



L'Educació Física en la “nova normalitat”

Actualitzat a 23/09/20



COPLEFC
Col·legi de Professionals de l'Activitat
Física i de l'Esport de Catalunya



Document elaborat pel Dr. Carles González Arévalo (col. 10241),
professor del Departament d'Educació Física de l'INEFC-Centre de
Barcelona per encàrrec del COPLEFC.

El document està subjecte al que estableixi l'Administració
corresponent d'acord amb les indicacions, recomanacions i/o normati-
ves de prevenció de la COVID-19.

Barcelona: 7 de setembre de 2020.



Introducció

Recomanacions per a una EF segura i responsable per a la comunitat educativa

Anàlisi curricular de l'EF per a l'ESO en la nova normalitat amb format presencial

Dimensions i competències bàsiques

Continguts per cursos

Criteris d'avaluació per cursos

Anàlisi curricular de l'EF per a l'ESO en la nova normalitat amb format virtual

Dimensions i competències bàsiques

Criteris d'avaluació per cursos

Anàlisi curricular de l'EF per al batxillerat en la nova normalitat amb format presencial

INTRODUCCIÓ

Durant el mes de juliol el Consejo COLEF va publicar unes recomanacions docents per a una Educació Física escolar segura i responsable davant la “nova normalitat”, amb la intenció de minimitzar els riscos de contagi de [la COVID-19 a les classes d'Educació Física el curs 2020-2021](#).

També és interessant consultar el dossier '[Mascarilla en educación física, actividad física y deporte en tiempos de la COVID-19](#)', després del webinar organitzat pel Consejo COLEF, amb la col·laboració oficial del CSD i la AEPSAD.

El Departament d'Educació també ha elaborat un [Pla d'actuació per al curs 2020-2021 per a centres educatius en el marc de la pandèmia](#) i en que conjuntament amb PROCICAT aniran actualitzant segons l'evolució de la pandèmia de la COVID-19.

El Departament d'Educació ha recomanat que l'Educació Física es faci a l'aire lliure a l'espai del pati exterior sempre que sigui possible i evitant la franja horària de més exposició solar durant els mesos de calor. I respecte de l'ús dels vestidors, aquestes orientacions diuen que es podran utilitzar sempre que es garanteixi la neteja i la desinfecció entre grups i si hi ha una bona ventilació.

Però també són necessàries recomanacions i propostes d'adaptació de les programacions a nivell curricular en aquesta nova normalitat a partir del setembre.

Segons com evolucioni la pandèmia és molt probable que toqui combinar l'ensenyament presencial amb l'ensenyament virtual en algun moment del curs. Si apareix algun positiu en algun dels grup classe d'un institut, s'haurà d'enviar tot l'alumnat a casa durant 14 dies i llavors haurem de continuar impartint l'assignatura de forma no presencial, des de casa.



Foto: Dolors Aguas Segura.

Recomanacions per una EF segura i responsable per a la comunitat educativa

És molt important que informeu l'alumnat i les seves famílies sobre les mesures de seguretat establertes des del Departament d'Educació Física del centre. La comunitat educativa ha de tenir la sensació que la pràctica d'activitat física dins l'horari d'Educació Física és segura. Proporcioneu informació sempre contrastada com per exemple la que es recull en el web del [Departament d'Educació/Escola segura](#).

Pengeu en llocs visibles, al costat d'on es duen a terme les classes d'Educació Física, rètols amb les normes bàsiques perquè serveixin de recordatori. Podeu aprofitar les infografies que ha publicat el [Departament de Salut, el Departament d'Educació o la mateixa Secretaria General de l'Esport de la Generalitat](#).

Eduqueu l'alumnat en l'aplicació de les mesures preventives d'higiene i desinfecció bàsiques: venir amb la roba esportiva posada des de casa, ús de la mascareta i canvi de mascareta al finalitzar la sessió, rentar-se les mans, tossir amb el colze flexionat o amb un mocador de paper d'un sol ús, portar una tovallola petita per eixugar-se la suor i una samarreta de recanvi, etc.

Distribuïm aquestes recomanacions seguint les tres regles bàsiques de l'Asociación Española de Pediatría; són fàcils de recordar per l'acrònim: **DIMAMA**. Distància-MAscareta-Mans.

Respectar la distància de seguretat d'1,5 metres

Convé que tingueu delimitat un espai per rebre l'alumnat amb prou dispensadors d'hidroalcohol a fi d'evitar aglomeracions a l'entrada.

