



EDUCACIÓ FÍSICA

Introducció

Finalitat de l'àrea

L'àrea d'educació física té com a finalitat principal contribuir al desenvolupament integral dels infants i, en conseqüència, a una millora de la qualitat de vida, a través de la competència motriu, entesa com la integració dels coneixements, els procediments, les actituds i els sentiments vinculats fonamentalment a la conducta motora.

El joc (la nostra principal eina de feina), el fet de jugar, fins i tot el que podem denominar *jugar per jugar*, inclou intrínsecament la finalitat esmentada. Saber jugar és un acte social, de desenvolupament personal, d'expressió, d'alliberament de pors i de l'inconscient; la psicomotricitat parteix d'aquí, i és molt important desenvolupar-la també a primària.

Cal guiar l'infant perquè triï el seu patró motriu, el que s'adapti millor a les seves necessitats. Això farà que esdevinguin persones més autònomes i amb més iniciativa i sentit emprenedor. Per tot això, és necessària l'anàlisi crítica que afermi actituds i valors referits al cos, al moviment i a la relació amb l'entorn social i natural.

L'educació física en primera instància, i conjuntament amb la resta d'àrees, ha d'oferir als alumnes tot un ventall de possibilitats per poder adquirir uns hàbits saludables continus en el temps, així com la integració de l'activitat física en el dia a dia, no sols dins l'escola sinó bàsicament fora, per potenciar la seva autonomia. L'Organització Mundial de la Salut defineix *salut* com "l'estat de complet benestar físic, mental i social, i no sols l'absència d'afeccions o malalties". La salut forma part d'un dels pilars de la qualitat de vida, del benestar i en definitiva de la felicitat. L'obesitat infantil, el sedentarisme o el mal d'esquena són uns dels principals distorsionadors de l'equilibri saludable. És per això que des dels diferents àmbits educatius s'ha de fer tot el possible per millorar-ho.

Podríem dir que el concepte de *salut* se sosté en sis pilars bàsics, tots fonamentals i inseparables:



- Alimentació: cada cop més som conscients de la importància capital de l'alimentació en el ple desenvolupament de la persona. Així doncs, és tasca de tothom que formi part del cercle educatiu de l'infant, ajudar-lo a adquirir uns hàbits alimentaris adequats.
- Activitat física: queda palesa la rellevància de l'activitat física en la nostra àrea. És el nostre mitjà, el nostre ésser, és allò més bàsic que fa que l'educació física tengui el seu propi tarannà. Els alumnes han d'acabar primària tenint ben present el protagonisme que té l'exercici físic per obtenir uns nivells òptims de salut. Entenem per *activitat física* no sols el gest en si, sinó també la prevenció de lesions i conductes temeràries.
- Educació emocional: marca clarament el desenvolupament cognitiu. És una eina bàsica com a mitjà de prevenció, ja que molts problemes s'originen en l'àmbit emocional, cada vegada més. Igualment, és una manera d'interactuar en el món tenint presents els sentiments d'un mateix i de la resta de persones, i requereix habilitats com poden ser el control dels impulsos, la perseverança, l'autoconsciència, l'entusiasme, la motivació, l'agilitat mental, l'empatia..., tots elements importants per configurar el caràcter. L'autodisciplina, la solidaritat, l'altruisme, entre d'altres, són indispensables per a una bona i creativa adaptació social. Ser competent emocionalment, i consegüentment tenir un òptim equilibri emocional, és fonamental per treballar en equip, així com imprescindible dins la societat d'avui dia.
- Descans: és en ocasions el "gran oblidat". Principalment s'entén com dormir, però també com el fet d'aturar una activitat per dur a terme una relaxació, ja sigui física o psíquica. La importància del descans és òbvia, però cal fer palesa la seva rellevància amb uns hàbits adequats: hores de son, context on es dorm, tècniques de relaxació...
- Hàbits higiènics: durant l'estada dels infants a l'escola cal generar uns costums de neteja o higiènics que perdurin en la seva vida posterior. Entenem aquests com el fet de canviar-se de roba abans i després de fer l'activitat física i de rentar el cos. Som conscients que molts cops les condicions, tant d'horari com d'instal·lacions, no són les més adequades per dur-ho a terme, però és molt important que es facin en la mesura que sigui possible.
- Educació postural: una de les patologies més comuns en l'edat adulta és l'anomenat *mal d'esquena*. Per aquest i molts altres motius, és totalment necessari que els alumnes adoptin postures correctes en les diferents situacions que es plantegin.



El mateix text consolidat de la Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació, fa esment a la importància de la nostra àrea. Així doncs, textualment podem llegir en la disposició addicional quarta, "Promoció de l'activitat física i la dieta equilibrada":

Les administracions educatives han d'adoptar mesures perquè l'activitat física i la dieta equilibrada formin part del comportament infantil i juvenil. A aquests efectes, les administracions han de promoure la pràctica diària de l'esport i l'exercici físic per part dels alumnes i les alumnes durant la jornada escolar, en els termes i les condicions que, seguint les recomanacions dels organismes competents, garanteixin un desenvolupament adequat per afavorir una vida activa, saludable i autònoma. El disseny, la coordinació i la supervisió de les mesures que a aquests efectes s'adoptin en el centre educatiu, han de ser assumits pel professorat amb qualificació o especialització adequada en aquests àmbits.

Tal com es comenta, l'Administració és l'encarregada de vetllar per la promoció de la pràctica diària d'esport i exercici físic dins la jornada escolar. Ara doncs, més que mai, la formació constant de docents qualificats esdevé imprescindible.

Quant a l'adopció d'hàbits saludables, és molt important tenir present que s'estima que fins a un 80 % dels infants en edat escolar només participen en activitats físiques a l'escola, tal com recull l'informe Eurydice de la Comissió Europea de 2013. Cal remarcar que l'educació física ha de tenir una presència cabdal en la jornada escolar. L'augment de càrrega lectiva de l'educació física dins el currículum ajudaria a minvar notablement els casos de sedentarisme, obesitat infantil i mal d'esquena, entre d'altres problemàtiques.

Les actituds prenen gran força dins l'educació física, per damunt de la resta d'àrees. És l'àmbit educatiu més receptiu en aquest camp i posseeix una identitat pròpia. Promou la creació d'un ambient més distès, més lúdic, en definitiva més favorable per a l'aparició i la intensificació de diferents actituds. D'igual manera, també és un camp idoni per observar-les i plasmar-les en forma d'avaluació.

Les característiques distintives de l'àrea es poden resumir de la manera següent:

- El mitjà essencial per desenvolupar l'activitat de l'àrea és el cos. Aquest fet provoca gran acceptació i receptivitat dels alumnes i augmenta la seva motivació. Es fa necessari, doncs, aprofitar aquesta predisposició.
- L'espai on es duen a terme els aprenentatges difereix de la resta d'àrees. El pati, el pavelló, la porxada... intensifica l'activitat i l'actitud dels alumnes.



- L'organització personal/social permet un gran dinamisme i versatilitat. Partim de l'individualisme per arribar a les tasques de grup sencer, passant per parelles, grups diversos..., tot això fins i tot dins la mateixa sessió.
- La comunicació alumne-alumne i alumne-docent és molt intensa, amb intercanvis verbals espontanis, més emotius, que afavoreixen les relacions personals, tal com es duen a terme fora del centre. Tot això, provocat per una proximitat física i afectiva més gran entre el discent i el docent i entre els alumnes mateixos, la qual cosa dóna lloc, fins i tot, a més contacte corporal. El fet que l'infant es pugui expressar en la seva llengua pròpia és un valor afegit i fa que aquesta relació sigui encara més fluida i profitosa.
- Els alumnes es veuen sotmesos a un judici constant dels altres no tan sols pel que fa als coneixements i les capacitats psíquiques, sinó també a les motrius i a les actituds manifestades. És obligació del docent saber gestionar aquest procés, amb seny i provocant una discussió estrictament constructiva.
- El clima creat afavoreix que els alumnes es mostrin tal com són, i no és estrany que puguin sorgir més conflictes de tipus intrapersonal (baixa autoestima, poca seguretat i confiança en un mateix, vergonya...) i interpersonals (racisme, falta de respecte, sexisme...). També es poden identificar millor determinades actituds negatives que en altres contextos han pogut passar desapercebudes. Conseqüentment, és un espai idoni per poder resoldre aquesta problemàtica.

