

Índex - Programació Didàctica EDUCACIÓ FÍSICA Ed. Primària

INTRODUCCIÓ	2
1. CONTRIBUCIÓ DE L'ÀREA AL DESENVOLUPAMENT DE LES CB.....	4
2. ADEQUACIÓ I SEQÜÈNCIA DELS OBJECTIUS.....	7
2.1. Objectius Primer cicle.....	7
2.2. Objectius Segon cicle.....	8
2.3. Objectius Tercer Cicle.....	9
3. SELECCIÓ I SEQÜÈNCIA DELS CONTINGUTS.....	10
3.1 Continguts Primer cicle.....	10
3.2. Continguts Segon cicle.....	12
3.3. Continguts Tercer cicle.....	14
3.4. Sequenciació dels continguts.....	16
4. ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES.....	26
5. CRITERIS D'AVALUACIÓ.....	30
5.1. Criteris d'avaluació 1r cicle.....	30
5.2. Criteris d'avaluació 2n cicle.....	32
5.3. Criteris d'avaluació 3r cicle.....	34
6. MESURES DE REFORÇ I SUPORT.....	36
7. TRACTAMENT DE LA LECTURA, LES TIC I L'EDUCACIÓ EN VALORS.....	37
8. AVALUACIÓ DEL PROCÉS D'ENSENYAMENT-APRENENTAGE	38

INTRODUCCIÓ

La societat actual planteja la necessitat d'incorporar a l'educació els coneixements, destreses i capacitats relacionades amb el cos i amb la seva activitat motriu que contribueixen al desenvolupament integral de la persona i a la millora de la seva qualitat de vida. Existeix una demanda social d'educació en la cura del cos i de la salut, en la millora de la imatge corporal i la forma física, així com en la utilització constructiva del lleure mitjançant activitats recreatives i esportives. La nostra corporeïtat és font d'aprenentatge, de benestar, de salut, de plaer, d'esbarjo. Per això cal posar una atenció especial en l'Educació primària, tant pel que fa al moviment com a l'adquisició d'hàbits de cura del propi cos, cosa que contribuirà a la realització personal i acceptació de la pròpia imatge.

Aquesta àrea, que té en el cos i en la motricitat els elements essencials de la seva acció educativa, s'orienta tant al desenvolupament de les capacitats vinculades a l'activitat motriu com a l'adquisició d'elements de cultura corporal que contribueixin al desenvolupament personal i a una millor qualitat de vida, en tots els sentits.

No obstant això, el currículum de l'àrea va més enllà de l'adquisició i del perfeccionament de les conductes motrius. L'àrea d'educació física es mostra sensible als accelerats canvis que experimenta la societat i pretén donar resposta a les necessitats, individuals i col·lectives, que condueixen al benestar personal i a promoure una vida saludable. També cal esmentar la contribució de l'àrea al desenvolupament de valors com l'estima del nostre entorn i el respecte pel medi ambient en la realització d'activitats a la natura.

L'ensenyament de l'educació física en aquestes edats ha de fomentar especialment l'adquisició de capacitats que permetin reflexionar sobre el sentit i els efectes de l'activitat física i, alhora, assumir actituds i valors adequats en la gestió del cos i de la conducta motriu. És important que l'alumnat compregui també el caràcter preventiu de l'activitat física i que la integri a la seva vida com a mètode per desenvolupar l'equilibri físic i psíquic.

L'autonomia motriu obre als infants un gran ventall de possibilitats d'acció que enriquirà la seva vida. En aquest sentit, l'àrea s'orienta a crear hàbits de pràctica física saludable, regular i continuada al llarg de la vida, així com a sentir-se bé amb el propi cos, la qual cosa constitueix una valuosa ajuda en la millora de l'autoestima. D'altra banda, la inclusió del vessant lúdic, molt necessari en aquesta etapa, i d'experimentació de noves possibilitats motrius, pot contribuir a establir les bases d'una adequada educació per al temps lliure i suposa una alternativa als hàbits nocius per a la salut.

Les relacions interpersonals que es generen al voltant de l'activitat física permeten incidir en l'assumpció de valors transferibles a la tasca quotidiana, com el respecte, l'acceptació o la cooperació, amb la finalitat d'encaminar l'alumnat a establir relacions constructives amb les altres persones. El joc i les activitats físiques i esportives són útils com a eina d'integració social i de reeducació de dificultats de relació social. De la mateixa manera, les possibilitats expressives del cos i de l'activitat motriu potencien la creativitat i l'ús de llenguatges corporals personals per transmetre sentiments i emocions que humanitzen i enriqueixen el contacte personal.

De la gran varietat de formes culturals relacionades amb l'activitat física (jocs, balls tradicionals, etc.), l'esport és una de les més acceptades i difoses al nostre entorn social i cultural. La complexitat del fenomen esportiu exigeix en el currículum una selecció d'aquells aspectes que motivin i contribueixin a la formació de l'alumnat, tant des de la perspectiva de l'espectador com des de la perspectiva del subjecte actiu.

Socialment, la pràctica esportiva respon únicament a plantejaments competitius no compatibles amb les finalitats educatives de l'etapa. En l'àrea, la pràctica esportiva ha de tenir un caràcter més obert, no discriminador per raons de gènere, nivell d'habilitat o d'altres factors que puguin causar desigualtat; ha de transmetre valors diferents als que normalment li són atribuïts i evitar la competitivitat, relativitzant els resultats. Per tot això, a més de considerar les millores personals

que l'activitat física i esportiva aporta, s'han de valorar aspectes tan importants com la capacitat de cooperació i superació, el treball en equip, la responsabilitat, el respecte pels adversaris i per les altres persones implicades en l'esport (entrenadors, àrbitres, espectadors, etc.), així com l'acceptació de normes i regles.

L'estructuració dels continguts reflecteix cadascun dels eixos que donen sentit a l'educació física en l'ensenyament primari: el desenvolupament de les capacitats cognitives, físiques, emocionals i relacionals vinculades a la motricitat; l'adquisició de formes socials i culturals de la motricitat, l'educació en valors i l'educació per a la salut.

Des d'aquest plantejament, l'àrea s'ha estructurat en cinc blocs. El desenvolupament de les capacitats vinculades a la motricitat s'aborda prioritàriament als tres primers blocs; els blocs tercer i cinquè es relacionen més directament amb l'adquisició de formes culturals de la motricitat, els blocs quart i cinquè fan referència a l'educació per a la salut i l'educació en valors, respectivament.

El Bloc 1. "El cos: imatge i percepció", correspon als continguts que permeten el desenvolupament de les capacitats perceptives i motrius. Està dirigit a adquirir un determinat coneixement i control del propi cos, decisiu tant per al desenvolupament de la pròpia imatge corporal com per a l'adquisició de posteriors aprenentatges motors.

El Bloc 2. "Habilitats motrius", reuneix els continguts que permeten a l'alumnat moure's amb eficàcia. Es veuen implicades, per tant, adquisicions relatives al domini i al control motor, incloent-hi aquells continguts que faciliten la presa de decisions per a l'adaptació del moviment a noves situacions.

El Bloc 3. "Activitats físiques artístiques i expressives", incorpora els continguts dirigits a fomentar l'expressivitat mitjançant el cos i el moviment. La comunicació per mitjà del llenguatge corporal es té també en compte en aquest bloc.

El Bloc 4. "Activitat física i salut", està constituït per aquells coneixements necessaris perquè l'activitat física resulti saludable. A més, s'hi incorporen continguts per a l'adquisició d'hàbits d'activitat física al llarg de la vida. La inclusió d'un bloc que reuneix els continguts relatius a la salut corporal des de la perspectiva de l'activitat física pretén mostrar l'adquisició necessària d'uns aprenentatges que, òbviament, s'inclouen transversalment a tots els blocs.

Finalment, el Bloc 5. "Jocs i activitats esportives", presenta continguts relatius al joc i a les activitats esportives entesos com a manifestacions culturals de la motricitat humana. Independentment que el joc pugui ser emprat com a estratègia metodològica, també es fa necessària la seva consideració com a contingut pel seu valor antropològic i cultural. Els jocs populars i tradicionals ens permeten recuperar les arrels culturals. D'altra banda, i vista la importància dels aspectes de relació interpersonal, en aquest bloc s'inclouen actituds dirigides cap a la solidaritat, la cooperació i el respecte per les altres persones.

Els diferents blocs de continguts, la finalitat dels quals no és altra que la d'estructurar i organitzar els coneixements de l'Educació física seleccionats per a aquesta etapa educativa, presenten de forma integrada conceptes, procediments i actituds. Lluny d'establir una prioritat de continguts, cal respectar la doble polarització entre continguts procedimentals i actitudinals. Per una banda, els primers permeten a nins i nines sentir-se competents en el pla motor; els segons els permeten afrontar les nombroses i complexes situacions que envolten l'activitat física i esportiva, així com les relatives a la cultura corporal. Per altra part, l'adquisició de conceptes, fins i tot supeditada als anteriors tipus de continguts, facilita la comprensió de la realitat corporal i de l'entorn físic i social

1. CONTRIBUCIÓ DE L'ÀREA AL DESENVOLUPAMENT DE LES CB

L'àrea d'educació física contribueix primordialment al desenvolupament de la *competència en el coneixement i la interacció amb el món físic*, mitjançant la percepció i la interacció apropiada del propi cos, en moviment o en repòs, en un espai determinat, millorant les seves possibilitats motrius. S'hi contribueix també mitjançant el coneixement, la pràctica i la valoració de l'activitat física i el propi cos com a element indispensable per preservar la salut. Aquesta àrea és clau perquè els alumnes adquireixin hàbits saludables i de millora i manteniment de la condició física que els acompanyin durant l'escolaritat i, el que és més important, al llarg de tota la vida.