Habiliteu un espai exterior on deixar les motxilles i roba de carrer amb prou distància per evitar la concentració d'alumnes a l'inici i al final.

Si no tenen prou ventilació i seguint les orientacions del Departament d'Educació, els vestidors haurien de romandre tancats.

Recomaneu al vostre alumnat que els dies que tinguin Educació Física vinguin amb la roba esportiva posada des de casa.

Formació de grups: si en una unitat didàctica o al llarg

d'un trimestre feu agrupacions dins d'un grup classe, vetlleu perquè siguin estables, ja que es facilita la tasca dels rastrejadors en cas de contagi.

Podem fer servir materials com les espases de foam d'esgrima o els xurros de les piscines per mantenir la distància de seguretat en alguns jocs o activitats, com per exemple jocs de tocar i parar.

Ús de mascareta

L'ús de la mascareta quedarà condicionat a l'evolució de la pandèmia i del que estableixi el PROCICAT.

En l'inici de curs 2020/2021 s'ha acordat en les mesures complementaries al [Pla d'Actuació dels centres educatius](#), que almenys els primers 15 dies el seu ús sigui obligatori per a tothom. Cada setmana, en funció de l'evolució de la pandèmia s'informarà al centre.

Consulteu el web del [Departament Educació](#) per estar al dia de les novetats.

En el cas que l'ús de la mascareta sigui obligatori planifiqueu activitats de baixa intensitat que no comprometin tant la respiració. Eduqueu als vostres alumnes a canviar-se la mascareta al finalitzar la classe.

En cas necessari, habiliteu zones "respiració segura" en les que els alumnes puguin respirar amb seguretat sense mascareta.

RECOMANACIONS PER AL'US DE MASCARETA EN LA PRÀCTICA FÍSICOESPORTIVA EN TEMPS DE COVI-19

Com ha de ser la mascareta?



- 1 Homologada i sense vàlvula, per protegir-te i protegir els altres del virus (**compleix la normativa**).
- 2 Ha d'oferir una capacitat de respiració adequada (com menor sigui la pressió diferencial, més còmoda resultarà).
- 3 S'ha d'ajustar al rostre i minimitzar així desplaçaments en la inhalació-exhalació i l'aproximació a la boca durant la respiració.
- 4 Si s'anuncia com específica per a esport, ha d'haver estat provada amb aquesta finalitat.

- 1 És molt important evitar la proliferació de microorganismes:
En cas de mascaretes d'un sol ús, cal llençar-la després de la sessió, i utilitzar-ne una de nova cada vegada
En cas de mascaretes reutilitzables, s'han de rentar després de la sessió (seguint les indicacions del fabricant) i fer-ne servir una de neta cada vegada.

- 2 Renta't les mans cada vegada que et treguis la mascareta, te la posis o la manipulis.

- 3 Treu-te la mascareta per les cintes, sense tocar-ne la part frontal ni la interna.

- 4 Segueix els consells del Ministeri de Sanitat:
Com utilitzar la mascareta de manera segura?
Com manipular les mascaretes? On les guardo?

Què s'ha de tenir en compte en cada sessió físicoesportiva amb mascareta?



Quines precaucions s'han de seguir?



Adapta't progressivament a l'ús de la mascareta durant l'exercici. Un/a EFE (educador físic esportiu) podrà oferir-te una planificació adequada a les teves necessitats: controlant la càrrega d'entrenament, adaptant-la a la teva percepció d'esforç i a les teves respostes fisiològiques.

Evita les activitats d'intensitat vigorosa en sessions amb mascareta. És preferible que aquestes es facin amb altres mesures de prevenció: en espais a l'aire lliure o ben ventilats i augmentant la distància interpersonal.

Deixa de fer l'activitat si tens qualsevol signe de malestar, fatiga, mareig, mal de cap o debilitat muscular

Prioritza les recomanacions mèdiques, especialment si tens alguna patologia en la qual l'ús de mascareta pugui suposar un estrès addicional en esforç

Revisa de tant en tant la normativa respecte de com s'ha d'utilitzar, ja que pot canviar atenent a l'evolució de la situació

Higiene de mans: “No propagar el virus està a les teves mans”.

El rentat de mans amb hidroalcohol serà obligatori abans de començar la sessió d'Educació Física i en acabar-la. En determinades circumstàncies caldrà que l'alumnat es renti les mans abans i després de l'ús d'un material específic.