Estructura del currículum

- Orientacions metodològiques

Les orientacions metodològiques pretenen oferir al docent tot un ventall de possibilitats per dur a terme la tasca docent, seguint els paràmetres d'una metodologia dinàmica i constructiva, en què la seva funció no és altra que guiar o acompanyar els alumnes en el procés d'aprenentatge.

- Contribució de l'àrea al desenvolupament de les competències

L'educació física ajuda a adquirir els aprenentatges essencials, bàsics, entesos en forma competencial, mitjançant el propi cos i la percepció de l'entorn, l'acceptació de normes, d'un mateix i d'altres persones, la comunicació verbal i no verbal... Les activitats que afavoreixen aquests aprenentatges són les que responen a un disseny integrador i transversal juntament amb la resta d'àrees. La coordinació amb els



tutors esdevé bàsica tant per programar activitats conjuntes com també per avaluar-les.

- Objectius

Dins els objectius generals de l'etapa de primària recollits en l'article 4 d'aquest Decret trobam el següent:

12. Valorar la higiene i la salut, acceptar el propi cos i el dels altres, respectar les diferències i emprar l'educació física i l'esport com a mitjans per afavorir el desenvolupament personal i social.

Queda clar que la incidència de l'àrea dins el currículum general és prou important. És per això que es defineixen un seguit d'objectius propis de l'etapa de primària dirigits, inicialment, a l'àrea d'educació física, si bé n'hi ha que no són exclusius, sinó tot el contrari, i els podem treballar perfectament de manera transversal amb la resta d'àrees del currículum.

- Continguts

Els continguts referits a l'àrea d'educació física abracen de manera integrada els conceptes, els procediments i les actituds necessàries per assolir els objectius plantejats. És important que els continguts es tractin interdisciplinàriament des de diferents àrees per establir relacions entre aquests, en la mesura que sigui possible, i derivar així en activitats més enriquidores.

L'estructura dels continguts respon als diferents eixos que configuren l'àrea. Així doncs:

- Bloc 1. "El cos: imatge i percepció". Té gran importància en els primers cursos de primària, quan els alumnes han de fixar la seva autoimatge. És bàsic per adoptar correctament futurs aprenentatges motors i intel·lectuals.
- Bloc 2. "Habilitats motrius". Amb l'adquisició d'aquests continguts s'afavoreix que els alumnes siguin competents motriument per poder resoldre diferents problemes motors i augmentar el nivell d'autonomia i confiança personal.
- Bloc 3. "Activitats físiques artístiques i expressives". El cos i el seu moviment com a mitjà d'expressió. Es fomenta la creativitat, la imaginació, el respecte cap a la resta de representacions...



- Bloc 4. “Activitat física i salut”. Els continguts treballats en aquest bloc esdevenen transversals a la resta, ja que inclouen hàbits que cal treballar sempre, a fi d’assolir uns costums perdurables durant tota la vida.
- Bloc 5. “Jocs i activitats esportives”. Continguts referents a la pràctica de jocs i activitats esportives de tipologia diferent, refermant les que es desenvolupen en el medi natural. Assoliment dels valors propis de l’esport. Valoració de les conductes que es desprenen de la seva pràctica. També fa referència als jocs i als esports com a manifestacions culturals pròpies de la motricitat humana. Es té present el seu valor antropològic i cultural.

- Criteris d’avaluació

Per no defugir del que és prescriptiu, cal no deixar de banda els criteris d’avaluació, a vegades un poc oblidats en benefici dels objectius o els continguts a l’hora de programar. I res més enfora de la realitat, ja que els criteris d’avaluació ens ajuden a valorar el que els alumnes han d’assolir.

- Estàndards d’aprenentatge avaluable

Els estàndards d’aprenentatge avaluable ofereixen al docent la possibilitat de seqüenciar al nivell més concret els criteris d’avaluació, per fer més senzill el procés avaluator, que per si mateix és un dels reptes més grans dins el currículum, principalment en la nostra àrea.

Orientacions metodològiques

El moviment té una importància clau en el desenvolupament integral dels infants, per la seva implicació en l’estructuració de la personalitat i en el procés de comunicació, expressió i relació amb els objectes i altres persones de l’entorn, i per la seva incidència en les possibilitats d’autonomia personal i d’estructuració cognitiva. La seva repercussió, per tant, es reflecteix en l’àmbit afectiu, psicomotor i intel·lectual.

Dins un nou model social i una societat en canvi continu, l’aprenentatge motor està cada vegada més obert a noves concepcions epistemològiques i metodològiques que ens han de servir d’ajuda per millorar la pràctica corporal a l’escola i de reflexió per qüestionar el tractament purament mecànic del cos o per plantejar l’educació corporal com un mitjà per atendre un conjunt de capacitats cognitives, socials,



afectives i emocionals que superi el model utilitarista que mostra interès només pels resultats.

La primera tasca que té el docent, per tant, és la d'analitzar quin és el paper que vol que tenguí l'educació física a l'escola actual i revisar la pràctica que ofereix a les classes d'educació física, per detectar quin tipus d'aprenentatge reben els alumnes i què aprenen realment. Així doncs, es fa necessari constatar el veritable abast de la pràctica per confirmar els efectes permanents en el comportament dels infants i comprovar si el que s'ha après té la seva transferència en contextos diferents, per exemple en altres situacions motrius, en altres classes, en el pati o fora de l'escola.

És convenient que el docent sigui conscient de la importància de programar i valori els avantatges de la previsió de les intencions educatives. Abans de programar ha d'interpretar i reflexionar sobre els aspectes psicoevolutius dels alumnes, els condicionants del context en què es desenvolupa i els principis metodològics implicats. El docent ha de saber quins són els components de la programació de l'educació física, conèixer una estratègia dinàmica d'entendre, organitzar i seqüenciar els continguts així com saber posar en pràctica diferents eines i etapes de decisió didàctica per organitzar seqüències de programació o unitats didàctiques. També ha de ser conscient que no hi ha una única forma de programar: no tots els docents segueixen necessàriament el mateix ordre en les passes necessàries ni els atorguen la mateixa importància. El que és fonamental és tenir clar què s'ha de prioritzar en la construcció d'una programació i posteriorment com cal actuar en la posada en pràctica segons el moment i la situació pedagògica en la qual cada docent es pot trobar.

A l'hora d'elaborar seqüències de programació o unitats didàctiques, una condició perquè l'aprenentatge sigui real i es pugui transferir a altres àmbits és que les activitats dissenyades siguin significatives per als infants i aplicables a les seves experiències de vida. Perquè les tasques siguin significatives, han d'estar en contacte amb el nivell de desenvolupament i dels coneixements previs dels alumnes. Les sessions d'educació física han d'estar dissenyades amb tasques que provoquin l'interès i la curiositat dels alumnes i que els duguin més enllà del nivell en què es troben en aquell moment, per establir una zona d'aprenentatge òptim que provoqui que l'escolar vagi més enllà d'allò que ja sap fer bé. Per aconseguir-ho el docent, si les circumstàncies ho permeten, ha de guiar el procés i programar la introducció progressiva d'estils d'ensenyament cognitius que permetin als alumnes ampliar els seus marges de decisió (seleccionar temàtiques i materials, triar espais, etc.), seguir



el propi ritme de treball, experimentar, triar opcions diverses i progressar en el coneixement de les pròpies possibilitats i limitacions. D'aquesta manera, les habilitats intel·lectuals es relacionen íntimament amb la motricitat i permeten més autonomia i un protagonisme més gran de l'aprenentatge propi i dels companys.