En la societat actual que progressa cap a l'optimització de l'esforç intel·lectual i físic, es fa imprescindible la pràctica de l'activitat física, però sobretot el seu aprenentatge i valoració com a mitjà d'equilibri psicofísic, com a factor de prevenció de riscos derivats del sedentarisme i, també, com a alternativa d'ocupació del temps de lleure.

Així mateix l'àrea contribueix de forma essencial al desenvolupament de la *competència social i ciutadana*. Les característiques de l'educació física, sobretot les relatives a l'entorn en el qual es desenvolupa i a la dinàmica de les classes, propicien l'educació d'habilitats socials quan la intervenció educativa incideix en aquest aspecte. Les activitats físiques i, en especial, les que es realitzen col·lectivament són un mitjà eficaç per facilitar la relació, la integració i el respecte, alhora que contribueixen al desenvolupament de la cooperació i la solidaritat.

L'educació física ajuda a aprendre a conviure, fonamentalment pel que fa a l'elaboració i l'acceptació de regles per al funcionament col·lectiu, des del respecte a l'autonomia personal, la participació i la valoració de la diversitat. Les activitats dirigides a l'adquisició de les habilitats motrius requereixen la capacitat d'assumir les diferències així com les possibilitats i limitacions pròpies i alienes. El compliment de les normes que regeixen els jocs col·labora en l'acceptació de codis de conducta per a la convivència. Les activitats físiques competitives poden generar conflictes en què es fa necessària la negociació basada en el diàleg com a mitjà per resoldre'ls. Finalment, cal destacar que es contribueix a conèixer la riquesa cultural, mitjançant la pràctica de diferents danses i jocs populars i tradicionals propis de les Illes Balears.

Aquesta àrea ajuda d'alguna manera a l'adquisició de la *competència cultural i artística*. L'exploració i la utilització de les possibilitats i els recursos del cos i del moviment contribueixen a l'expressió d'idees o sentiments de forma creativa. El reconeixement i l'apreciació de les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana, com ara els esports, els jocs tradicionals, les activitats expressives o la dansa, i la seva consideració com a patrimoni dels pobles, ajuden a l'apreciació i comprensió del fet cultural i a la valoració de la seva diversitat.

En un altre sentit, l'àrea afavoreix un acostament al fenomen esportiu com a espectacle mitjançant l'anàlisi i la reflexió crítica davant la violència a l'esport o altres situacions contràries a la dignitat humana que s'hi produeixen.

L'educació física ajuda a la consecució de l'*autonomia i iniciativa personal* en la mesura que disposa l'alumnat a prendre decisions amb progressiva autonomia en situacions en les quals ha de manifestar autosuperació, perseverança i actitud positiva; també si es dóna protagonisme a l'alumnat en aspectes d'organització individual i col·lectiva de les activitats físiques, esportives i expressives.

L'àrea contribueix, en menor mesura, a la *competència per aprendre a aprendre* mitjançant el coneixement d'un mateix i de les pròpies possibilitats i mancances com a punt de partida de l'aprenentatge motor, desenvolupant un repertori variat que en faciliti la transferència a tasques motrius més complexes. Això permet l'establiment de metes assequibles, la consecució de les quals genera autoconfiança. Alhora, els projectes comuns en activitats físiques col·lectives faciliten l'adquisició de recursos de cooperació i tolerància.

D'altra banda, aquesta àrea col·labora, des d'edats primerenques, a la valoració crítica dels

missatges referits al cos, procedents dels mitjans d'informació i comunicació, que poden fer malbé la pròpia imatge corporal. Des d'aquesta perspectiva es contribueix en certa mesura a la competència sobre el *tractament de la informació i la competència digital*.

L'àrea també ajuda, com la resta dels aprenentatges, a l'adquisició de la *competència en comunicació lingüística*, oferint una gran varietat d'intercanvis comunicatius, l'ús de les normes que els regeixen i pel vocabulari específic que l'àrea aporta

OBJECTIUS	CB relacionades
Conèixer i valorar el propi cos i l'activitat física com a mitjà d'exploració i gaudi de les seves possibilitats motrius, de relació amb els altres i com a recurs per organitzar el temps lliure.	cb3, cb5 , cb8
Apreciar l'activitat física per al benestar, manifestant una actitud responsable cap a un mateix i cap a les altres persones i reconeixent els efectes de l'exercici físic, de la higiene, de l'alimentació i dels hàbits de postura sobre la salut.	cb3, cb5, cb8
Utilitzar les seves capacitats físiques, habilitats motrius i el seu coneixement de l'estructura i del funcionament del cos per adaptar el moviment a les circumstàncies i condicions de cada situació.	cb3, cb5, cb8
Adquirir, elegir 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 artísticosexpressives.	cb1, cb5, cb6, cb8
Realitzar de forma autònoma activitats físicoesportives que exigeixin esforç, habilitat o destresa, posant l'èmfasi en l'esforç per a l'autosuperació.	cb8
Regular i dosificar l'esforç, arribant a un nivell d'autoexigència d'acord amb les seves possibilitats i la naturalesa de la tasca.	cb3, cb5 , cb8
Desenvolupar actituds de tolerància i respecte i acceptar les possibilitats i les limitacions dels altres i d'un mateix.	cb3, cb5, cb8
Utilitzar els recursos expressius del cos i del moviment, de forma estètica, creativa i autònoma, comunicant sensacions, emocions i idees	cb5, cb6 cb8
Participar en activitats físiques compartint projectes, 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 culturals.	cb1 ,cb3, cb5 , cb8
Respectar i acceptar les normes del joc.	cb3, cb5
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 d'espectador.	cb3, cb5
Realitzar activitats en el medi natural de forma creativa i responsable, reconeixent el valor del medi natural i la importància de contribuir-ne a la protecció i millora.	cb3, cb5
Utilitzar recursos de recerca i d'intercanvi d'informació relacionada amb l'àrea (lectura, tecnologies de la informació i la comunicació, mitjans audiovisuals, etc.).	cb4, cb5, cb7
Valorar i practicar jocs tradicionals de les Illes Balears, com a elements de la història i dels costums	cb1, cb3 cb5, cb6

Sigles Competències

1. Competència en comunicació lingüística.	Cb1
2. Competència matemàtica.	Cb2
3. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic.	Cb3
4. Tractament de la informació i competència digital.	Cb4
5. Competència social i ciutadana.	Cb5
6. Competència cultural i artística.	Cb6
7. Competència per aprendre a aprendre.	Cb7
8. Autonomia i iniciativa personal.	Cb8

2. ADEQUACIÓ I SEQÜÈNCIA DELS OBJECTIUS

2.1. Objectius Primer cicle

1. Identificar les capacitats perceptives, posturals i de moviment del propi cos.
2. Emprar i gaudir de les diferents possibilitats motrius, individualment i amb els demés
3. Interessar-se per l'Educació Física.
4. Executar diferents hàbits d'higiene corporal i postural que necessitin una actitud responsable cap al propi cos i relacionant-los amb els efectes sobre la salut.
5. Esforçar-se per a superar les dificultats que es puguin superar.
6. Experimentar i resoldre situacions elementals que requereixin el control dels patrons motrius i posturals adequats als diferents estímuls perceptius.
7. Participar a diferents tipus de jocs, experimentant-los com accions lúdiques de plaer i esbarjo.
8. Establir relacions personals evitant la discriminació, respectant la diversitat física i fugint dels comportaments agressius.
9. Conèixer i identificar algunes dances.
10. Col·laborar en les activitats físico-lúdiques, respectant i conservant l'entorn en que es desenvolupen.
11. Manifestar la pròpia activitat representant emocions i sentiments.
12. Emprar el ritme com a vincle d'unió entre el cos i el moviment per a expressar-se.

2.2. Objectius Segon cicle

1. Conèixer i valorar les capacitats perceptives, posturals i de moviment del propi cos.
2. Gaudir amb els companys de les diferents capacitats motores.
3. Gaudir amb l'activitat física.
4. Adoptar hàbits d'higiene corporal, postural i d'alimentació que necessitin una actitud responsable cap al propi cos i el dels demés, relacionant-los amb els efectes que aquests hàbits produeixen en la salut.
5. Valorar positivament els hàbits d'higiene i salut.
6. Esforçar-se per a superar les dificultats que es puguin superar, sense tenir en compte el resultat.
7. Exercitar-se i perfeccionar les diferents situacions motrius adequades als estímuls perceptius i adaptades a les possibilitats individuals.
8. Emprar moviments controlats que activin les funcions orgàniques.
9. Iniciar-se en la realització de carreres amb ritme constant.
10. Emprar moviments de gran amplitud articular.
11. Executar respostes motrius a partir d'un determinat estímulo i en el menor temps possible.
12. Participar a jocs espontanis i relacionar-los amb els jocs reglats.
13. Participar a jocs que permetin l'integració de diferents situacions establertes, respectant les regles i evitant comportaments agressius.
14. Conèixer i participar a jocs populars i tradicionals del propi context sociocultural.
15. Conèixer i identificar diferents tipus de dances.
16. Participar en les activitats físiques i esportives com a mitjà d'intervenció social i cultural, respectant i conservant l'entorn físic i social.
17. Reconèixer i manifestar la pròpia afectivitat representant emocions, sentiments i idees pròpies.
18. Emprar la pròpia capacitat de creació expressiva per a comunicar i comprendre.
19. Utilitzar el ritme com a vincle d'unió entre el cos i el moviment per a expressar-se amb progressiva autonomia.