El material d'Educació Física haurà d'estar subjecte a un procediment de preparació i desinfecció amb hidroalcohol per evitar el contagi per contacte amb les mans abans de començar una sessió i en finalitzar-la. Per tant, haurem de preveure la corresponent inversió de temps per fer-ho amb plenes garanties de seguretat.

Convé fer servir l'estrictament necessari, i com menys material s'hagi de compartir entre l'alumnat, millor.

En la mesura que sigui possible, proposeu que l'alumnat porti el seu propi material per fer la classe d'Educació Física: raquetes, gomes, el que faci amb material reciclat, pilotes, etc.

Material bàsic d'higiene, desinfecció i equips de protecció

Demaneu al centre que us proporcioni suficients dispensadors d'hydroalcohol.

Assegureu-vos que als WC teniu sabó disponible per a l'alumnat.

Com que vosaltres rebeu grups diferents de cursos diferents al llarg de la jornada lectiva, haureu de fer les classes amb mascareta. Demaneu al centre una mascareta prou segura i còmoda, amb els recanvis necessaris.

Manteniu els espais interiors ventilats en tot moment, especialment si els utilitzeu per fer una classe.

Us adjuntem el protocol d'una escola per si us pot servir d'inspiració per crear el vostre o per agafar idees. Protocolo COVID-EF CEIP. [Cristóbal Colón adaptat per @maestrocarlosef de la idea original de @cristi_JP del CEIP Antonio Gala.](#)



Anàlisi curricular de l'EF per a l'ESO en la nova normalitat amb format presencial

Dimensions i competències bàsiques

De les quatre dimensions, tres es poden desenvolupar amb una relativa normalitat, mentre que la dimensió que més haurà d'estar subjecta a canvis serà la dimensió esports. Per tant, de les vuit competències bàsiques de l'assignatura, sis es poden treballar pràcticament com havíem programat en altres cursos. En canvi, les competències 3 i 4 són les que haurem d'adaptar a les recomanacions. La competència 3 fa referència a la tècnica i tàctica dels diferents esports, i la competència 4 desenvolupa els valors en aquestes disciplines esportives.

D'entrada, la competència parla d'esports en general, no especifica ni el tipus d'esport ni l'esport en concret. Més endavant ja veurem com concreten les competències bàsiques els criteris d'avaluació de cada curs.

Aquesta falta de definició facilita al professorat la tasca d'adaptació a les recomanacions sanitàries. Si la directriu que més ens limita és la necessitat de mantenir la distància de seguretat (1,5 metres) i evitar el contacte entre l'alumnat, podem interpretar que podrem desenvolupar els esports individuals, els esports de raqueta, algun esport de lluita i combat com l'esgrima, així com esports col·lectius que no siguin d'invasió de camps (com el voleibol o el corfbol, per exemple).

Continguts per cursos

Aquest apartat és un dels meus favorits. Per què? Doncs molt fàcil: perquè no t'obliga a res. L'elecció de continguts és decisió exclusivament i única del professorat (en funció de l'entorn de l'institut: famílies i alumnat, instal·lacions, material, etc.) En aquest nou curs 2020-2021 hem d'afegir un nou requeriment: les recomanacions de la COVID-19 sobretot en els aspectes d'higiene i distanciament físic.

Per tant, no dedicarem temps a fer més comentaris en aquest apartat, sinó que els anirem introduint en cada criteri d'avaluació que, no ho oblidem, no deixa de ser un objectiu que l'alumnat ha d'assolir de totes totes en finalitzar cada curs. Afortunadament, ens diu el QUÈ (competència i criteri), però no ens diu mitjançant quins continguts ni, per descomptat, amb quines estratègies didàctiques. Per tant, hi ha llibertat absoluta i una àmplia flexibilitat curricular.

Criteris d'avaluació per cursos

1r d'ESO

Dels 17 criteris d'avaluació per a primer d'ESO, només hem de fixar l'atenció en dos pel que fa a la nova normalitat: el 9 i el 10

9. Practicar un esport d'adversari tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.

Diu practicar UN esport d'adversari. Per tant, en podríem escollir un que sigui de raqueta, en què habitualment hi ha una xarxa enmig dels dos camps (separació física garantida), com seria el cas del bàdminton, el tenis, el pàdel, etc. A més, pot ser relativament fàcil demanar a l'alumnat que porti la seva pròpia raqueta o pala de platja, per exemple, amb la qual cosa garantim les mesures d'higiene en no compartir el material. La xarxa es pot posar aprofitant una goma ampla de merceria o una cinta de plàstic com les típiques que utilitza la policia per delimitar espais en accidents. Si decidim un esport d'adversari de lluita i combat, sense cap mena de dubte tenim l'esport ideal que manté la distància de seguretat en essència: l'esgrima. Els sabres d'escuma són un material ideal no només per a la pràctica d'aquest esport, sinó també per utilitzar-lo en jocs de persecució per atrapar (o pillar) sense contacte i mantenint les distàncies.