La varietat de la pràctica és una estratègia fonamental en aquesta etapa educativa i suposa un repte per als docents quan dissenyen les sessions d'educació física. És obvi que per aprendre alguna cosa l'hem de practicar moltes vegades, però a les classes hem de "repetir sense repetir". Així, l'infant es troba en condicions que canvien i que li suposen nous reptes per explorar que, a més de suposar un esforç cognitiu i motriu, suposen un augment de la motivació i afavoreixen l'aprenentatge. Són molts els aspectes que el docent pot variar (mètodes, recursos, organització de l'espai-temps, tipologia d'agrupaments, normes del joc, etc.), i els ha d'organitzar de manera progressiva cap a situacions cada vegada més complexes.

El joc és un recurs imprescindible en aquesta etapa com a situació d'aprenentatge, d'acord amb les intencions educatives, i com a eina didàctica pel seu caràcter motivador. Les propostes didàctiques han d'incorporar la reflexió i l'anàlisi del que s'esdevé i la creació d'estratègies per facilitar la transferència de coneixements d'altres situacions. Hem de procurar que el joc vagi unit a un aprenentatge significatiu i funcional però sense oblidar que el plaer per jugar també ha d'estar present en el desenvolupament personal i integral dels infants.

L'educació física també esdevé un espai ideal per educar les actituds. Podem aprofitar les situacions de joc i competició per treballar les habilitats socials encaminades a afavorir la convivència, proposar activitats d'autoconeixement i millora de l'autoconcepte, treballar el coneixement i la regulació de les emocions, potenciar el diàleg com a millor forma de resolució de conflictes, fomentar la participació de tothom, afavorir l'autonomia, incidir en la responsabilitat personal i promoure el respecte i l'acceptació de les diferències individuals.

L'avaluació és un element essencial en el procés educatiu i tradicionalment, per als mestres d'educació física i la resta dels docents, ha constituït un repte constant, tant per les implicacions pedagògiques, socials i generals que planteja com pel fet de ser el patró que mesura l'eficàcia dels continguts educatius. L'avaluació ha de ser entesa com una acció didàctica i pràctica reflexiva que permeti formular judicis de valor a partir d'una informació recollida i analitzada de forma rigorosa. Ajuda a comprendre millor què succeeix en l'escenari educatiu i facilita la recerca sobre la



pròpia pràctica. Els objectius pedagògics de l'avaluació són conèixer la situació de partida dels alumnes, proposar un model d'actuació, detectar les dificultats, regular l'aplicació del model, conèixer els resultats, valorar-los i replantejar el model d'actuació. Els criteris d'avaluació i els estàndards d'aprenentatge, que suposen una formulació avaluable de les capacitats expressades en els objectius generals de l'àrea i associades a un contingut fonamental d'aquesta, serveixen de guia a l'hora d'avaluar els aprenentatges dels alumnes. S'avaluen els factors i els elements presents en el procés d'ensenyament-aprenentatge que puguin tenir algun tipus d'incidència en la consecució dels canvis que es persegueixen: l'aprenentatge de l'infant, l'actuació del docent i el mateix procés d'ensenyament. L'avaluació dels alumnes ha de ser contínua, global, i s'ha de parar un especial esment durant l'etapa a l'atenció individualitzada i als diagnòstics precoços i l'establiment de mecanismes de reforç necessaris. De la mateixa manera, s'han d'establir les mesures més adequades perquè les condicions de realització de les avaluacions s'adaptin a les necessitats dels alumnes amb necessitats educatives específiques. L'avaluació guanya en qualitat quan s'utilitza una avaluació externa rigorosa i constructiva i una avaluació interna que combini diferents instruments (tant qualitius com quantitius), així com diferents agents avaluadors (autoavaluació, coavaluació i heteroavaluació).

Des de la perspectiva d'escola inclusiva, es plantegen objectius ajustats als alumnes de necessitats educatives específiques, amb la qual cosa es motiven els infants per la pròpia pràctica, s'aconsegueix que les dificultats siguin acceptades com una part més del procés d'aprenentatge, es constaten els propis progressos i es reforça l'autoconcepte i, per tant, el sentiment de competència. S'han de fer les adaptacions metodològiques necessàries a partir del coneixement de l'estil d'aprenentatge de l'alumne i del nivell del qual parteix. D'aquesta manera s'ha de donar importància als mètodes que afavoreixin l'experiència directa, la reflexió, l'expressió i la comunicació.

La interdisciplinarietat, com a alternativa a l'ensenyament d'assignatures o àrees de forma aïllada i inconnexa, representa un enfocament unitari de l'ensenyament que permet abordar qualsevol tipus de coneixement. Juntament amb els termes d'*ensenyament globalitzat*, *participació*, *treball en equip*, *educació comprensiva*, *autonomia*, *transversalitat*..., reflecteix una concepció de l'educació que defensa la integració dels diferents àmbits de coneixement. L'actual desenvolupament científic, tecnològic, cultural, etc., fa necessària aquesta integració per poder abordar qualsevol situació o problema que ens presenti la vida. És també un principi didàctic que s'ha de tenir



en compte en la construcció i el desenvolupament del currículum d'educació física i de qualsevol altra àrea a través de la detecció de les connexions existents entre les diferents disciplines, la qual cosa permetrà afrontar l'ensenyament de forma integral.

Els docents i els alumnes necessiten adquirir les habilitats que els permetin incorporar-se a la societat sense dèficits formatius. En la societat actual, el fenomen de les tecnologies de la informació i la comunicació, especialment Internet, ha suposat un augment de les possibilitats de comunicació, de relació i de transmissió de coneixement entre les persones. Així doncs, els docents formats en la utilització de les TIC estan en millors condicions per acompanyar els alumnes eficaçment. Es poden emprar les TIC per reforçar els continguts ja treballats, per aprofundir en aspectes relacionats amb l'àrea, reflexionar sobre la pràctica o treballar de forma col·laborativa entre companys. És important remarcar que aquest treball necessari d'alfabetització tecnològica no està ben orientat si paral·lelament no s'acompanya d'una educació ètica i una utilització crítica i responsable.

L'educació i l'educació física en particular van més enllà de l'escola i d'unes classes estructurades en matèries, espais i hores. Educar per a la vida significa que les formes d'ensenyament estiguin connectades i relacionades amb la vida real. La influència de pares i mares, docents, companys i entrenadors en la pràctica esportiva i de l'activitat física dels infants està ben documentada en la literatura sobre psicologia de l'esport. Per tant, s'han de promocionar metodologies comunes per a un ensenyament més eficaç i més real. Els docents, pares i mares, entrenadors, monitors, etc., han de ser models a imitar pels alumnes, raó per la qual aquests models no poden eludir el seu compromís ni ser contradictoris en les seves actuacions. L'escola no ha de quedar sola en l'educació dels infants.

Contribució de l'àrea al desenvolupament de les competències

L'educació física aporta el saber, el saber fer, el saber ser i el saber estar a l'adquisició de les competències. Tots aquests sabers resulten essencials per poder desenvolupar l'activitat motriu pertinent en funció del context, ja sigui dins l'aula o fora.

Més específicament, la contribució de l'educació física a les competències és la següent:



1. Competència en comunicació lingüística

Els docents han de conèixer i emprar la nostra llengua, la llengua catalana, i ser miralls per als alumnes. S'ha de parlar adequadament per preservar-la.