2.3. Objectius Tercer Cicle

1. Conèixer i valorar el funcionament orgànic, sensorial , postural i de moviment del propi cos.
2. Organitzar el temps lliure emprant les diferents capacitats motores.
3. Consolidar hàbits d'higiene corporal, postural, 'alimentació i d'execució motriu, responsabilitzant-se dels efectes negatius que produeixen en el desenvolupament corporal.
4. Valorar positivament els hàbits d'higiene i salut.
5. Actuar amb esforç per a superar les dificultats, essent conscients de la possibilitat d'obtenir algunes vegades resultats positius.
6. Seleccionar i resoldre els problemes més adequats que permetin el domini dels patrons motrius bàsics, adaptats als diferents estímuls sensorials, adequant els moviments essencials a les possibilitats de cada un.
7. Emprar moviments de força que controlin la resistència que presenta el propi cos.
8. Realitzar marxes i carreres amb ritme constant sense produir cansament muscular.
9. Emprar moviments de gran amplitud i elasticitat articular.
10. Executar respostes motrius en un temps mínim i enfront de diferents estímuls.
11. Practicar, organitzar i crear diferents tipus de jocs, evitant les discriminacions per motius sexuals o socials.
12. Participar i exercitar-se en jocs populars i tradicionals del context sociocultural.
13. Conèixer i valorar els esports i les danses com a elements socioculturals.
14. Valorar i participar en activitats físiques i esportives com a mitjà d'intervenció social i cultural, respectant, conservant i millorant l'entorn físic i social.
15. Expressar corporalment emocions, sentiments i idees.
16. Crear i descobrir nous moviments a partir d'estímuls visuals, musicals i plàstics.
17. Representar i interpretar personatges i arguments mitjançant tècniques de dramatització i mímica.

3. SELECCIÓ I SEQÜÈNCIA DELS CONTINGUTS

3.1 Continguts Primer cicle

Bloc 1. El cos: imatge i percepció

- ! Percepció, identificació i representació del propi cos.
- ! Identificació de les parts del cos i la seva relació amb el moviment.
- ! Coordinació dinàmica general i segmentària.
- ! Experimentació, exploració i discriminació de diverses possibilitats sensorials (vista, oïda, tacte).
- ! Presa de consciència del propi cos en relació amb la tensió, la relaxació i la respiració.
- ! Experimentació de postures corporals diferents.
- ! Afirmació de la lateralitat.
- ! Experimentació de situacions d'equilibri i desequilibri estàtic i dinàmic: sense objectes, sobre objectes estables, portant un objecte en situacions simples.
- ! Percepció i expressió de relacions espacials i temporals (velocitat, trajectòries, intercepció, control del ritme d'execució de les tasques motrius).
- ! Apreciació de dimensions espacials i temporals.
- ! Acceptació i valoració de la pròpia realitat corporal augmentant la confiança en les seves possibilitats, autonomia i autoestima.

Bloc 2. Habilitats motrius

- ! Experimentació de diferents formes d'execució i control de les habilitats motrius bàsiques.
- ! Pràctica de la marxa, cursa, salts i girs d'una forma natural.
- ! Resolució de problemes motors senzills en el maneig d'objectes i en la manipulació d'instruments habituals en la vida quotidiana i en les activitats d'aprenentatge escolar.
- ! Desenvolupament i control de la motricitat fina i la coordinació.
- ! Disposició favorable a participar en activitats diverses acceptant l'existència de diferències en el nivell d'habilitat.
- ! Adquisició d'autonomia i confiança en les pròpies habilitats motrius en situacions habituals.

Bloc 3. Activitats físiques artístiques i expressives

- ! Descobriment, exploració i experimentació de les possibilitats expressives del cos i del moviment.
- ! Sincronització del moviment amb pulsacions i estructures rítmiques senzilles.
- ! Exteriorització d'emocions i de sentiments mitjançant el cos, el gest i el moviment, amb desinhibició.
- ! Imitació de personatges, objectes i situacions.
- ! Valoració i utilització de la dramatització com a mitjà per desenvolupar l'expressió corporal i l'expressió no verbal.
- ! Gaudi mitjançant l'expressió a través del propi cos.
- ! Valoració dels recursos expressius i comunicatius del cos, propis i dels companys.
- ! Exploració i reconeixement de les possibilitats expressives amb objectes i materials.

- ! Experimentació de tasques lúdiques i motrius amb base musical.
- ! Participació i respecte davant situacions que suposin comunicació corporal. Reconeixement de les diferències en la manera d'expressar-se.

Bloc 4. Activitat física i salut

- ! Preparació i realització d'alguna activitat fora del recinte escolar, aprenent a conèixer, valorar, gaudir i respectar el medi natural.
- ! Adquisició d'hàbits bàsics d'higiene corporal, alimentaris i de postura relacionats amb l'activitat física.
- ! Relació de l'activitat física amb el benestar i el gust per a la cura del cos.
- ! Orientació de la mobilitat corporal cap a la salut.
- ! Respects per les normes d'ús de materials i espais en la pràctica d'activitat física establint mesures bàsiques de seguretat i prevenció d'accidents.
- ! Valoració de l'esforç, per aconseguir una major autoestima i autonomia.

Bloc 5. Jocs i activitats esportives

- ! Reconeixement del joc com a activitat comuna a totes les cultures.
- ! Realització de jocs lliures i organitzats en què s'hagin d'emprar les habilitats bàsiques.
- ! Descobriments de la cooperació i l'oposició amb relació a les regles de joc.
- ! Acceptació de diferents rols al joc.
- ! Reconeixement, valoració i acceptació vers les persones que participen en el joc.
- ! Actitud de col·laboració, tolerància i no discriminació durant els jocs i activitats esportives.
- ! Resolució de conflictes de forma pacífica en la realització dels jocs i activitats esportives.
- ! Comprensió i compliment de les normes de joc.
- ! Confiança en les pròpies possibilitats i esforç personal en els jocs.
- ! Valoració del joc com a desenvolupament de l'activitat física, com a mitjà de gaudi, de relació amb els altres i d'ús del temps lliure.
- ! Coneixement i gaudi dels jocs tradicionals de la Comunitat Autònoma de les Illes Balears com a element per conèixer els nostres costums i història.
- ! Comprensió d'informació senzilla sobre jocs, tradicionals o actuals, instruccions... en petits textos o a través dels mitjans audiovisuals i les tecnologies de la informació i la comunicació.

3.2. Continguts Segon cicle

Bloc 1. El cos: imatge i percepció

- ! Exploració de les capacitats perceptives i la seva relació amb el moviment.
- ! Descobriment dels elements orgànicofuncionals relacionats amb el moviment.
- ! Percepció i interiorització de la independència i la relació existent entre els segments corporals.
- ! Realització de tasques que impliquen coordinació dinàmica general i segmentària.
- ! Conscienciació i control del cos amb relació a la tensió, la relaxació i la respiració.
- ! Representació del propi cos i del dels altres.
- ! Adequació de la postura a les necessitats expressives i motrius.
- ! Consolidació de la lateralitat i la seva projecció a l'espai.
- ! Experimentació de situacions d'equilibri i desequilibri estàtic i dinàmic: sense objectes, portant objectes, sobre objectes estables.
- ! Organització espaciotemporal que incideix en l'orientació espacial amb relació a un mateix, als altres i als objectes.
- ! Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i dels altres, augmentant la confiança en les seves possibilitats, l'autonomia i l'autoestima.

Bloc 2. Habilitats motrius

- ! Formes i possibilitats del moviment. Ajustament i consolidació dels elements fonamentals en l'execució de les habilitats motrius bàsiques.
- ! Utilització eficaç de les habilitats bàsiques en medis i situacions estables i conegudes.
- ! Augment del control motor i domini corporal incidint en els mecanismes d'execució.
- ! Millora de les qualitats físiques bàsiques de manera genèrica i orientada a l'execució motriu.
- ! Destresa en el maneig d'objectes i en la manipulació d'instruments habituals a la vida quotidiana i dels propis de l'àrea.
- ! Increment de la qualitat d'execució de la marxa, cursa, salt i gir com a elements fonamentals per a un bon desenvolupament.
- ! Interès per millorar la competència motriu.
- ! Disposició favorable a participar en activitats diverses, acceptant les diferències individuals del nivell d'habilitat i valorant l'esforç personal.

Bloc 3. Activitats físiques artístiques i expressives

- ! Utilització del cos i el moviment com a instruments d'expressió i comunicació.
- ! Exploració i experimentació de les possibilitats i els recursos expressius del propi cos, tenint en compte les seves parts, els sentits, el ritme i l'espai.
- ! Millora de l'espontaneïtat i de la creativitat en el moviment expressiu.
- ! Adequació del moviment a estructures espaciotemporals i execució de balls i coreografies simples.
- ! Expressió d'emocions i sentiments per mitjà del cos, el gest i el moviment.
- ! Recreació de personatges reals i ficticis i els seus contextos dramàtics.
- ! Utilització dels objectes i materials i les seves possibilitats en l'expressió.
- ! Gaudi mitjançant l'expressió i la comunicació a través del propi cos.
- ! Valoració dels recursos expressius i comunicatius del cos, propis i dels companys.

- ! Experimentació de tasques lúdicomotrius amb base musical.
- ! Participació i respecte davant situacions que suposin comunicació corporal, valorant les diferències en la manera d'expressar-se.

Bloc 4. Activitat física i salut

- ! Preparació i realització d'alguna activitat fora del recinte escolar, coneixent, valorant, gaudint i respectant el medi natural.
- ! Adquisició d'hàbits de postura i alimentaris saludables relacionats amb l'activitat física i el treball intel·lectual que es realitza diàriament a l'aula, al costat de la consolidació d'hàbits d'higiene corporal.
- ! Relació de l'activitat física amb la salut i el benestar, reconeixent els beneficis de l'activitat física en la salut.
- ! Millora de forma genèrica de la condició física orientada a la salut, incrementant globalment les capacitats físiques bàsiques d'acord amb el moment de desenvolupament motriu.
- ! Actitud favorable cap a l'activitat física en relació amb la salut.
- ! Adopció de mesures de seguretat en la pròpia pràctica de l'activitat física, com l'escalfament, la dosificació de l'esforç i la relaxació.
- ! Reconeixement i valoració de les mesures bàsiques de seguretat i de prevenció d'accidents en la pràctica de l'activitat física en relació amb l'entorn.
- ! Ús correcte i respectuós d'instal·lacions, espais i materials.
- ! Valoració de l'esforç per aconseguir una major autoestima i autonomia.