[Consulteu un exemple d'unitat didàctica d'esgrima publicada a la revista Apunts d'Educació Física i Esports](#)

10. Practicar un esport col·lectiu tenint en compte l'execució tècnica i tàctica, demostrant haver comprès les fases del joc (atac i defensa) i el respecte per les normes del joc.

Per complir aquest criteri hauríem de triar UN esport col·lectiu que permeti ajustar-se a les recomanacions a fi de prevenir contagis. Podria ser el voleibol, un esport col·lectiu no invasiu que es juga en dos camps separats i en el qual no existeix contacte físic entre l'alumnat. Tot i que seria una mesura d'alt nivell, podríem prohibir el bloqueig per evitar l'apropament excessiu entre l'alumnat. Però en un primer d'ESO, aquesta adaptació no caldria.

El corfbol seria una altra opció d'esport ideal per treballar aquest criteri. Un esport molt arrelat al nostre territori, mixt i amb un reglament amb molts valors implícits. Tot i ser un esport d'invasió, les seves mateixes regles obliguen a mantenir un braç de distància respecte de l'oponent amb pilota. Aquesta acció obliga a fer la passada a un altre company i no permet el llançament a cistella. En aquesta direcció, la pràctica d'un altre esport més desconegut però molt potent educativament parlant seria *l'ultimate*.

M'agradaria destacar alguns criteris que adquireixen una rellevància especial arran de la situació de pandèmia que estem vivint i en què el professorat podria posar un èmfasi especial.

15. Expressar emocions i sentiments a través del cos.

17. Organitzar l'espai propi i compartit a partir del llenguatge corporal.

Aquests dos criteris, per la necessitat (i la gran dificultat) de comunicar-nos amb els altres amb una mascareta que ens limita l'expressivitat de la cara.

4. Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana.

7. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.

12. Aprofitar les possibilitats de l'entorn proper per ocupar el temps de lleure.

13. Valorar la importància de la pràctica d'activitat física saludable en el temps de lleure.

14. Respectar i valorar el medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats físiques.

En aquest cas, aquests cinc criteris posen l'accent en la prioritat de continuar fent activitat física saludable malgrat les recomanacions que limiten la pràctica d'algunes disciplines esportives en les quals el distanciament físic no és possible. A més, potencien la pràctica d'activitat física al medi natural. Un medi ideal per evitar contagis i gaudir del contacte directe amb la natura.

2n d'ESO

Dels 15 criteris d'avaluació per a segon d'ESO, ens tornem a trobar que només hem de fixar l'atenció en dos amb vista a la nova normalitat: el 8 i el 9.

8. Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles.

Com que el criteri d'avaluació ens deixa escollir entre un esport col·lectiu o un d'adversari, les recomanacions que hem fet per primer serien vàlides per al segon. Una vegada més els continguts es posen al servei del criteri i, per tant, és una qüestió d'escollir el que el professorat consideri més adequat.

9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.

Aquests valors es poden treballar perfectament mitjançant qualsevol dels jocs o esports col·lectius que hem recomanat per a primer d'ESO. Potser és casualitat (o no), però el voleibol o el corfbol són esports molt rics en valors i s'hi pot treure molt de suc. Els valors s'han de treballar amb intencionalitat i, per tant, cal que les activitats d'ensenyament-aprenentatge vagin orientades a l'adquisició d'aquests valors mitjançant la [pràctica de situacions vinculades a aquests esports](#).

Destaquem alguns criteris que adquireixen una rellevància especial per la situació de pandèmia que estem vivint i en què el professorat podria posar un èmfasi especial.

12. Conèixer els elements necessaris per planificar una activitat en el medi natural.

Per la necessitat de fer activitat física a l'exterior.

13. Utilitzar diferents maneres de comunicar-se, per mitjà del llenguatge corporal.

Per la dificultat de comunicació amb la mascareta.

5. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.

Per la necessitat de fer pràctica esportiva tot i les restriccions de la pandèmia.