El llenguatge verbal i no verbal és de vital importància per mantenir les relacions de cooperació que es donen a diari en la pràctica motriu. L'educació física, per si mateixa, té un vast repertori comunicatiu, ja sigui verbal o gestual. Aquesta comunicació es veu enriquida per les característiques de l'àrea (entorn, materials i jocs), les quals possibiliten que la interacció sigui espontània i amb més expressivitat que dins l'aula convencional.

El vocabulari específic de l'àrea ajuda a augmentar el bagatge lingüístic dels alumnes.

2. Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia

La percepció de l'espai i el temps esdevenen valors preats per poder desenvolupar l'acció motriu. Intrínsecament les matemàtiques són ben presents en les nostres sessions (diferents agrupaments, tipologia dels espais —fraccions de l'espai, figures geomètriques... —, velocitat de reacció com a resposta a una pregunta matemàtica, càlcul de la freqüència cardíaca, mesurament de llançaments, col·locació del material per mides, orientació, creació de material...), i l'essència de l'àrea ha de proporcionar noves metodologies per treballar les matemàtiques, emprant el joc com a eina lúdica i eix vertebrador per dur a terme, transversalment amb la resta d'àrees, la competència matemàtica. Aquest fet provocarà que els aprenentatges siguin molt més significatius.

3. Competència digital

Si bé l'ús de la tecnologia no ha de minvar el compromís motor d'aquesta àrea, pot ajudar significativament a millorar-la. Ja a l'inici de primària podem fer incís en la importància de la valoració crítica dels missatges publicitaris, així com el reforçament dels continguts treballats amb activitats interactives a l'abast dels més petits. En cursos superiors, podem emprar les TIC com a recurs per fer activitats com ara recerca i valoració d'informació, autoavaluacions i coavaluacions, feina amb documents compartits, etc.



S'obre un ventall poderós de possibilitats per treballar no tan sols amb els companys del mateix curs, sinó també amb alumnes d'altres nivells, fins i tot d'altres escoles.

Respecte dels docents, és bàsic que demostrin una destresa amb els mitjans informàtics per poder oferir als alumnes els recursos adients per desenvolupar aquesta competència al màxim nivell.

4. Aprendre a aprendre

Els alumnes prenen consciència de les seves capacitats mitjançant l'autoimatge, la percepció i la interiorització del seu esquema corporal. La potencialitat de gestionar-les adequadament fa que pugui assolir reptes superiors i millorar les seves capacitats, tant motrius com psíquiques, afectives, emocionals, socials... , la qual cosa afecta positivament la seva autonomia i autoestima.

No sols els coneixements es mostren com a eix vertebrador per assolir aquesta competència, sinó que les eines que el docent pugui mostrar, oferir... són igualment part importantíssima per recollir els fruits desitjats.

5. Competències socials i cíviques

Si cap àrea pot aportar a l'adquisició d'aquesta competència, aquesta és l'educació física. Les relacions personals són essencials, vitals, en les activitats físicoesportives, en les quals es desenvolupa la interacció, la relació, el respecte cap a un mateix i cap als companys de joc.

La resolució de problemes forma part del joc, i cal que els alumnes adoptin tot un seguit d'estratègies per afrontar amb èxit les distintes situacions.

El joc en si, i a major escala l'esport, ens brinda l'oportunitat de poder actuar essent agents importants del procés: com a participant (jugador, entrenador o àrbitre, entre d'altres) o com a espectador, rols ben diferents però cada un amb la necessitat de donar resposta a uns valors propis i adequats.



6. Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor

La iniciativa marca la pauta en l'esdevenir de les activitats físiques desenvolupades. La pràctica motriu pot ajudar clarament a millorar el sentit d'iniciativa mitjançant la presa de decisions, sovint en un espai breu de temps.

La creativitat és la base de l'esperit emprenedor, combinada amb el lideratge. Aquest fet es treballa clarament en el joc reglat, en la planificació d'estratègies que els alumnes defineixen per intentar assolir l'èxit.

En els jocs d'equip cal remarcar la imatge del líder positiu, entenent-lo com el que pren la iniciativa, ajuda, dóna suport a la resta; és exemple de sentit d'iniciativa i d'esperit emprenedor. És molt important remarcar les connotacions positives que aquesta figura té.

7. Consciència i expressions culturals

El joc tradicional és un joc representatiu d'una realitat i d'una identitat. Aquest s'ha de promoure com a mitjà d'esbarjo, però també com a eina de difusió de la cultura pròpia.

Els diferents vessants de l'educació física (motriu, social i cultural) permeten que els alumnes assoleixin la consciència necessària davant les diferents manifestacions culturals. A més, representacions dansades o expressions corporals diverses, entre d'altres, formen part del bagatge que pot oferir l'educació física.

L'esport en si s'interpreta com una expressió cultural, la qual ha de ser nexa d'unió entre persones i pobles i en cap cas no se n'ha de fer un ús ideològic o polític. El joc és joc i així s'ha d'entendre.

Objectius específics

1. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos, les seves possibilitats de moviment i l'activitat física com a mitjà d'aprenentatge i diversió, de coneixement personal i de sentir-se bé amb un mateix i amb els altres.
2. Apreciar l'activitat física per al benestar i manifestar una actitud responsable cap a un mateix, cap als altres i cap a l'entorn, i reconèixer els efectes de



l'exercici físic, del descans, de la higiene, de l'alimentació, de la relaxació i dels hàbits de postura sobre la salut.

3. Utilitzar les capacitats físiques, les habilitats motrius i el coneixement de l'estructura i del funcionament del cos per adaptar el moviment a les circumstàncies i condicions de cada situació.
4. Adquirir, triar i aplicar principis i regles per resoldre problemes motors i actuar de manera eficaç i autònoma, desenvolupant la iniciativa individual i l'hàbit de treball en equip en la pràctica d'activitats físiques, esportives i artisticoexpressives.
5. Emprar els recursos expressius del cos i del moviment, de forma estètica, creativa i autònoma, comunicant i comprenent sensacions, emocions i idees.
6. Participar en activitats físiques establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns, resolent mitjançant el diàleg els conflictes que puguin sorgir i evitant discriminacions per qüestions personals, de gènere, socials i/o culturals així com també les conductes violentes.
7. Conèixer, respectar i experimentar les possibilitats de l'entorn, els equipaments i els recursos naturals del nostre territori per adaptar-hi les activitats físiques i de temps lliure de forma responsable, i reconèixer la importància de sensibilitzar-se per protegir-lo i mantenir-lo de forma sostenible.
8. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com a elements culturals, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com des de la d'espectador.
9. Utilitzar recursos de recerca i d'intercanvi d'informació relacionada amb l'àrea, fent servir diferents fonts i fent ús de les tecnologies de la informació i la comunicació, de forma responsable, per desenvolupar un esperit crític davant els missatges que reben i elaboren.
10. Conèixer, valorar, practicar i transmetre els jocs tradicionals de les Illes Balears com a elements característics de la nostra cultura.