Bloc 5. Jocs i activitats esportives

- ! Reconeixement del joc i de l'esport com a elements de la realitat social.
- ! Participació en jocs i iniciació a la pràctica d'activitats esportives.
- ! Aplicació de les habilitats bàsiques en les situacions de joc.
- ! Descobriments de les estratègies bàsiques de joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició.
- ! Respects, tolerància i col·laboració amb les persones que participen en el joc i rebuig envers els comportaments antisocials.
- ! Comprensió, acceptació i compliment de les normes de joc i actitud responsable en relació a les estratègies establertes.
- ! Acceptació, dins de l'equip, del paper que li correspon com a jugador i de la necessitat d'intercanvi de papers perquè tots experimentin diferents responsabilitats.
- ! Valoració del joc com a mitjà de plaer i de relació, i valoració de l'ús del temps de lleure i de l'esforç als jocs i a les activitats esportives.
- ! Participació en jocs i esports tradicionals de la Comunitat Autònoma de les Illes Balears.
- ! Comprensió d'informació sobre jocs, tradicionals o actuals, instruccions, esports, etc., en textos escrits o a través dels mitjans audiovisuals i de les tecnologies de la informació i la comunicació

3.3. Continguts Tercer cicle

Bloc 1. El cos: imatge i percepció

- ! Utilització, representació, interiorització i organització del propi cos: estructuració de l'esquema corporal.
- ! Elements orgànicofuncionals 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.
- ! Aplicació del control tònic i de la respiració al control motor.
- ! Adequació de la postura a les necessitats expressives i motrius de forma econòmica i equilibrada.
- ! Utilització adequada de la discriminació selectiva d'estímuls 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 espaciotemporal en accions i situacions motrius complexes.
- ! Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres, mostrant una actitud crítica vers el model d'estètica corporal socialment vigent.

Bloc 2. Habilitats motrius

- ! Adaptació de l'execució de les habilitats motrius a contextos de pràctica de complexitat creixent, amb eficiència i creativitat.
- ! Domini motor i corporal des d'un plantejament previ a l'acció mitjançant els mecanismes de decisió i control.
- ! Condicionament físic orientat a la millora de l'execució amb autonomia i confiança en les habilitats motrius.
- ! Valoració del treball ben executat des del punt de vista motor.
- ! Manipulació correcta i destresa en el maneig d'objectes propis de l'entorn escolar i extraescolar.
- ! Autonomia i confiança en les pròpies habilitats motrius en situacions noves o entorns desconeguts.
- ! Adquisició d'una major confiança i independència motriu.
- ! Disposició favorable a participar en activitats individuals i en grups diversos, tot acceptant l'existència de diferències en el nivell d'habilitat.

Bloc 3. Activitats físiques artístiques i expressives

- ! El cos i el moviment. Exploració i consciència de les possibilitats i els recursos del llenguatge corporal, mostrant espontaneïtat i creativitat.
- ! Millora de l'espontaneïtat i de la creativitat en el moviment expressiu.
- ! Composició de moviments a partir d'estímuls rítmics i musicals. Elaboració de balls i coreografies simples.
- ! Exploració i experimentació de les possibilitats i els recursos expressius del propi cos mitjançant la dansa, la mímica i la dramatització.
- ! Expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides a través del cos, el gest i el moviment.
- ! Representacions i improvisacions artístiques amb el llenguatge corporal i amb l'ajuda

d'objectes i materials.

- ! Valoració dels usos expressius i comunicatius del cos, propis i dels companys.
- ! Valoració de la iniciativa individual.
- ! Participació i respecte davant de situacions que suposin comunicació corporal.
- ! Desenvolupament de la capacitat de cooperació i treball en grup.

Bloc 4. Activitat física i salut

- ! Millora de la condició física orientada a la salut incrementant globalment les capacitats físiques bàsiques d'acord amb el moment de desenvolupament motriu.
- ! Adquisició d'hàbits de postura i alimentaris saludables i autonomia en la higiene corporal.
- ! Reconeixement dels efectes beneficiosos de l'activitat física en la salut i identificació de les pràctiques poc saludables.
- ! Aplicació de mesures de prevenció de lesions en l'activitat física com l'escalfament, la dosificació de l'esforç i la presa de consciència de la necessitat de la recuperació i la relaxació.
- ! Reconeixement i valoració de les mesures de seguretat i de prevenció d'accidents en la pràctica de l'activitat física en relació amb l'entorn.
- ! Ús correcte i respectuós de materials i espais.
- ! Valoració de l'esforç per aconseguir una major autoestima i autonomia.
- ! Autonomia en els hàbits d'higiene corporal i de postura.
- ! Valoració de l'activitat física per al manteniment i la millora de la salut i com a alternativa als hàbits nocius per a la salut.
- ! Valoració, gaudi i respecte conscient pel medi ambient mitjançant la realització d'activitats en el medi natural.

Bloc 5. Jocs i activitats esportives

- ! Reconeixement del joc i l'esport com a fenòmens socials i culturals.
- ! Iniciació a l'esport adaptat a l'espai, al temps i als recursos.
- ! Tipus de jocs i activitats esportives. Realització de diverses modalitats de jocs i d'activitats esportives de dificultat creixent.
- ! Ús adequat de les habilitats i les estratègies bàsiques de joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició.
- ! Acceptació i respecte cap a les normes, regles, estratègies i persones que participen en el joc.
- ! Elaboració i compliment d'un codi de joc net.
- ! Valoració de l'esforç personal i col·lectiu en els diferents tipus de jocs i activitats esportives al marge de preferències i prejudicis.
- ! Organització, participació i apreciació del joc i les activitats recreatives o esportives com mitjà de gaudi, de relació i de l'ús satisfactori del temps de lleure.
- ! Acceptació del paper que correspongui exercir com a jugador dins de l'equip, independentment de la seva capacitat motriu.
- ! Identificació dels valors fonamentals del joc: l'esforç personal, la relació amb els altres i l'acceptació del resultat.
- ! Ús de les tecnologies de la informació i la comunicació com a mitjà per recollir informació, elaborar documents i fomentar un esperit crític en relació amb l'àrea.
- ! Recerca, comprensió i selecció d'informació sobre esports, regles de jocs i altres temes relacionats amb l'àrea en textos escrits o en suport audiovisual

3.4. Sequenciació dels continguts

1.- EL COS : IMATGE I PERCEPCIÒ.

Educació Primària	Primer Cicle	Segon Cicle	Tercer Cicle
Conceptes			
<ul style="list-style-type: none"> - L'esquema corporal global i segmentari. - La percepció del propi cos en repòs i en moviment. - Elements orgànics-funcionals relacionats amb el moviment: to, respiració, relaxació, contracció,... - Les possibilitats perceptives i motrius del cos. - Nocions associades a relacions espai-temporals. 	<ul style="list-style-type: none"> L'estructura corporal global. - Les possibilitats perceptives. - Diferents posicions i moviments. - Òrgans sensorials del cos. - Organització espacial. - Orientació a l'espai. - Relació entre cos, objectes i espai exterior - Espai gràfic. - Organització temporal. 	<ul style="list-style-type: none"> Possibilitats perceptives. - Òrgans sensorials de l'organisme. - Diferents moviments i habilitats del cos. - Funcionalitat orgànica externa. - Organització i orientació espacial. - Relació entre cos, objectes i espai exterior - Espai gràfic i mètric. - Organització i orientació temporal - Relació espai-temporal. 	<ul style="list-style-type: none"> Les percepcions. - Funcionalitat orgànica, interna i externa. - Relació entre cos, objectes i espai interior i exterior. - Espai mètric i dimensional. - Espai mental geogràfic. - Organització i orientació temporal. - Temps propi. Nocions de duració i velocitat. - Temps històric. Successos. - Relació i estructuració espai- temporal.
Procediments			
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Estructuració de l'esquema corporal: percepció, discriminació, utilització, representació i organització. 2.- Afirmació de la lateralitat corporal. 3.- Interiorització de l'actitud postural. 4.- Control del cos en relació amb la tensió, la relaxació i la respiració. 5.- Experimentació i exploració de les capacitats perceptivo-motrius. 6.- Coordinació dinàmica, estàtica i visomotora per al control dinàmic general del cos. 7.- Equilibri estàtic i dinàmic i equilibri amb objectes. 8.- Percepció i estructuració espacial: orientació a l'espai, estructuració 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Organització de les nocions bàsiques de l'esquema corporal descobertes a l'E. Infantil. 2.- Exercitació de la pròpia lateralitat relacionant-la amb els objectes de l'entorn. 3.- Experimentació de les diferents postures corporals a nivell global i segmentari. 4.- Interpretació de diferents possibilitats tòniques: tensió, distensió, relaxació i contracció Execució i experimentació del control respiratori mitjançant les diferents activitats que ho puguin afavorir. 5.- Exploració de les capacitats i de les activitats sensorials que permet l'organisme. 6.- Experimentació de les grans 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Coneixement i classificació del propi cos relacionant la seva activitat amb les capacitats de percepció i de moviment. 2.- Perfecció en la coordinació i en la dissociació de moviments entre els dos costats del cos, relacionant-lo amb el dels demés. 3.- Presa de consciència de les diferents postures corporals en repòs i en moviment. 4.- Experimentació de les diferents possibilitats de tensió, distensió, contracció i relaxació. Control de la respiració mitjançant activitats. 5.- Anàlisi i interpretació dels diferents estímuls que es poden relacionar amb les disposicions 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Demostració i relació del funcionament corporal i postural en la realització de l'activitat física. 2.- Control i domini en les diferents manifestacions motores que requereixen l'acció amb el costat no dominant a accions que ho necessitin. 3.- Situació de postures correctes tant en repòs com en moviment. 4.- Utilització i control voluntari de les diferents possibilitats de tensió, distensió, contracció i relaxació. Ús i control correcte de la respiració. 5.- Identificació i control sistemàtic dels objectes i de les situacions que utilitzen els sentits. 6.- Domini de les