3r d'ESO

Les adaptacions per a 3r d'ESO són molt similars als cursos anteriors. Dels 17 criteris d'avaluació que cal assolir, només caldrà parar atenció en un. Estem parlant del número 9:

9. Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics.

Seguint les orientacions de cursos passats, el voleibol, el corfbol o l'ultimate poden ser unes bones alternatives.

En aquest curs hi ha un criteri d'avaluació (el número 11) que és especialment important en aquests moments de pandèmia mundial. Aquest criteri ens és una gran oportunitat per reflexionar conjuntament sobre el paper de l'activitat física i de l'esport en una societat que ha de conviure amb la COVID-19:

11. Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.

4t d'ESO

I per finalitzar l'etapa, a 4t d'ESO observem que dels 14 criteris d'avaluació, només el número 8 podria ser objecte d'adaptació.

8. Participar en l'organització i posada en pràctica de tornejos o competicions esportives.

En general, parla de tornejos o competicions esportives sense especificar de quina mena. Per tant, seguint el fil dels esports tractats al llarg de l'etapa, l'accent s'ha de posar en la recerca de formats de competicions esportives que garanteixin la seguretat i allunyin l'alumnat del risc de contagis. En aquest sentit, els esports no invasius són ideals i la incorporació d'activitats recreatives, fonamentals. Per exemple, pales de platja, indiaques, anelles voladores (ringo-pica), etc.

De fet, el criteri número 12 està vinculat estretament a aquest en posar el focus en els aspectes de seguretat, els quals, essent importants sempre, ara en aquesta nova normalitat esdevenen fonamentals:

12. Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.

Consells

Prioritzeu activitats en què es pugui garantir el distanciament d'1,5 metres.

Adapteu les regles i normes de les activitats esportives per evitar situacions de risc.

Valoreu la possibilitat de fer classe en espais exteriors propers al centre: parcs, instal·lacions esportives municipals a l'aire lliure (com ara pistes d'atletisme, muntanya, etc.). En aquest cas, recordeu tota la gestió de permisos i protocols d'informació.

Potencieu les activitats al medi natural: excursions a peu, curses d'orientació, senderisme, etc.



Foto: Lluís Almirall Batet.



Foto: Col·legi Santa Maria de Blanes.

Anàlisi curricular de l'EF per a l'ESO en la nova normalitat amb format virtual

Potser no arribarà a fer falta (tant de bo), però hem d'estar preparats per afrontar un confinament parcial o total del nostre alumnat.

Dimensions i competències bàsiques

A continuació posarem damunt la taula recomanacions bàsiques quant a competències bàsiques de la matèria. El professorat haurà de relacionar-les amb els criteris d'avaluació vinculats a cadascuna:

1. Les dues competències de la dimensió activitat física saludable esdevenen un pilar fonamental en una situació de confinament a casa. Tenim l'experiència del tercer trimestre del curs passat i sabem com fer-ho.
2. La dimensió esports és en aquesta nova normalitat la més subjecta a canvis, ja que una gran part dels continguts esportius no poden garantir la distància de seguretat necessària. A més, el fet de ser a casa limita profundament l'adquisició de totes dues competències. Per tant, haurem de centrar la nostra atenció a desenvolupar les habilitats tècniques d'algunes de les proves d'alguns esports individuals que es puguin treballar des de casa (competència 3). Ens estem referint a l'atletisme, a la gimnàstica esportiva (terra), a la gimnàstica estètica o a la gimnàstica rítmica.
3. La dimensió activitat física i temps de lleure és una altra de les grans perjudicades si l'alumnat s'ha de confinar a casa. La competència 5, que fa referència a la pràctica d'activitats recreatives sobretot a la natura, queda molt reduïda tot i que pot ser una competència estrella en la desescalada subsegüent. Quan les autoritats sanitàries donin el vistiplau per sortir de casa en determinades franges, l'activitat física recreativa esdevé una gran oportunitat: amb patinet, amb els patins, amb bicicleta, caminar, córrer, etc. Precisament la competència 6 que fa referència a la planificació d'aquestes activitats, pot ser la preparació per pensar anticipadament com aprofitar les estones que ens regala la desescalada per fer activitat física recreativa.
4. La dimensió expressió i comunicació corporal, tot i

perdre el potencial del treball en equip i la interacció física, es pot treballar des de casa individualment sense gaires adaptacions. Serà una gran oportunitat per potenciar la presa de consciència del propi cos i l'acceptació d'un mateix, així com potenciar els aspectes comunicatius del cos tenint en compte que l'ús de la mascareta tot i que resulta imprescindible i obligatori, no deixa de ser un factor que limita la comunicació amb els altres.