Continguts, criteris d'avaluació i estàndards d'aprenentatge avaluable

Del primer al tercer curs

BLOC 1. EL COS: IMATGE I PERCEPCIÓ		
Continguts	Criteris d'avaluació	Estàndards d'aprenentatge avaluable
<ul style="list-style-type: none">– L'esquema corporal. Representació gràfica del propi cos i del dels altres amb realisme visual.– Descobriment i coneixement dels principals elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.– Realització de tasques de coordinació dinàmica general i segmentària.– Consciència i control del cos amb relació a la tensió, la relaxació i la respiració. Consciència i control de les fases, els tipus i els ritmes respiratoris.– Adequació de la postura a les diferents situacions motrius.– Exploració, experimentació i discriminació de les capacitats sensorials i perceptives i la seva relació amb el moviment.	<ol style="list-style-type: none">1. Resoldre solucions motrius amb diversitat d'estímuls i condicionants espaciotemporals, seleccionant i combinant les habilitats motrius bàsiques i adaptant-les a les condicions establertes de forma eficaç.2. Relacionar els conceptes específics de l'educació física i els introduïts en altres àrees amb la pràctica d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives.3. Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres, mostrant una actitud reflexiva i crítica.	<ol style="list-style-type: none">1.1. Adapta els desplaçaments a entorns coneguts i estables i a diferents tipus d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, ajustant-los als paràmetres espaciotemporals i mantenint l'equilibri postural.1.2. Adapta l'habilitat motriu bàsica de salt a entorns coneguts i estables i a diferents tipus d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, ajustant-la als paràmetres espaciotemporals i mantenint l'equilibri postural.1.3. Adapta les habilitats motrius bàsiques de manipulació d'objectes a entorns coneguts i estables i a diferents tipus d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, aplicant correctament els gests i utilitzant preferentment els segments dominants.1.4. Aplica les habilitats motrius de gir a



<ul style="list-style-type: none">- Percepció i interiorització de la independència i la relació existent entre els segments corporals.- Consolidació de la lateralitat i la seva projecció en l'espai.- Experimentació de situacions d'equilibri i desequilibri estàtic i dinàmic amb objectes i sense objectes, modificant els punts de suport i la posició del centre de gravetat.- Percepció i estructuració temporals i proposta d'estructures rítmiques senzilles.- Estructuració i organització espacial incidint en l'orientació espacial amb relació a un mateix, als altres i als objectes.- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres, i augment de la confiança en les pròpies possibilitats. Autonomia i autoestima.		<p>entorns coneguts i estables i a diferents tipus d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, tenint en compte els tres eixos corporals i els dos sentits, ajustant-les als paràmetres espaciotemporals i mantenint l'equilibri postural.</p> <p>1.5. Manté l'equilibri en diferents posicions i superfícies conegudes.</p> <p>1.6. Fa activitats físiques i jocs en el medi natural, adaptant les habilitats motrius a la diversitat i la incertesa provinents de l'entorn i a les seves possibilitats.</p> <p>2.1. Comprèn l'explicació i descriu els exercicis fets, utilitzant termes i coneixements que es desenvolupen en l'àrea de ciències naturals sobre l'aparell locomotor.</p> <p>3.1. Respecta la diversitat de realitats corporals i de nivells de competència motriu entre els infants de la classe.</p>
---	--	--



BLOC 2. HABILITATS MOTRIUS

Continguts	Criteris d'avaluació	Estàndards d'aprenentatge avaluables
<ul style="list-style-type: none">– Ajustament dels elements fonamentals en l'execució de les habilitats motrius bàsiques.– Utilització eficaç de les habilitats motrius bàsiques en entorns i situacions estables.– Manipulació correcta i destresa en l'ús d'objectes propis de l'entorn escolar i extraescolar.– Resolució de problemes motors senzills.– Augment del control motor i domini corporal.– Coneixement i pràctica de les capacitats físiques bàsiques de manera genèrica i orientada a l'execució motriu.– Valoració del treball ben executat des del punt de vista motor.– Autonomia i confiança en les pròpies habilitats motrius en situacions i entorns coneguts.– Participació en activitats motrius	<ol style="list-style-type: none">1. Resoldre solucions motrius amb diversitat d'estímuls i condicionants espaciotemporals, seleccionant i combinant les habilitats motrius bàsiques i adaptant-les a les condicions establertes de forma eficaç.2. Relacionar els conceptes específics de l'educació física i els introduïts en altres àrees amb la pràctica d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives.3. Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres, mostrant una actitud reflexiva i crítica.4. Resoldre problemes motors senzills amb oposició i sense, aplicant principis i regles per resoldre les situacions motrius, actuant de forma individual, coordinada i cooperativa i duent a terme les diferents funcions implícites en jocs i activitats.	<ol style="list-style-type: none">1.1. Adapta els desplaçaments a entorns coneguts i estables i a diferents tipus d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, ajustant-los als paràmetres espaciotemporals i mantenint l'equilibri postural.1.2. Adapta l'habilitat motriu bàsica de salt a entorns coneguts i estables i a diferents tipus d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, ajustant-la als paràmetres espaciotemporals i mantenint l'equilibri postural.1.3. Adapta les habilitats motrius bàsiques de manipulació d'objectes a entorns coneguts i estables i a diferents tipus d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, aplicant correctament els gests i utilitzant preferentment els segments dominants.1.4. Aplica les habilitats motrius de gir a entorns coneguts i estables i a diferents tipus d'activitats físicoesportives i



<p>diverses, reconeixent, acceptant i respectant les diferències individuals quant a habilitat.</p> <ul style="list-style-type: none">- Valoració de l'interès i l'esforç per millorar la competència motriu.		<p>artísticoexpressives, tenint en compte els tres eixos corporals i els dos sentits, ajustant-les als paràmetres espaciotemporals i mantenint l'equilibri postural.</p> <p>2.1. Utilitza els recursos adequats per resoldre problemes motors senzills en situacions conegudes i estables.</p> <p>2.2. Fa combinacions d'habilitats motrius bàsiques i s'ajusta a un objectiu i uns paràmetres espaciotemporals.</p> <p>3.1. Identifica la capacitat física bàsica implicada de forma més significativa en els exercicis.</p> <p>3.2. Reconeix la importància del desenvolupament de les capacitats físiques per millorar les habilitats motrius.</p> <p>4.1. Respecta la diversitat de realitats corporals i de nivells de competència motriu entre els infants de la classe.</p> <p>4.2. Pren consciència de les exigències i valora l'esforç que comporta l'aprenentatge de noves habilitats.</p>
---	--	--



BLOC 3. ACTIVITATS FÍSiques ARTÍSTIQUES I EXPRESSIVES

Continguts	Criteris d'avaluació	Estàndards d'aprenentatge avaluables
<ul style="list-style-type: none">– Utilització, exploració i experimentació del cos i el moviment com a instruments d'expressió i de comunicació.– Millora de l'espontaneïtat i la creativitat en el moviment expressiu.– Adequació del moviment a estructures espaciotemporals. Execució de coreografies simples. Coneixement i pràctica de danses i balls propis de les Illes Balears i d'altres cultures.– Experimentació de tasques ludicomotrius amb base musical.– Descobriments, expressió i comunicació de les emocions bàsiques i de sentiments a través del cos, el gest i el moviment.– Comprensió dels missatges corporals.– Recreació de personatges reals i ficticis de la cultura pròpia de les Illes Balears i d'altres cultures.	<p>1. Utilitzar els recursos expressius del cos i el moviment per comunicar sensacions, emocions i idees.</p>	<p>1.1. Representa personatges, situacions, idees i sentiments emprant els recursos expressius del cos individualment, en parelles o en grups.</p> <p>1.2. Representa moviments a partir d'estímuls rítmics o musicals, individualment o en grup.</p> <p>1.3. Coneix i practica danses i balls senzills representatius de les Illes Balears, d'altres cultures i de diferents èpoques, seguint una coreografia establerta.</p> <p>1.4. Construeix composicions de grup en interacció amb companys fent servir els recursos expressius del cos i partint d'estímuls musicals, plàstics o verbals.</p>



<ul style="list-style-type: none"> – Utilització dels objectes i materials i les seves possibilitats en l'expressió. – Gaudi mitjançant l'expressió i la comunicació a través del propi cos. – Participació i respecte davant situacions que suposin comunicació corporal i valoració dels recursos expressius propis i dels companys. 		
---	--	--