<p>de l'espai d'acció, treball amb distàncies.</p> <p>9.- Percepció i estructuració del temps: estructures rítmiques, interiorització de cadències, duració.</p> <p>10.- Percepció i estructuració de l'espai en relació amb el temps: velocitat, trajectòria, intercepció.</p>	<p>coordinacions bàsiques, tant dinàmicament com estàticament.</p> <p>7.- Aplicació i desenvolupament de l'equilibri estàtic amb i sense objectes.</p> <p>8.- Adaptació de l'organisme als diferents conceptes d'estructures espacials.</p> <p>9.- Percepció i orientació de l'organisme en el temps.</p> <p>10.- Percepció de l'organisme relacionant les estructures d'espai i temps.</p>	<p>sensorials de l'organisme.</p> <p>6.- Automatització de les grans coordinacions dinàmiques i estàtiques generals. Diferenciació de l'actuació global i segmentària del cos.</p> <p>7.- Experimentació de les diferències entre moviments equilibrats i moviments desequilibrat</p> <p>8.- identificació, desenvolupament i estructura de les diferents estructures espacials.</p> <p>9.- Idem de les diferents estructures rítmiques que relacionen temps i moviment.</p> <p>10.- Idem de l'activitat motora mitjançant l'espai i considerant el temps.</p>	<p>articulacions segmentàries i globals del cos per a controlar amb autonomia les exigències de les diferents activitats proposades.</p> <p>7.- Estabilització i domini de l'equilibri estàtic i de l'equilibri dinàmic amb i sense objectes.</p> <p>8.- Orientació i organització del moviment en l'espai emprant diferents instruments.</p> <p>9.- Orientació i organització del moviment en el temps utilitzant diferents instruments.</p> <p>10.- Orientació i organització del moviment en el temps i en l'espai emprant : posició, trajectòria, velocitat, interceptació, acceleració,...</p>
Actituds			
<p>1.- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal, les seves possibilitats i limitacions, i disposició favorable a la superació i a l'esforç.</p> <p>2.- Actitud de respecte cap al propi cos i al seu desenvolupament.</p> <p>3.- Seguretat i confiança en sí mateix i autonomia personal: autoestima, autoeficàcia i expectatives realistes d'èxit.</p>	<p>1.- Acceptació i estima pel propi cos. Predisposició per l'esforç per a vèncer les dificultats que es puguin superar.</p> <p>2.- Acceptació de les característiques personals del propi cos.</p> <p>3.- Valoració dels èxits propis aconseguits gràcies a l'esforç personal.</p>	<p>1.- Acceptació i estima pel propi cos. Esforç per a vèncer les dificultats que es puguin superar.</p> <p>2.- respecte per les característiques personals i pel desenvolupament del cos.</p> <p>3.- Actitud autorreflexiva per a valorar la confiança en un mateix per aconseguir èxits dins la pràctica de l'activitat física.</p>	<p>1.- Acceptació i estima pel propi cos. Responsabilitat i esforç per a vèncer les dificultats que es puguin superar.</p> <p>2.- Respecte i sensibilització per la diversitat física i, en conseqüència per les característiques individuals que presenta el propi cos.</p> <p>3.- Autoestima i autovaloració de la confiança personal per aconseguir l'èxit.</p>

2.- EL COS: HABILITATS I DESTRESES.

Educació Primària	Primer Cicle	Segon Cicle	Tercer Cicle.
Conceptes			
<ul style="list-style-type: none"> - Esquemes motors bàsics adaptats: del moviment genèric a les habilitats bàsiques com a moviment organitzat. - Les capacitats físiques bàsiques coma condicionants de les habilitats. - Formes i possibilitats de moviment. - La competència motriu : aptitud global i habilitat. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nocions de coordinació: <ul style="list-style-type: none"> - óculo-manual - óculo-pèdica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Els esports com a elements culturals 	<ul style="list-style-type: none"> - Esports i danses com a elements culturals. - Repercussions de la resistència general a l'organisme. - Regles fonamentals per a la pràctica de la resistència orgànica. - Repercussions de la velocitat a l'organisme. - Regles fonamentals per a practicar la velocitat. - Relació de les qualitats físiques amb els aparells respiratori i circulatori.
Procediments			
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Millora de les conductes motrius habituals mitjançant l'ajustament neuromotor. 2.-Control i domini motor i corporal des d'un plantejament previ a l'acció. 3.- Experimentació i utilització de les habilitats bàsiques a diferents situacions i formes d'execució: desplaçaments, girs,salts, maneig d'objectes, bots i desplaçaments amb pilota, llançaments i recepcions. 4.- Destresa en el maneig d'objectes i en la manipulació d'instruments habituals en la vida quotidiana i en les activitats d'aprenentatge escolar. 5.- Adquisició de tipus de moviments i conductes motrius adaptades a diferents situacions i medis: 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Ajustament de les conductes motrius habituals. 2.- 3.- Experimentació de diferents tipus de desplaçaments: marxes,carreres, rastrejos, girs, salts,trepes, propulsions, suspensions, equilibris, manipulació d'objectes i de materials que permetin l'activitat física. 4.- Execució de les diferents activitats que permetin la manipulació d'objectes i instruments propis de la realització d'activitats físiques. 5.- Utilització de diferents moviments i de diverses conductes motrius diferents a les situacions quotidianes . 6.- Experimentació de diferents situacions que permetin desenvolupar-se a diferents ambients. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Automatització de les coordinacions sensoriomotors bàsiques. 2.- Desenvolupament d'activitats que permetin preveure els resultats, anticipant-se a l'acció motora. 3.- Experimentació de noves variants de les habilitats motores bàsiques realitzades al primer cicle. 4.- Iniciació a les habilitats específiques que permetin manipular i controlar diferents objectes propis de les activitats físiques. 5.- Iniciació de moviments i de conductes motores que permetin el joc col·lectiu realitzat a diferents medis. 6.- Execució de les habilitats pròpies en medis diferents dels habituals. 7.- Realització i preparació de diferents 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Identificació i control dels diferents òrgans i sentits que fan front a les diferents conductes motrius. 2.- Càlcul i previsió dels resultats motors previs a l'acció. 3.- Execució fluïda, sincronitzada, eficaç i precisa de les habilitats motores bàsiques i de les seves combinacions. 4.- Manipulació i maneig precís i eficaç dels elements, materials i objectes que permetin l'especialització de l'activitat física. 5.- Execució dels diferents moviments i de les diferents conductes motores pròpies dels espores i dels medis on es desenvolupi l'activitat física. 6.- Domini de les habilitats i dels comportaments motors propis en situacions i

<p>transportar, colpejar, arr ossegar, nedar, trepar, reptar, rodar,..</p> <p>6.- Adaptació de les habilitats motrius per a desenvolupar-se amb seguretat i autonomia a medis diferents a l'habitual: natural, aquàtic,..</p> <p>7.- Preparació i realització d'activitats recreatives:marxa, acampada,orientació, cicloturisme,..</p> <p>8.- Condicionament físic general: aspectes quantitatius del moviment, tractats globalment i en funció del seu desenvolupament psicobiològic.</p>	<p>7.- Realització d'activitats a ambients naturals: marxés.</p> <p>8.-</p>	<p>activitats recreatives a ambients naturals i urbans.</p> <p>8.- Realització de moviments controlats que activen les funcions orgàniques. Iniciació a les marxés o carreres amb ritmes controlats. Execució de moviments que necessitin grans recorreguts articulars.</p>	<p>medis diferents dels habituals.</p> <p>7.- Organització, planificació i realització de diferents activitats recreatives: marxés i jocs d'orientació.</p> <p>8.- Utilització de la força adequada a exercicis amb una lleugera resistència. Realització de marxés i carreres que no suposin un gran esforç. Execució de moviments que necessitin una bona amplitud articular.</p>
Actituds.			
<p>1.- Valoració del treball ben executat des d'un punt de vista motor.</p> <p>2.- Autonomia i confiança en les pròpies habilitats motrius en diversos tipus de situacions i medis.</p> <p>3.- Interès per augmentar la competència i habilitats motrius amb la pròpia superació i amb una apreciació de les pròpies possibilitats i limitacions.</p> <p>4.- Participació a activitats diverses, acceptant l'existència de diferències a nivell de destreses.</p>	<p>1.- Satisfacció personal per la realització de les diferents activitats físiques.</p> <p>2.- Acceptació de les pròpies habilitats motrius que permetin resoldre els diferents conflictes motors.</p> <p>3.- Actitud favorable per a millorar les habilitats motores basant-se en la superació personal.</p> <p>4.- Consciència per col·laborar en les diferents activitats físiques.</p>	<p>1.- Valoració del treball constant que s'executa realitzant les activitats físico-motores.</p> <p>2.- Confiança en les pròpies habilitats motores que actuen per a resoldre les diferents situacions motores.</p> <p>3.- Confiança en sí mateix per a superar les pròpies limitacions i augmentar les possibilitats motores.</p> <p>4.- Interès en participar i col·laborar en les diferents activitats col·lectives previstes pel cicle.</p>	<p>1.- Interès i constància en el treball quotidià per a realitzar les activitats físiques pròpies del cicle.</p> <p>2.- Consciència per a resoldre situacions i per emprar mitjans adequats gràcies al domini de les pròpies habilitats motores.</p> <p>3.- Responsabilitat i preferència per a superar les limitacions que presenten les pròpies habilitats motores.</p> <p>4.- Participar en les diferents activitats com a mitjà de col·laboració cultural i social.</p>

3.- EL COS: EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ.