Criteris d'avaluació per cursos

Per a cada un dels cursos, hem de destacar, d'una banda, els criteris amb els quals l'alumnat trobarà moltes dificultats per ser treballats en confinament, i, d'una altra, els criteris que caldrà atendre de forma diferent del que és habitual: amb les corresponents adaptacions es podran desenvolupar sense massa inconvenients.

1r d'ESO

9. Practicar un esport d'adversari tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.

Aquest primer criteri és d'aplicació difícil a casa, per la dificultat d'aconseguir un adversari amb qui enfrontar-se. Com a molt, es podrien treballar els aspectes tècnics d'alguns esports en funció de la disponibilitat de material a casa que tingui l'alumnat: de l'esgrima, fent servir el pal del recollidor d'escombraries, o del tenis taula, si l'alumnat té una raqueta i una pilota per fer-la rebotar a la paret. Dels adversaris de lluita, podrien practicar algunes tècniques amb algun membre de la família que faci d'esparring.

10. Practicar un esport col·lectiu tenint en compte l'execució tècnica i tàctica, demostrant haver comprès les fases del joc (atac i defensa) i el respecte per les normes del joc.

Aquest és un dels criteris que no es podran assolir mitjançant la pràctica. El professorat valorarà la possibilitat de treballar-lo de forma teòrica (mitjançant l'anàlisi d'algun vídeo), però fins i tot en aquest cas no podrà assolir-lo perquè serà impossible practicar-lo tal com especifica el criteri.

11. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes.

Impossible d'assolir en les activitats esportives col·lectives, difícil en les d'adversari i assequible en les individuals.

14. Respectar i valorar el medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats físiques.

En confinament quedem molt limitats en l'ús dels espais naturals. En canvi, en el moment d'iniciar la desescalada, en què ja es permet sortir amb certes restriccions, les activitats al medi natural són una gran oportunitat per gaudir de l'activitat física, especialment després d'un període de confinament a casa.

2n d'ESO

8. Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles.

10. Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició.

Tal com dèiem per a 1r d'ESO, en funció del material que tingui l'alumnat a casa i la col·laboració amb els seus familiars, podríem plantejar la pràctica d'algun esport d'adversari de lluita, com el judo o l'esgrima, o bé improvisar un tenis de taula precisament a la taula de casa, si es disposa de raquetes i pilota. Tot i això, els aspectes tècnics aïllats podrien ser relativament fàcils de treballar, però els tàctics i els valors del criteri 10 ja no tant.

9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.

En confinament, aquest criteri d'avaluació no és possible treballar-lo de cap de les maneres. Una alternativa seria treballar-lo amb altres tipus d'activitats i fer la corresponent transferència perquè l'alumnat tingui experiències de pràctica en aquests valors tan importants per a l'esport, però també (i sobretot) per a la vida.

3r d'ESO

9. Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant

coneixements tècnics i tàctics.

No serà possible resoldre situacions de joc en confinament a casa. Tot i que podríem plantejar apropar-nos de forma teòrica resolent situacions en forma de gràfic, tampoc no estaríem atenent al criteri, ja que els coneixements tècnics i tàctics adquirits en altres cursos no es poden aplicar.

10. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut.

En activitats individuals és relativament fàcil. En les d'adversari, resulta possible en funció del context de l'alumnat, mentre que en les col·lectives esdevé impossible.

12. Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats.

14. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.

En confinament, aquests dos criteris, que estan estretament vinculats, seran impossibles d'assolir per l'alumnat. El criteri especifica la necessitat de posar-los en pràctica al medi natural. Ens podem acostar al criteri fent servir tècniques d'orientació senzilles a casa per després transferir-les a la natura quan puguem tornar a gaudir-ne.

15. Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva

La creació i posada en pràctica de seqüències individuals és relativament fàcil en confinament, però presenta dificultats si les seqüències són col·lectives. No obstant això, les TIC ens hi poden donar un cop de mà i fer possible que malgrat la distància física l'alumnat sigui capaç de crear col·lectivament seqüències de moviments.

4t d'ESO

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.

Aquests dos criteris, relacionats entre si, poden tenir cabuda

en una Educació Física confinada si es proposa a l'alumnat l'organització i posada en pràctica d'una competició de reptes online tipus la que es fa en el crossfit per exemple. Tal com hem anat avançant en altres cursos sempre pensant en activitats esportives individuals.