BLOC 4. ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

Continguts	Criteris d'avaluació	Estàndards d'aprenentatge avaluable
<ul style="list-style-type: none"> – La cura del cos. Adquisició d'hàbits de descans, d'alimentació, posturals, de relaxació i d'exercicis saludables, i consolidació d'hàbits d'higiene corporals. – Reconeixement dels efectes beneficiosos de l'activitat física en la salut i el benestar. – Millora de les capacitats físiques orientades a la salut. – Prevenció de lesions en l'activitat física. Escalfament, dosificació de l'esforç i recuperació. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descobrir els efectes de l'exercici físic, la higiene, l'alimentació i els hàbits posturals sobre la salut i el benestar, i manifestar una actitud responsable cap a un mateix. 2. Millorar el nivell de les capacitats físiques, regulant i dosificant la intensitat i la durada de l'esforç i tenint en compte les possibilitats pròpies i la seva relació amb la salut. 3. Identificar la importància de la prevenció, la recuperació i les mesures de seguretat en la pràctica de l'activitat física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Té interès per millorar les capacitats físiques. 1.2. Identifica els principals hàbits d'alimentació amb l'activitat física (horaris de menjar, qualitat i quantitat d'aliments ingerits, etc.). 1.3. Identifica els principals aspectes beneficiosos de l'exercici físic per a la salut. 1.4. Coneix els efectes negatius del sedentarisme, d'una dieta desequilibrada i del consum d'alcohol, tabac i altres substàncies. 1.5. Fa escalfaments i en valora la funció preventiva.



<ul style="list-style-type: none"> - Identificació de les mesures de seguretat en la pràctica d'educació física relacionades amb l'entorn. Ús correcte de materials i instal·lacions. 		<p>2.1. Mostra una millora global respecte del nivell inicial de les capacitats físiques orientades a la salut.</p> <p>2.2. Identifica la seva freqüència cardíaca i respiratòria en diferents intensitats d'esforç.</p> <p>2.3. Adapta la intensitat de l'esforç al temps de durada de l'activitat.</p> <p>2.4. Identifica el seu nivell i compara els resultats obtinguts en proves de valoració de les capacitats físiques i coordinatives amb els valors corresponents a la seva edat.</p> <p>3.1. Reconeix les lesions i les malalties esportives més comunes, així com les accions preventives bàsiques i els primers auxilis.</p>
BLOC 5. JOCS I ACTIVITATS ESPORTIVES		
Continguts	Criteris d'avaluació	Estàndards d'aprenentatge avaluable
<ul style="list-style-type: none"> - Reconeixement del joc i de l'esport com a elements de la realitat social i cultural. - Participació en jocs i iniciació a la pràctica d'activitats esportives. - Coneixement i pràctica de jocs tradicionals propis de les Illes Balears i 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relacionar els conceptes específics de l'educació física i els introduïts en altres àrees amb la pràctica d'activitats fisicoesportives i artisticoexpressives. 2. Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres. 3. Conèixer i valorar la diversitat 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Distingeix en jocs i esports individuals i col·lectius estratègies bàsiques de cooperació i oposició. 2.1. Respecta la diversitat de realitats corporals i de nivells de competència motriu entre els infants de la classe. 2.2. Pren consciència de les exigències i



<p>de diferents cultures.</p> <ul style="list-style-type: none">- Aplicació de les habilitats bàsiques en les situacions de joc.- Descobriment de les estratègies bàsiques de cooperació i oposició en els jocs motors.- Jocs i activitats esportives en el medi natural. Iniciació als jocs d'orientació. Respecte pel medi ambient i sensibilització per tenir-ne cura i mantenir-lo de forma sostenible.- Identificació dels valors fonamentals del joc: l'esforç personal, la relació amb els altres i l'acceptació del resultat.- Respecte, tolerància i col·laboració amb les persones que participen en el joc i rebuig dels comportaments antisocials.- Comprensió, acceptació i compliment de les normes de joc i actitud responsable en relació amb les estratègies establertes.- Acceptació dins l'equip del paper que li correspon com a jugador i de la necessitat d'intercanvi de papers perquè tots experimentin diferents	<p>d'activitats físiques, esportives i expressives.</p> <ol style="list-style-type: none">4. Opinar coherentment amb actitud crítica tant des de la perspectiva del participant com des de la d'espectador davant les situacions conflictives sorgides, participar en debats i acceptar les opinions dels altres.5. Manifestar respecte cap a l'entorn i el medi natural en els jocs i activitats a l'aire lliure, i identificar i dur a terme accions dirigides a preservar-lo.6. Identificar i interioritzar la importància de la prevenció, la recuperació i les mesures de seguretat en la pràctica de l'activitat física.7. Extreure i elaborar informació relacionada amb temes d'interès de l'etapa i compartir-la, emprant fonts d'informació determinades i fent ús de les tecnologies de la informació i la comunicació com a recurs de suport a l'àrea.8. Demostrar un comportament personal i social responsable, respectant-se un mateix i els altres en les activitats	<p>valora l'esforç que comporta l'aprenentatge de noves habilitats.</p> <ol style="list-style-type: none">3.1. Coneix els jocs populars de l'entorn i les diferències, característiques i/o relacions entre jocs populars, esports i activitats a la naturalesa.3.2. Reconeix la riquesa cultural, la història i l'origen dels jocs i l'esport.4.1. Adopta una actitud crítica davant les modes i la imatge corporal dels models publicitaris.4.2. Explica als companys les característiques d'un joc practicat a classe i com es desenvolupa.4.3. Mostra bona disposició per solucionar els conflictes de manera raonable.4.4. Reconeix i qualifica negativament les conductes inadequades que es produeixen en la pràctica o en els espectacles esportius.5.1. Es fa responsable d'eliminar els residus que es generen en les activitats en el medi natural.5.2. Fa servir els espais naturals respectant la flora i la fauna del lloc.
---	--	--



<p>responsabilitats.</p> <ul style="list-style-type: none">- Valoració del joc com a mitjà de plaer i de relació, i valoració de l'ús del temps de lleure i de l'esforç en els jocs i en les activitats esportives.- Descobriment i pràctica d'estratègies bàsiques de resolució de conflictes.	<p>físiques i els jocs, acceptant les normes i regles establertes i actuant amb interès, iniciativa individual i treball en equip.</p>	<p>6.1. Reconeix les lesions i malalties esportives més comunes, així com les accions preventives i els primers auxilis.</p> <p>7.1. Utilitza les tecnologies de la informació i la comunicació per localitzar i extreure la informació sol·licitada.</p> <p>7.2. Presenta els treballs atenent a les pautes proporcionades, amb ordre, estructura i netedat i emprant programes de presentació.</p> <p>7.3. Exposa les seves idees de forma coherent, s'expressa de forma correcta en diferents situacions i respecta les opinions dels altres.</p> <p>8.1. Té interès per millorar la competència motriu.</p> <p>8.2. Demuestra autonomia i confiança en diferents situacions, resol problemes motors i millora l'espontaneïtat i la creativitat.</p> <p>8.3. Incorpora a les seves rutines la cura i la higiene del cos.</p> <p>8.4. Participa en la recollida i l'organització del material utilitzat a les classes.</p> <p>8.5. Accepta formar part del grup que li</p>
--	--	--



		correspongui i el resultat de les competicions amb esportivitat.
--	--	--

Del quart al sisè curs

BLOC 1. EL COS: IMATGE I PERCEPCIÓ		
Continguts	Criteris d'avaluació	Estàndards d'aprenentatge avaluables
<ul style="list-style-type: none">– Utilització, representació, interiorització i organització del propi cos: estructuració de l'esquema corporal.– Coneixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.– Realització de tasques que suposen una correcta coordinació dinàmica general i segmentària.– Consciència i control del cos en repòs i en moviment.– Utilització de la respiració i la relaxació per millorar la consciència corporal, la concentració i el control motor.– Adequació de la postura a les diferents situacions motrius de forma econòmica i equilibrada.	<ol style="list-style-type: none">1. Resoldre solucions motrius amb diversitat d'estímuls i condicionants espaciotemporals, seleccionant i combinant les habilitats motrius bàsiques i adaptant-les a les condicions establertes de forma eficaç.2. Relacionar els conceptes específics de l'educació física i els introduïts en altres àrees amb la pràctica d'activitats físicoesportives i artísticosexpressives.3. Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres, mostrant una actitud reflexiva i crítica.	<ol style="list-style-type: none">1.1. Adapta els desplaçaments a diferents tipus d'entorns i d'activitats físicoesportives i artísticosexpressives, ajustant-los als paràmetres espaciotemporals i mantenint l'equilibri postural.1.2. Adapta l'habilitat motriu bàsica de salt a diferents tipus d'entorns i d'activitats físicoesportives i artísticosexpressives, ajustant-la als paràmetres espaciotemporals i mantenint l'equilibri postural.1.3. Adapta les habilitats motrius bàsiques de manipulació d'objectes a diferents tipus d'entorns i d'activitats físicoesportives i artísticosexpressives, aplicant correctament els gests i utilitzant els segments dominants i no dominants.