Educació Primària	Primer Cicle	Segon Cicle	Tercer Cicle.
Conceptes			
<ul style="list-style-type: none"> - El cos com a instrument d'expressió i comunicació. - Recursos expressius del cos. - Manifestacions expressives associades al moviment. - El ritme i les estructures rítmiques. - Les qualitats del moviment i els seus components 	<ul style="list-style-type: none"> El cos com a mitjà de comunicació: expressió i comprensió. - Situació de diferents segments corporals. - Diferents formes de comunicació amb el cos. - Els sons: colpejar, fregar, bufar,... - Les danses. - Ritmes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pulsió i ritme. - Ritmes i moviments de figures rítmiques. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mètrica binària i ternària en moviment. - Danses tradicionals.
Procediments			
<ul style="list-style-type: none"> 1.- Exploració i experimentació de les possibilitats i recursos expressius del propi cos. 2.-Utilització personal del gest i el moviment per a l'expressió, la representació i la comunicació. 3.- Reproducció de seqüències i ritmes i adequació del moviment als mateixos. 4.- Pràctica de balls inventats, populars i tradicionals d'execució simple. 5.- Exploració i integració de les qualitats de moviment en la pròpia execució motriu, relacionant-les amb actituds, sensacions i estats d'ànim. 6.- Elaboració de missatges mitjançant la simbolització i la codificació del moviment. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Manifestació de les diferents possibilitats que presenta el cos per a poder expressar-se. 2.- Representació de personatges, objectes, animals i situacions diverses. 3.- Execució de ritmes mitjançant el so i els diferents moviments i postures que pot adoptar l'organisme. 4.- Realització de balls i danses senzills i curts. 5.- Manifestació de la pròpia afectivitat, de les emocions i dels estats d'ànim mitjançant el gest corporal. 6.- Reproducció de missatges mitjançant símbols que es reflecteixen a l'entorn social. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Manifestació i representació de les possibilitats i recursos del cos per a expressar-se. 2.- Creació i representació de personatges, objectes, animals i situacions diverses. 3.- Execució i domini dels moviments coordinats a partir de diferents estructures rítmiques. 4.- Execució i domini dels moviments propis de les danses i balls populars i tradicionals més representatius de la nostra comunitat. 5.- Expressar mitjançant el moviment corporal les emocions, estats d'ànim, sentiments i idees . 6.- Reproducció de missatges a partir de símbols i figuracions interpretades universalment. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.-Dramatització a partir de diferents possibilitats i de diferents recursos expressius del propi cos. 2.- Representació i interpretació de personatges, arguments, situacions imaginàries, dramatització i mímica. 3.- Construcció i reproducció de moviments sincronitzats a diferents estructures rítmiques. 4.- interpretació i execució de balls populars i de danses més difícils. 5.-Expressar a partir del moviment corporal les emocions, estats d'ànim, sentiments i idees. 6.- Reproducció de missatges a partir de símbols, codis i figures propis de la creativitat.
Actituds			
<ul style="list-style-type: none"> 1.- Valoració dels usos expressius i comunicatius del cos. 2.- Valoració del moviment dels altres , 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Actitud oberta per a realitzar accions corporals que representin expressió i comunicació. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Valoració positiva de les accions corporals que representin expressió i comunicació. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Preocupació i sensibilització per acceptar la comunicació i l'expressió corporal.

<p>analitzant els recursos expressius emprats, la seva plasticitat i intencionalitat.</p> <p>3.- Interès per a millorar la qualitat del propi moviment.</p> <p>4.- Participació a situacions que suposin comunicació amb els altres, emprant recursos motors i corporals amb espontaneïtat.</p>	<p>2.-</p> <p>3.- Exercitar-se per a millorar les diferents accions motores que caracteritzen al moviment.</p> <p>4.- Consciència de participació a situacions de relació i comunicació amb els companys.</p>	<p>2.- Acceptació i interès per la diversitat de moviments físics dels companys, valorant l'esforç i els mitjans emprats.</p> <p>3.- Esperit de superació per a millorar els moviments que desenvolupen les capacitats motores.</p> <p>4.- Col·laboració en situacions de comunicació corporal per a relacionar-se amb els companys.</p>	<p>2.- Valoració i respecte per la diversitat de moviments físics dels companys, analitzant l'esforç i els mitjans emprats.</p> <p>3.- Interès per a millorar la qualitat del propi moviment.</p> <p>4.- Participació a situacions que suposin la comunicació amb els companys emprant recursos motors i corporals de manera espontània.</p>
---	--	---	---

4.-SALUT CORPORAL.

Educació Primària	Primer Cicle	Segon Cicle	Tercer Cicle.
Conceptes			
<ul style="list-style-type: none"> - La cura del cos: normes i activitats. - Efectes de l'activitat física en el procés de desenvolupament, en la salut i en la millora de les capacitats físiques. - Mesures de seguretat i prevenció d'accidents en la pràctica de l'activitat física i l'ús dels materials i espais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Neteja dels òrgans dels sentits: mans, pell, nas, orelles i ulls. 	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene de la pell. - Importància de la intensitat dels estímuls amb la salut dels sentits. - Postures que deformen la columna vertebral. 	<ul style="list-style-type: none"> - Control dels hàbits alimentaris. - Substàncies que afecten a la salut. - Transport de les substàncies nocives a l'exterior del cos: espiració, suor, excrements....
Procediments			
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Tècniques de treball presents en l'activitat corporal: escalfament i relaxació. 2.- Adopció d'hàbits d'higiene corporal i postural. 3.- Adequació de les possibilitats a l'activitat: econòmica i equilibri en la dosificació del propi esforç, concentració i execució en l'execució. 4.- Adopció de les mesures de seguretat i utilització correcta dels espais i materials. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Iniciació i pràctica de diferents formes de relaxació. 2.- Utilització positiva dels hàbits i costums d'higiene i salut. 3.- 4.- Iniciació en les mesures de seguretat i d'utilització correcta dels espais i dels materials que s'empren en la pràctica de l'activitat física. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Utilització de tècniques adequades per a l'inici i tornada a la calma en tota activitat física. 2.- Aplicació regular dels hàbits d'higiene i salut corporal. Utilització correcta de les postures corporals en la realització de les activitats físiques. 3.- Adequació econòmica de l'esforç per aconseguir concentració i atenció en el desenvolupament de les activitats físico-motors. 4.- Respecte a les mesures de seguretat i d'utilització correcta dels espais, dels materials i de les instal·lacions esportives. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Ús i adopció de les tècniques adequades que permetin l'adaptació del cos a les activitats físiques. 2.- Utilització permanent dels hàbits d'higiene i de salut corporal. Adopció de les postures correctes i equilibrades, tant en repòs com en moviment, per a realitzar correctament l'activitat física. 3.- Organització i quantificació en les dosificacions de l'esforç per aconseguir concentració i atenció en l'execució de les activitats físico-esportives. 4.- Aplicació estricta i respecte a les mesures de seguretat i utilització correcta dels espais, els materials i les instal·lacions esportives.
Actituds			
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Interès i gust per la cura del cos. 2.- Autonomia lligada als aspectes bàsics del manteniment. 3.- Respecte dels propis límits i restricció 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Adopció dels hàbits elementals de neteja i cura corporal. 2.- Iniciació a l'actitud pràctica per als hàbits bàsics d'higiene personal. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Presentació correcta en la realització de les activitats físiques amb hàbits d'higiene personal. 2.- Adopció d'hàbits 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Consciència en mantenir els hàbits d'higiene i salut en prevenció de malalties. 2.- Comportament autònom dels hàbits de manteniment

<p>dels desitjos quan impliquin un risc per damunt de les pròpies possibilitats o un perill per a la salut.</p> <p>4.- Responsabilitat cap al propi cos i valoració de la importància pràctica d'activitats físiques, d'un desenvolupament físic equilibrat i de la salut.</p>	<p>3.- Coneixement bàsic de les situacions i dels objectes perillosos.</p> <p>4.- Acceptació de les característiques del propi cos, adoptant hàbits de pràctica física que permetin un desenvolupament físic i de salut.</p>	<p>autònoms bàsics de manteniment corporal, alimentació i higiene.</p> <p>3.- Sensibilitat enfront les limitacions i mancances físiques que redueixen les possibilitats de l'activitat física.</p> <p>4.- Preocupació per les limitacions del propi cos adequant les activitats físiques a les diferents possibilitats que permetin un desenvolupament físic equilibrat i de salut.</p>	<p>corporal i higiènic.</p> <p>3.- Solidaritat i respecte davant la influència que ocasionen les limitacions i mancances físiques, adoptant situacions de restricció enfront a possibles riscos i perills per a la salut.</p> <p>4.- Responsabilitat cap al propi cos . Valoració de la importància de l'activitat física per aconseguir un desenvolupament equilibrat i saludable de les capacitats físiques.</p>
---	--	---	--

5.- ELS JOCS.

