimentació, de postures i d'exercicis físics, manifestant una actitud responsable cap al seu cos i de respecte als demés, relacionant aquests hàbits amb els efectes sobre la salut.
3. Regular i dosificar el seu esforç arribant a un nivell d'autoexigència d'acord amb les seves possibilitats i la naturalesa de la tasca que es realitza. Utilitzar com criteri fonamental de valoració aquest esforç i no el resultat obtingut.
4. Resoldre problemes que demanin el domini de patrons motrius bàsics adients als estímuls perceptius i seleccionant els moviments, prèvia valoració de les seves possibilitats.
5. Utilitzar les seves capacitats físiques bàsiques, destreses motrius i coneixements de l'estructura i funcionament del cos per a l'activitat física i per adaptar el moviment a les circumstàncies i condicions de cada situació.
6. Participar en jocs i activitats establint relacions equilibrades i constructives amb els demés, evitant les discriminacions per característiques personals, sexuals, socials, així com els comportaments agressius i les actituds d'enfrontament en les activitats competitives.
7. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, esportives i els entorns on es realitzen, participant en la seva conservació i millora.
8. Utilitzar els recursos expressius del cos i del moviment per a comunicar sensacions, idees i estats d'ànim i comprendre missatges expressats d'aquesta manera.

Objectius generals del 2n. Cicles (3r.i 4t. curs d'ESO).

Aquesta etapa contribuirà a desenvolupar en els alumnes/as les capacitats següents:

1. Conèixer i valorar els efectes que té la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques en el seu desenvolupament personal i en la millora de les condicions de qualitat de vida i de salut.
2. Planificar i dur a terme activitats que li permetin satisfer les seves pròpies necessitats, prèvia valoració de l'estat de les seves capacitats físiques i habilitats motrius, tant bàsiques com específiques.
3. Augmentar les possibilitats de rendiment motor mitjançant l'acondicionament i millora de les capacitats físiques i el perfeccionament de les seves funcions d'ajust, domini i control corporal, desenvolupant actituds d'autoexigència i superació.
4. Ser conscients amb el coneixement del cos i les seves necessitats, adoptant una actitud crítica davant les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut individual i col·lectiva, respectant el medi ambient i afavorint la seva conservació.
5. Participar, independentment del nivell de destresa assolit, a activitats físiques i esportives, desenvolupant actituds de cooperació i respecte, valorant els aspectes de relació que tenen les activitats físiques i reconeixent com valor cultural propi els esports i jocs autòctons que el vinculen a la nostra comunitat.
6. Reconèixer, valorar i utilitzar a diverses activitats i manifestacions culturals i artístiques la riquesa expressiva del cos i el moviment com a medi de comunicació i expressió creativa.

2.3.- Objectius per a Batxillerat.

1. Participar i col·laborar de forma activa, amb regularitat i eficiència, en les activitats programades, amb independència del nivell d'habilitat i capacitat personal, valorant els aspectes de relació que fomenten i mostrant una actitud de respecte i tolerància cap a tots els membres de la comunitat educativa.
2. Intervenir en activitats físicoesportives convencionals, recreatives i al medi natural, cooperant activament en les tasques organitzatives i d'equip i valorant-ne els aspectes relacionals.
3. Planificar activitats físiques i esportives per tal de satisfer les pròpies necessitats i ocupar el temps de lleure.

4. Avaluar el propi nivell de condició física i elaborar i posar en pràctica un programa personal d'activitat física i salut, incrementant les capacitats físiques implicades.
5. Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, riscos i contradiccions que presenta la pràctica habitual i sistemàtica d'activitat física al llarg de la vida, en el desenvolupament personal i en la millora de les condicions de qualitat de vida i salut, individual i col·lectiva, adoptant una actitud crítica davant les pràctiques perjudicials.
6. Utilitzar i valorar les diferents tècniques de relaxació com a mètodes d'autoconeixement útils per al restabliment de l'equilibri psicofísic.
7. Conèixer les activitats fisicoesportives habituals i pròpies de la nostra Comunitat, considerant-les com a bé cultural, com també els equipaments i instal·lacions del nostre entorn immediat i de la nostra Comunitat aptes per practicar-les.
8. Planificar i realitzar activitats fisicoesportives en el medi natural fent especial esment a la seva conservació i millora.
9. Dissenyar i practicar, en petits grups, coreografies amb suport musical com a mitjà de comunicació creativa.
10. Interessar-se per les activitats ballades de la nostra comunitat i universals, com un mitjà de comunicació i expressió, atenant-ne els valors estètics, personals i culturals.