<ul style="list-style-type: none">- Utilització adequada de la discriminació selectiva d'estímul i de l'anticipació perceptiva.- Execució de moviments de certa dificultat amb els segments corporals no dominants.- Assoliment d'equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes.- Percepció i estructuració temporal en accions i situacions motrius complexes.- Estructuració i organització espacial. Anàlisi de dades perceptives i elaboració de relacions espacials de més complexitat.- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres, i demostració d'una actitud crítica vers els models estètics no saludables.		<p>1.4. Aplica les habilitats motrius de gir a diferents tipus d'entorns i d'activitats fisicoesportives i artisticoexpressives, tenint en compte els tres eixos corporals i els dos sentits, ajustant-les als paràmetres espaciotemporals i mantenint l'equilibri postural.</p> <p>1.5. Manté l'equilibri en diferents posicions i superfícies.</p> <p>1.6. Fa activitats físiques i jocs en el medi natural o en entorns no habituals, adaptant les habilitats motrius a la diversitat i la incertesa provinents de l'entorn i a les seves possibilitats.</p> <p>2.1. Comprèn l'explicació i descriu els exercicis fets, utilitzant termes i coneixements que es desenvolupen en l'àrea de ciències naturals sobre l'aparell locomotor.</p> <p>3.1. Respecta la diversitat de realitats corporals i de nivells de competència motriu entre els infants de la classe.</p>
--	--	--



BLOC 2. HABILITATS MOTRIUS

Continguts	Criteris d'avaluació	Estàndards d'aprenentatge avaluables
<ul style="list-style-type: none"> – Adaptació de l'execució de les habilitats motrius a contextos de pràctica de complexitat creixent, amb eficiència i creativitat. – Manipulació correcta i destresa en l'ús d'objectes propis de l'entorn escolar i extraescolar. – Resolució de problemes motors de certa dificultat. – Domini motor i corporal des d'un plantejament previ a l'acció mitjançant els mecanismes de decisió i control. – Coneixement i pràctica de les capacitats físiques bàsiques i la seva relació amb el nivell d'execució motriu. Reconeixement dels nivells propis. – Valoració del treball ben executat des del punt de vista motor. – Autonomia i confiança en les pròpies habilitats motrius en situacions noves o entorns desconeguts. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resoldre solucions motrius amb diversitat d'estímuls i condicionants espaciotemporals, seleccionant i combinant les habilitats motrius bàsiques i adaptant-les a les condicions establertes de forma eficaç. 2. Resoldre reptes tàctics elementals propis del joc i d'activitats físiques, amb oposició i sense, aplicant principis i regles per resoldre les situacions motrius, actuant de forma individual, coordinada i cooperativa i duent a terme les diferents funcions implícites en jocs i activitats. 3. Relacionar els conceptes específics de l'educació física i els introduïts en altres àrees amb la pràctica d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives. 4. Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres, mostrant una actitud reflexiva i crítica. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Adapta els desplaçaments a diferents tipus d'entorns i d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, ajustant-los als paràmetres espaciotemporals i mantenint l'equilibri postural. 1.2. Adapta l'habilitat motriu bàsica de salt a diferents tipus d'entorns i d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, ajustant-la als paràmetres espaciotemporals i mantenint l'equilibri postural. 1.3. Adapta les habilitats motrius bàsiques de manipulació d'objectes a diferents tipus d'entorns i d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, aplicant correctament els gests i utilitzant els segments dominants i no dominants. 1.4. Aplica les habilitats motrius de gir a diferents tipus d'entorns i d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, tenint en compte els tres eixos corporals i els dos sentits, ajustant-les als paràmetres



<p>– Participació en activitats motrius diverses, reconeixent i acceptant les diferències individuals quant a habilitat.</p>		<p>espaciotemporals i mantenint l'equilibri postural.</p> <p>1.5. Fa activitats físiques i jocs en el medi natural o en entorns no habituals, i adapta les habilitats motrius a la diversitat i la incertesa provinents de l'entorn i a les seves possibilitats.</p> <p>2.1. Utilitza els recursos adequats per resoldre situacions bàsiques de tàctica individual i col·lectiva en diferents situacions motrius.</p> <p>2.2. Fa combinacions d'habilitats motrius bàsiques i s'ajusta a un objectiu i uns paràmetres espaciotemporals.</p> <p>3.1. Identifica la capacitat física bàsica implicada de forma més significativa en els exercicis.</p> <p>3.2. Reconeix la importància del desenvolupament de les capacitats físiques per millorar les habilitats motrius.</p> <p>4.1. Respecta la diversitat de realitats corporals i de nivells de competència motriu entre els infants de la classe.</p> <p>4.2. Pren consciència de les exigències i valora l'esforç que comporta l'aprenentatge de noves habilitats.</p>
--	--	---



BLOC 3. ACTIVITATS FÍSiques ARTÍSTiques I EXPRESSIVES

Continguts	Criteris d'avaluació	Estàndards d'aprenentatge avaluables
<ul style="list-style-type: none">- Exploració i consciència de les possibilitats i els recursos expressius del cos i demostració d'espontaneïtat i creativitat.- Composició de moviments a partir d'estímuls rítmics i musicals. Elaboració de coreografies simples.- Coneixement, identificació i pràctica de danses i balls propis de les Illes Balears i d'altres cultures.- Coneixement, identificació i expressió d'emocions i sentiments individuals a través del cos, el gest i el moviment.- Comprensió dels missatges corporals i representacions fetes de forma individual i col·lectiva.- Representacions i improvisacions artístiques amb el llenguatge corporal i amb ajuda d'objectes i materials.- Escenificació de situacions reals o imaginàries que comportin la utilització de tècniques expressives bàsiques.	<p>1. Utilitzar els recursos expressius del cos i el moviment, de forma estètica i creativa, per comunicar sensacions, emocions i idees.</p>	<p>1.1. Representa personatges, situacions, idees i sentiments emprant els recursos expressius del cos individualment, en parelles o en grups.</p> <p>1.2. Representa moviments a partir d'estímuls rítmics o musicals, individualment o en grup.</p> <p>1.3. Coneix i practica danses i balls senzills representatius de diferents cultures i diferents èpoques, seguint una coreografia establerta.</p> <p>1.4. Construeix composicions de grup en interacció amb companys fent servir els recursos expressius del cos i partint d'estímuls musicals, plàstics o verbals.</p>