Educació Primària	Primer Cicle	Segon Cicle	Tercer Cicle.
Conceptes			
<ul style="list-style-type: none"> - Tipus de jocs i d'activitats esportives. - La regulació del joc: normes i regles bàsiques. - El joc com a manifestació sociocultural. Recursos per a la pràctica del joc i de les activitats esportives a l'entorn més pròxim. - Jocs tradicionals i populars 	<ul style="list-style-type: none"> - Jocs tradicionals i populars propis de l'àmbit local. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jocs tradicionals i populars propis de l'àmbit local i comarcal 	<ul style="list-style-type: none"> - Jocs tradicionals i populars de l'àmbit autonòmic. - Jocs populars espanyols i d'altres països.
Procediments			
<p>1.- Utilització de regles per a l'organització de situacions col·lectives de joc: jocs cooperatius, jocs de pati, grans jocs.</p> <p>2.- Utilització de les estratègies bàsiques de joc: cooperació, oposició, cooperació/oposició.</p> <p>3.- Aplicació de les habilitats bàsiques en situacions de joc.</p> <p>4.- Pràctica d'activitats esportives adaptades mitjançant la flexibilització de les normes de joc.</p> <p>5.- Recopilació d'informacions sobre els jocs populars i tradicionals i pràctica dels mateixos.</p> <p>6.- Pràctica de jocs de camp, d'exploració i aventura.</p>	<p>1.- Iniciació per assimilar les regles i normes que permetin organitzar diferents tipus de jocs.</p> <p>2.- Iniciació a la precooperació. Jocs que possibilitin el descobriment de que hi ha algú més amb qui jugar i divertir-se.</p> <p>3.-</p> <p>4.-</p> <p>5.- Descobriment de jocs populars i tradicionals.</p> <p>6.- Descobriment de jocs de camp.</p>	<p>1.- Utilització col·lectiva de jocs espontanis i reglats prevists en el desenvolupament de l'activitat física.</p> <p>2.- Iniciació en les estratègies bàsiques del joc individual i del joc en equip.</p> <p>3.- Iniciació en les habilitats pròpies que permeten el desenvolupament del joc col·lectiu i del joc amb adversaris.</p> <p>4.- Iniciació en jocs esportius de cooperació i oposició, flexibilitzant les normes de participació</p> <p>5.- Utilització i participació en jocs tradicionals i populars de l'entorn.</p> <p>6.- Utilització i execució de jocs de camp i d'orientació.</p>	<p>1.- Creació, organització i utilització de jocs reglats que s'integrin en la dinàmica establerta en el centre.</p> <p>2.- Utilització d'estratègies individuals i d'equip, de defensa i d'atac, en els jocs i esports que es realitzin.</p> <p>3.- Execució de les habilitats i gests bàsics dels diferents jocs i esports individuals, d'adversaris i col·lectius practicats en el cicle.</p> <p>4.- Aplicació dels esports de cooperació i oposició adaptant les normes de joc a les necessitats reals de l'entorn.</p> <p>5.- Utilització i participació en jocs tradicionals i populars que es realitzin a la nostra comunitat.</p> <p>6.- Organització, planificació i utilització de jocs de camp, aventura i d'exploració.</p>
Actituds			
<p>1.- Participació a diferents tipus de jocs considerant el seu</p>	<p>1.- Iniciació en la pràctica d'activitats lúdiques.</p>	<p>1.- Participació en les diferents activitats físico-esportives</p>	<p>1.- Participació en les diferents activitats físico-esportives , tant</p>

<p>valor funcional o recreatiu.</p> <p>2.- Sensibilitat davant els diferents nivells de destresa, tant pròpia com dels altres, en la pràctica de jocs.</p> <p>3.- Actitud de respecte per les normes i regles del joc.</p> <p>4.- Acceptació, dins d'una organització en equip, del paper que li cal desenvolupar com a jugador.</p> <p>5.- Valoració de les possibilitats com a equip i de la participació de cada un dels seus membres amb independència del resultat obtingut.</p> <p>6.- Confiança en les pròpies possibilitats i valoració d'elles en l'elecció d'activitats en temps d'esbarjo.</p> <p>7.- Acceptar l'oposició sense derivar en rivalitat o menyspreu.</p>	<p>2.-</p> <p>3.- Iniciació en l'assimilació de les normes més adients per a l'edat i que permetin desenvolupar els jocs.</p> <p>4.-</p> <p>5.-</p> <p>6.- Predisposició per a realitzar activitats motores en temps d'oci i d'esbarjo.</p> <p>7.- Tolerància i respecte cap a les diferents accions que realitzen els companys, evitant actituds de menyspreu.</p>	<p>organitzades dins el cycle.</p> <p>2.- Acceptació pels diferents nivells d'habilitats i destreses que es manifesten en les activitats físiques.</p> <p>3.- Respecte per les normes i les regles dels jocs.</p> <p>4.- Respecte per les funcions assignades dins del grup que permetin la realització d'accions conjuntes.</p> <p>5.- Interès per la col·laboració personal amb l'equip per a ajuntar esforços.</p> <p>6.- Ésser conscient de les pròpies possibilitats físiques que permetin la realització d'activitats en temps d'oci i esbarjo.</p> <p>7.- Respecte i solidaritat cap a l'esforç que realitzen els adversaris evitant actituds de rivalitat o menyspreu.</p>	<p>dins com fora del centre.</p> <p>2.- Acceptació i respecte pels diferents nivells d'habilitats i destreses que presenten els companys a les diferents activitats.</p> <p>3.- Respecte estricte per les normes i les regles del joc.</p> <p>4.- Acceptació i respecte per les posicions establertes en els equips que permetin la consecució d'objectius comuns.</p> <p>5.- Valoració de les possibilitats d'equip ajuntant l'esforç individual, sense considerar el resultat.</p> <p>6.- Confiança en les possibilitats individuals per a realitzar durant el temps lliure activitats físico-esportives.</p> <p>7.- Acceptació del repte que suposa oposar-se als adversaris, evitant actituds de rivalitat i de menyspreu.</p>
--	---	--	--

4. ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

Si el principi d'individualització és important en el marc general de l'ensenyament, en l'educació física el moment evolutiu dels infants, les seves característiques individuals i els distints nivells de destresa, d'habilitats coordinatives, etc., constitueixen el punt de partida de les formes d'intervenció educativa i la referència per valorar els progressos.

Activitats significatives

El disseny d'activitats significatives i funcionals assegura que l'infant sigui el vertader protagonista del seu aprenentatge i dona resposta a la seva curiositat natural. El plantejament i resolució de problemes i d'interrogants que connectin amb els interessos de l'alumnat i amb els objectius que es persegueixen, sota la direcció i assessorament dels mestres, els permet ampliar els marges de decisió (seleccionar temàtiques i materials, elegir espais, etc.), seguir el propi ritme de treball, experimentar i triar opcions diverses com a respostes possibles i progressar en el coneixement conscient de les pròpies possibilitats i limitacions. D'aquesta manera, la creativitat, l'enginy i les habilitats intel·lectuals es relacionen íntimament amb la motricitat per afrontar-ne les tasques i per desenvolupar l'autonomia.

Diversitat

El caràcter lúdic de l'àrea i la importància que hi tenen les relacions i la comunicació entre companys fan que sigui un excel·lent mitjà per atendre la diversitat i la integració de l'alumnat nouvingut, tant en l'àmbit lingüístic com social. Resulta útil el treball en parelles, on els alumnes experimentats assumeixen el paper de guia dels companys nouvinguts (els tutoritzen), i així s'afavoreix la socialització d'un i l'assumpció de responsabilitats de l'altre. Com a la resta d'àrees, el plantejament general de la classe d'educació física és de caràcter inclusiu per a tots els alumnes. Per aquells nins que no poden realitzar les activitats d'acord amb les propostes motrius donades al grup, bé per motius temporals o bé per tractar-se d'alumnes amb necessitats específiques de suport educatiu, cal fer les adaptacions pertinents de les activitats, de manera que no restin mai sense una activitat motriu si la seva mancança, mínimament, els ho permet.

Primers contactes amb l'àrea

En els primers anys de l'etapa cal fer especial atenció a l'afirmació de la lateralitat. El desenvolupament de la marxa, dels salts i dels girs ha de confluïr cap a un control de les habilitats motrius bàsiques, sempre a partir de propostes i formes de joc, amb control del ritme. La marxa en espais naturals és una activitat estimuladora i enriquidora físicament i conceptualment que, a més, permet el tractament interdisciplinari de continguts (per exemple, els referits al cos humà, al coneixement del paisatge i de l'entorn, de la flora i fauna autòctones, etc.).

En aquestes edats la creativitat en el moviment expressiu és força espontània; cal potenciar-la per aprofitar els avantatges que suposa per als aprenentatges posteriors. Les activitats més dirigides resulten adequades en aquelles tasques que requereixen respostes precises i ajustades a un model molt concret, en què es prioritzi el control de l'execució motriu sobre la iniciativa i creativitat dels alumnes. Malgrat tot, el caràcter lúdic de l'àrea d'educació física no ha de suposar una infravaloració de l'esforç ni es pot deslligar de l'adquisició d'hàbits de salut. L'acceptació de diferents rols en el joc, des d'un punt de vista igualitari i exempt de prejudicis, dels diferents nivells de destresa i de les pròpies possibilitats i limitacions són pilars sobre els quals han de treballar els mestres i que desenvoluparan en els alumnes el respecte pels altres i la confiança, l'autoestima i el grau d'autonomia necessaris.

Treball en grup

Al llarg de l'etapa, les propostes d'activitats que requereixen habilitats motrius aniran creixent en complexitat i dificultat, i exigiran, de forma progressiva, més eficiència i major coordinació dinàmica general i segmentària. La capacitat de col·laboració i de treball en grup en les activitats

físiques artístiques i expressives es pot fomentar a partir de jocs, d'improvisacions i de representacions, utilitzant el cos, el gest i el moviment com a recursos comunicatius.

La iniciació als diversos jocs i modalitats esportives ha d'afavorir l'ús de les habilitats i estratègies bàsiques: cooperació —valorada com a benefici propi i del grup—, oposició, respecte per les normes i per les regles del joc. El joc net ha de ser fita de referència en tota l'activitat física.

Les propostes d'activitats d'exploració i d'utilització del recursos expressius del cos han de propiciar la participació, la responsabilitat i el respecte en les situacions de comunicació corporal.