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.

Aquest paquet de criteris relacionats amb les activitats al medi natural, tal com hem expressat en cursos anteriors, queda molt limitat en situació de confinament. Sobretot els que determinen la necessitat de viure l'experiència. No tant en aquells en què es demana a l'alumnat que planifiqui aquestes activitats.

14. Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.

Les TIC permeten treballar i desenvolupar aquest criteri en situacions semblants a la realitat. Davant del grup per videoconferència, resulta relativament fàcil de simular si les composicions són individuals. En el cas de les col·lectives, haurem de demanar a l'alumnat que mitjançant l'ús de les TIC siguin capaços de convertir una composició individual en col·lectiva.



Foto: Montse Ferrer Martínez.

Anàlisi curricular de l'EF per al batxillerat en la nova normalitat amb format presencial i virtual

En primer lloc analitzarem els objectius generals de la matèria d'Educació Física del batxillerat per saber quines capacitats es podran desenvolupar tenint en compte les recomanacions de seguretat establertes. Com que és només un curs, hem vinculat cada objectiu general amb un criteri d'avaluació curricular per visualitzar més fàcilment la intencionalitat del currículum en aquesta etapa postobligatòria.

A més, analitzarem cada objectiu-criteri donant consells per adaptar-los al format presencial i al format no presencial des de les llars de l'alumnat en cas de confinament.

1. Conèixer, experimentar i valorar els efectes positius de la inclusió de l'activitat física i les tècniques de relaxació en els hàbits personals, per a la millora de la salut i de la qualitat de vida i també per a la millora de les relacions interpersonals i socials.

2. Elaborar i dur a la pràctica un programa d'activitat física saludable, per a la consecució d'uns objectius, ajustats a les necessitats i característiques de les persones a qui estigui adreçat, a partir de l'avaluació de l'estat inicial.

Criteri d'avaluació 1. Realitzar i aplicar de manera autònoma un programa d'activitat física orientat a la salut, utilitzant els coneixements adquirits per valorar la condició física inicial i les característiques o condicions pròpies, establir objectius adequats, aplicar correctament els principis i mètodes d'entrenament i assumir els valors de l'esforç, la constància i la perseverança en la consecució dels objectius.

Aquests dos primers objectius-criteris són, des del nostre punt de vista, els grans protagonistes de les programacions d'Educació Física d'aquesta etapa. Tant en el cas d'un format presencial com no presencial de la matèria. És fonamental que l'alumnat acabi la seva formació en Educació Física amb les eines necessàries per ser capaç d'autogestionar la seva pròpia condició física al llarg de la seva vida. Tot i ser els objectius-criteris la guia d'aquesta etapa, si arribem a una situació de confinament encara assoliran una rellevància més especial, per la necessitat de fer un programa de condicionament físic en una situació de confinament, tant per a l'alumnat com per a les seves famílies. Ens imaginem una proposta de programa

amb uns criteris de qualitat clars i precisos que puguin servir perquè les famílies elaborin el seu propi programa de condició física.

3. Organitzar i participar en activitats físiques en el temps de lleure, valorant els seus aspectes positius i sent capaços d'optimitzar els recursos disponibles, resolent les dificultats i/o els conflictes amb el diàleg i el treball en equip.

Criteri d'avaluació 2. Organitzar i dur a terme en grup o de manera autònoma diferents tipus d'activitats físiques, aprofitar i optimitzar els recursos disponibles i consensuar les normes a seguir, en diferents àmbits (escolar, entorn, etc.).

4. 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.

Criteri d'avaluació 3. Resoldre situacions motrius diverses i en diferents contextos, utilitzar adequadament els elements tècnics i tàctics dels diferents esports i respectar les normes del joc net i tenir cura dels espais i els materials.

En la nova normalitat i en confinament, aquest objectiu-criteri resulta relativament fàcil d'assolir. Només és qüestió d'escollir aquelles activitats físiques que més bé s'adaptin al context de l'alumnat i als recursos disponibles. Una vegada més es compleix que si els continguts estan al servei dels objectius, el professorat ho té tot guanyat. En canvi a l'inrevés, la imposició de dur a la pràctica determinats continguts pot arribar a limitar les decisions del professorat.

5. 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.

Criteri d'avaluació 2. Organitzar i dur a terme en grup o de manera autònoma diferents tipus d'activitats físiques, aprofitar i optimitzar els recursos disponibles i consensuar les normes a seguir, en diferents àmbits (escolar, entorn, etc.).