<ul style="list-style-type: none"> – Participació i respecte davant situacions que suposin comunicació corporal i valoració dels recursos expressius propis i dels companys. 		
BLOC 4. ACTIVITAT FÍSICA I SALUT		
Continguts	Criteris d'avaluació	Estàndards d'aprenentatge avaluables
<ul style="list-style-type: none"> – La cura del cos. Adquisició d'hàbits de descans, d'alimentació, posturals, de relaxació, d'exercicis saludables i d'autonomia en la higiene corporal. – Reconeixement dels efectes beneficiosos de l'activitat física en la salut i el benestar. Identificació de les pràctiques no saludables. – Millora de les capacitats físiques orientades a la salut. – Coneixement i prevenció de lesions en l'activitat física. Escalfament, dosificació de l'esforç i recuperació. – Identificar les mesures de seguretat en la pràctica d'educació física relacionades amb l'entorn. Ús correcte de materials i instal·lacions. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconèixer els efectes de l'exercici físic, la higiene, l'alimentació i els hàbits posturals sobre la salut i el benestar, i manifestar una actitud responsable cap a un mateix. 2. Millorar el nivell de les capacitats físiques, regulant i dosificant la intensitat i la durada de l'esforç i tenint en compte les possibilitats pròpies i la seva relació amb la salut. 3. Identificar i interioritzar la importància de la prevenció, la recuperació i les mesures de seguretat en la pràctica de l'activitat física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Té interès per millorar les capacitats físiques. 1.2. Relaciona els principals hàbits d'alimentació amb l'activitat física (horaris de menjar, qualitat i quantitat d'aliments ingerits, etc.). 1.3. Identifica els aspectes beneficiosos de l'exercici físic per a la salut. 1.4. Descriu els efectes negatius del sedentarisme, d'una dieta desequilibrada i del consum d'alcohol, tabac i altres substàncies. 1.5. Fa escalfaments i en valora la funció preventiva. 2.1. Mostra una millora global respecte del nivell inicial de les capacitats físiques orientades a la salut. 2.2. Identifica la seva freqüència cardíaca i



		<p>respiratòria en diferents intensitats d'esforç.</p> <p>2.3. Adapta la intensitat de l'esforç al temps de durada de l'activitat.</p> <p>2.4. Identifica el seu nivell i compara els resultats obtinguts en proves de valoració de les capacitats físiques i coordinatives amb els valors corresponents a la seva edat.</p> <p>3.1. Explica i reconeix les lesions i les malalties esportives més comunes, així com les accions preventives i els primers auxilis.</p>
--	--	---

BLOC 5. JOCS I ACTIVITATS ESPORTIVES

Continguts	Criteris d'avaluació	Estàndards d'aprenentatge avaluables
<ul style="list-style-type: none"> – Reconeixement del joc i de l'esport com a fenòmens socials i culturals. – Tipus de jocs i activitats esportives. Reconeixement, identificació i realització de jocs i d'activitats esportives de diverses modalitats i de dificultat creixent. – Coneixement i pràctica de jocs populars i esports tradicionals propis de les Illes Balears i de diferents cultures. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resoldre reptes tàctics elementals propis del joc i d'activitats físiques, amb oposició i sense, aplicant principis i regles per resoldre les situacions motrius, actuant de forma individual, coordinada i cooperativa i duent a terme les diferents funcions implícites en jocs i activitats. 2. Relacionar els conceptes específics de l'educació física i els introduïts en altres 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Utilitza els recursos adequats per resoldre situacions bàsiques de tàctica individual i col·lectiva en diferents situacions motrius. 2.1. Distingeix en jocs i esports individuals i col·lectius estratègies de cooperació i oposició. 3.1. Respecta la diversitat de realitats corporals i de nivells de competència motriu entre els infants de la classe.



<ul style="list-style-type: none">- Ús adequat de les habilitats motrius bàsiques. Iniciació a les habilitats específiques dels diferents esports.- Coneixement i pràctica de les estratègies bàsiques dels jocs esportius relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició.- Jocs i activitats esportives en el medi natural. Pràctica de jocs d'orientació. Respecte pel medi ambient i sensibilització per tenir-ne cura i mantenir-lo de forma sostenible.- Identificació i valoració dels valors fonamentals del joc: l'esforç personal, la relació amb els altres i l'acceptació del resultat.- Respecte, tolerància i col·laboració amb les persones que participen en el joc i rebuig dels comportaments antisocials. Elaboració i compliment d'un codi de joc net.- Comprensió, acceptació i compliment de les normes de joc i actitud responsable en relació amb les estratègies establertes.- Acceptació del paper que li correspon	<p>àrees amb la pràctica d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives.</p> <ol style="list-style-type: none">3. Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres, mostrant una actitud reflexiva i crítica.4. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, esportives i expressives.5. Opinar coherentment amb actitud crítica tant des de la perspectiva del participant com des de la d'espectador davant les situacions conflictives sorgides, participar en debats i acceptar les opinions dels altres.6. Manifestar respecte cap a l'entorn i el medi natural en els jocs i activitats a l'aire lliure, i identificant i dur a terme accions dirigides a preservar-lo.7. Identificar i interioritzar la importància de la prevenció, la recuperació i les mesures de seguretat en la pràctica de l'activitat física.8. Extreure i elaborar informació relacionada amb temes d'interès de l'etapa i compartir-la, emprant fonts d'informació determinades i fent ús de les tecnologies de la informació i la	<ol style="list-style-type: none">3.2. Pren consciència de les exigències i valora l'esforç que comporta l'aprenentatge de noves habilitats.4.1. Exposa les diferències, característiques i/o relacions entre jocs populars, esports col·lectius, esports individuals i activitats a la naturalesa.4.2. Reconeix la riquesa cultural, la història i l'origen dels jocs i l'esport.5.1. Adopta una actitud crítica davant les modes i la imatge corporal dels models publicitaris.5.2. Explica als companys les característiques d'un joc practicat a classe i com es desenvolupa.5.3. Mostra bona disposició per solucionar els conflictes de manera raonable.5.4. Reconeix i qualifica negativament les conductes inadequades que es produeixen en la pràctica o en els espectacles esportius.6.1 Es fa responsable d'eliminar els residus que es generen en les activitats en el medi natural.6.2. Fa servir els espais naturals respectant la flora i la fauna del lloc.
---	--	---



<p>dins l'equip com a jugador i de la necessitat d'intercanvi de papers perquè tots experimentin diferents responsabilitats.</p> <ul style="list-style-type: none">– Organització, participació i apreciació del joc i les activitats recreatives o esportives com a mitjà de gaudi i de relació, i valoració de l'ús satisfactori del temps de lleure.– Coneixement i pràctica d'estratègies de resolució de conflictes.	<p>comunicació com a recurs de suport a l'àrea.</p> <p>9. Demostrar un comportament personal i social responsable, respectant-se un mateix i els altres en les activitats físiques i els jocs, acceptant les normes i regles establertes i actuant amb interès, iniciativa individual i treball en equip.</p>	<p>7.1. Explica i reconeix les lesions i malalties esportives més comunes, així com les accions preventives i els primers auxilis.</p> <p>8.1. Utilitza les tecnologies de la informació i la comunicació per localitzar i extreure la informació sol·licitada.</p> <p>8.2. Presenta els treballs atenent a les pautes proporcionades, amb ordre, estructura i netedat i emprant programes de presentació.</p> <p>8.3. Exposa les seves idees de forma coherent, s'expressa de forma correcta en diferents situacions i respecta les opinions dels altres.</p> <p>9.1. Té interès per millorar la competència motriu.</p> <p>9.2. Demuestra autonomia i confiança en diferents situacions i resol problemes motors amb espontaneïtat i creativitat.</p> <p>9.3. Incorpora a les seves rutines la cura i la higiene del cos.</p> <p>9.4. Participa en la recollida i l'organització de material utilitzat a les classes.</p> <p>9.5. Accepta formar part del grup que li correspongui i el resultat de les</p>
--	---	---



		competicions amb esportivitat.
--	--	--------------------------------