En un format presencial aquest objectiu pot tenir una bona acollida en una programació. El nivell de flexibilitat és elevat. L'alumnat haurà de participar activament en l'organització i/o realització (segons el context del centre i l'alumnat) d'activitats físiques al medi natural. Tenint en compte que fer Educació Física en un espai exterior ha de ser una prioritat, la possibilitat de fer una excursió a peu, amb bicicleta, una cursa d'orientació, activitats a la platja, etc. organitzada per l'alumnat juntament amb el professorat pot ser una molt bona opció. Preveient que pugui haver-hi algun moment del curs amb algun positiu i, per tant, una situació de confinament, convindria no deixar aquestes sortides per massa endavant del curs. Si les organitzem a l'inici pot ser una molt bona oportunitat per afavorir que l'alumnat es conegui i millorar així el clima de la classe.

Arribats al confinament, podríem assolir l'objectiu-criteri parcialment, només en la vessant organitzativa de l'activitat, tot deixant-la planificada per ser posada en pràctica quan es tornés a una nova normalitat.

6. Adoptar una actitud crítica 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 relacionades amb l'esport i la competició.

Criteri d'avaluació 5. 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.

Som davant d'un dels dos objectius-criteris de caire teòrics del batxillerat. Des d'aquest punt de vista, aquest és assolible fàcilment en tots dos formats: presencial i virtual. Que sigui de caire teòric no implica que s'hagi de treballar de forma teòrica, sinó que hauríem d'aprofitar cada sessió, cada activitat, en el disseny del programa de condicionament físic, en l'organització d'activitats al medi natural, etc. per acompanyar l'alumnat en aquesta actitud crítica tan necessària avui dia.

7. 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.

Criteri d'avaluació 4. Crear, organitzar-se i realitzar una composició expressivocorporal en grup, posant en joc els coneixements adquirits, mostrant capacitat d'abstracció i expressivitat pròpia, respectant i valorant l'aportació dels altres per a la consecució d'un objectiu comú.

Com que el criteri d'avaluació especifica la necessitat de crear, organitzar i realitzar la composició en grup, si és en el format presencial no hi ha d'haver més problemes més enllà de respectar la distància de seguretat i les altres recomanacions higièniques. Si ens toca adaptar aquest criteri a un format virtual, les TIC hauran d'aconseguir que la suma de composicions individuals (des de casa confinats) esdevingui una composició grupal. El necessari treball en equip per aconseguir-ho justifica per si sol la importància d'aquest objectiu-criteri.

8. Conèixer i valorar les sortides professionals relacionades amb l'àmbit de l'educació física i l'esport.

Criteri d'avaluació 6. Conèixer i valorar, mitjançant la cerca d'informació, les sortides professionals que estan relacionades amb les activitats físiques en els diferents àmbits treballats: salut, lleure i esport.

Aquest objectiu-criteri, també de caire teòric, assolible fàcilment en tots dos formats (presencial i no presencial), pretén que l'alumnat tingui coneixement de les sortides professionals en l'àmbit de l'educació física i l'esport. Podem treballar-lo fent que l'alumnat visqui diferents rols en algunes de les activitats organitzades durant el curs, per exemple: tècnic/a esportiu/iva, àrbitre, fisioterapeuta, professor/a d'Educació Física, etc. La millor manera de donar a conèixer una professió és fent possible que l'alumnat en visqui les emocions per si mateix i encara que sigui durant un temps curt les experimenti en primera persona.

9. Valorar, conèixer i utilitzar les possibilitats que les tecnologies de la informació i la comunicació i els mitjans audiovisuals ofereixen en l'àmbit de l'activitat física i esportiva.

Criteri d'avaluació 7. Saber utilitzar i valorar les noves tecnologies de la informació i la comunicació i els mitjans audiovisuals

en activitats a l'aula i/o activitats complementàries, com a suport per aconseguir els objectius de la matèria, així com identificar i valorar diferents aplicacions tecnològiques relacionades amb l'activitat física.

Aquest objectiu-criteri també és fàcilment assolible en tots dos formats. L'ús de les TIC com a suport a altres objectius és fonamental. Concretament, les aplicacions de mòbil poden ser les nostres aliades, perquè ajuden l'alumnat a crear el seu programa de condicionament físic, a prendre la freqüència cardíaca i altres paràmetres fisiològics, per cercar informació, per dur a terme una vida saludable, etc.



COPLEY
AULA