Activitat física i salut

En tot cas, un dels aspectes essencials de l'àrea és la seva orientació cap a la salut i al reconeixement dels efectes beneficiosos de l'activitat física. L'escalfament s'ha d'introduir incidint en els seus efectes com a mecanisme de preparació de l'organisme per a la prevenció de lesions. En els darrers anys de l'etapa, l'escalfament pot començar a ser menys global i un poc més específic, i s'ha de dedicar un temps a la recuperació i a la relaxació abans o després d'una activitat física relativament intensa. L'activitat en el medi natural, en forma de marxa o d'un altre tipus de tasca, suposa una altra opció de gaudi i pràctica saludable, i contribueix al coneixement i al respecte pel medi.

Per les seves característiques, l'àrea d'educació física precisa d'instal·lacions o espais i de materials específics, però no s'ha de supeditar únicament a aquests espais i materials: l'activitat en contacte amb la natura, per l'entorn habitual o en altres llocs, en instal·lacions esportives no exclusivament escolars, i l'ús de materials poc habituals, quotidians o reutilitzats són alternatives a tenir en compte.

Activitats progressives

En els darrers anys de l'etapa s'han d'haver assolit habilitats i destreses que suposin un nivell de coordinació dinàmica general, d'equilibri, de control del cos i d'estructuració spatiotemporal d'una certa dificultat i complexitat, així com un control tònic adient. S'ha d'exigir major eficàcia en l'execució d'activitats que precisin habilitats més complexes (com per exemple el maneig d'objectes propis de l'àrea); aquestes mateixes habilitats han de permetre a l'alumnat actuar en situacions conegudes i noves i els han de proporcionar major grau de confiança i d'autonomia motriu. Caldrà insistir en l'acceptació dels diferents nivells d'habilitat (els rols dels jugadors han de ser independents d'aquesta habilitat) i dels resultats, defugint models socials allunyats dels valors que volem transmetre als alumnes.

Esport

La iniciació a l'activitat esportiva suposa l'aplicació d'habilitats i d'estratègies complexes, un important grau d'autonomia en l'organització dels jocs, l'esforç personal i una actitud positiva pel treball en equip i en la resolució dels conflictes, que s'han de resoldre dins el marc del diàleg. El treball en grups, amb assignació de tasques individuals o col·lectives, permet l'assumpció de responsabilitats i la presa de decisions en funció del plantejament de la tasca (ritme d'execució, ordre dins el grup, etc.), fomenta l'autonomia personal i la motivació i permet plantejar un activitat comuna per grups, diferenciada per nivells de dificultat, o plantejar diverses tasques (amb una disposició en circuit pel qual passen tots els alumnes).

Comunicació oral

La comunicació oral és l'eina essencial de comunicació en els processos d'ensenyament i d'aprenentatge, en particular dins l'àmbit de l'educació física. La comunicació de processos, resultats, sensacions, etc., i l'ús correcte i precís en la terminologia pròpia de l'àrea han de ser objecte d'especial atenció per part dels mestres.

Avaluació

L'avaluació s'ha de dirigir al grau d'assoliment de les competències específiques de l'àrea, a les destreses i habilitats que li són pròpies, d'acord amb els criteris d'avaluació establerts. L'observació directa permet valorar el grau de consecució d'aquestes competències en situacions el més reals possible: proves específiques d'habilitats motrius, jocs que permetin valorar el grau d'assoliment de les capacitats físiques bàsiques i del nivell de coordinació dinàmica general i específica, l'actitud, l'ús dels materials i dels espais. Cal recordar el caràcter formatiu de l'avaluació, tant per a l'alumnat com per a l'anàlisi de la pròpia pràctica docent.

PRIMER CICLE

A partir del desenvolupament de les CB, utilitzarem una metodologia basada en els processos naturals d'aprenentatge i en la interacció de l'alumne amb el medi que l'envolta. Això es tradueix en una metodologia activa, no directiva, basada en l'activitat exploratòria, de descobriment del propi alumne/a, i en una intervenció docent d'ajuda i guia en funció de les respostes de l'alumne i de les dificultats que trobi en la realització de les diferents experiències.

Els mètodes més adequats aniran en relació a l'edat dels alumnes, així distingirem entre:

- Tècnica d'instrucció directa: comandament directe, assignació de tasques, ensenyament recíproc.
- Tècnica de recerca: descobriment guiat, resolució de problemes.

Al 1r cicle es treballen els continguts propis d'aquesta edat amb una metodologia basada sobretot en el joc.

Utilitzarem el joc com a mitjà per aconseguir i desenvolupar les capacitats dels alumnes.

Per treballar determinats continguts (equilibri, esquema corporal, ...) s'utilitza una metodologia directiva emprant els mètodes de comandament directe i d'assignació de tasques.

Es considera molt important que l'alumne aprengui a organitzar i desenvolupar els seu propi joc d'una forma autònoma.

SEGON CICLE

En el 2n cicle es segueix utilitzant una metodologia basada en el joc, però s'introdueix els mètodes de descobriment guiat i la resolució de tasques, cercant que els alumnes siguin cada vegada més autònoms en el seu aprenentatge motriu.

TERCER CICLE

Utilitzarem una metodologia basada en els processos naturals d'aprenentatge i en la interacció de l'alumne amb el medi que l'envolta. Això es tradueix en una metodologia activa, no directiva, basada en l'activitat exploratòria, de descobriment del propi alumne/a, i en una intervenció docent d'ajuda i guia en funció de les respostes de l'alumne i de les dificultats que trobi en la realització de les diferents experiències.

Els mètodes d'ensenyament estaran en funció de l'edat dels alumnes i de les activitats proposades. Així podrem distingir entre:

- Deductius (més directius): es tracta de mètodes on totes les passes estan programades i que s'orienten cap a l'eficàcia de la resposta. Afavoreixen la consecució de tècniques i models mitjançant una activitat dirigida i codificada. En aquest grup trobar mètodes

- com: comandament directe, assignació de tasques, ensenyament recíproc...
- Inductius (recerca). Revaloritzen l'experimentació i l'exploració i afavoreixen l'activitat de l'alumne, donant alternatives a respostes donades per ell. Trobam mètodes com: descobriment guiat, resolució de problemes,...
 - Mixtes (mescla de els dos). Valoram tant el procés com el resultat. l'alumne elabora, s'adapta, soluciona i decideix, mentre que el mestre guia, ajuda, proposa i valora les errades. Les activitats podran ser guiades i elaborades

A 3r cicle ja tenen hàbits d'atenció i ordre més assolits i això ens permet treballar mètodes més inductius i globals.

5. CRITERIS D'AVALUACIÓ.

5.1. Criteris d'avaluació 1r cicle

1. Reaccionar corporalment davant estímuls visuals, auditius i tàctils, donant respostes motrius que s'adaptin a les característiques dels estímuls esmentats.

Aquest criteri avalua la capacitat de resposta per reaccionar a estímuls que poden condicionar l'acció motriu. Es comprovarà que sàpiguen explorar l'entorn a través dels sentits: reconèixer objectes i textures habituals amb el tacte, descobrir i identificar la procedència de sons quotidians, seguir i interpretar les trajectòries d'objectes i mòbils... També s'avaluarà la capacitat de recordar experiències auditives i visuals quan ha desaparegut l'estímul, és a dir, la memòria auditiva i visual.

2, Desplaçar-se, girar i saltar de manera diversa, variant punts de suport, amplituds i freqüències, amb coordinació i bona orientació a l'espai.

Aquest criteri avalua la capacitat de desplaçar-se i de saltar de formes diferents i orientant-se en espais d'un entorn pròxim. Es tindrà en compte la disponibilitat de l'alumnat d'explorar les seves possibilitats amb la variació de les posicions corporals i la direcció i sentit dels desplaçaments. Es posarà especial atenció a la capacitat d'adaptar els desplaçaments i salts a les condicions dels jocs i a altres situacions motrius.

3. Realitzar llançaments, recepcions i altres habilitats que impliquin maneig d'objectes, amb coordinació dels segments corporals i situant el cos de forma apropiada.

En les habilitats que impliquen maneig d'objectes és important comprovar la coordinació en el gest i la utilització que se'n fa en les situacions de joc. També és important observar que el cos es col·loqui i s'orienti de forma apropiada per facilitar el gest. No cal considerar els aspectes relatius a la força i la precisió.

4. Equilibrar el cos adoptant diferents postures, amb control de la tensió, la relaxació i la respiració.

En aquest cicle l'alumnat ha d'aconseguir un cert control del to muscular i ha de poder aplicar les tensions necessàries en els diferents segments corporals per equilibrar-se. Les postures hauran de diversificar-se, cosa que permetrà comprovar la reacció davant els diferents estímuls que condicionen l'equilibri. En l'avaluació no s'ha de cercar la imitació de models, sinó la iniciativa de l'alumnat d'adoptar postures diferents.

5. Participar i gaudir de jocs ajustant la seva actuació, tant referent a aspectes motors com a aspectes de relació amb els companys.

Bàsicament s'ha de tenir en compte la participació activa en el joc pel que fa als desplaçaments, els canvis de direcció, l'orientació en l'espai, la discriminació d'estímuls, etc. Sobretot, s'observaran aquells aspectes que permeten la construcció de bones relacions amb companys i companyes, com poden ser el respecte per les normes i l'acceptació de diferents rols, així com l'absència de discriminacions de qualsevol tipus entre les persones participants.

6. Reproduir corporalment o amb instruments una estructura rítmica.

Es tracta de comprovar si els alumnes són capaços de reproduir una estructura rítmica senzilla. La reproducció pot fer-se mitjançant el moviment corporal (desplaçaments, salts, palmes, cops, balanceigs, girs) o amb instruments de percussió.

7. Simbolitzar personatges i situacions mitjançant el cos i el moviment amb desinhibició i facilitat

en l'activitat.

S'ha de valorar que siguin capaços d'experimentar amb el propi cos i prendre consciència de les seves possibilitats expressives a través del gest i el moviment. Es valorarà, també, la iniciativa, l'aportació espontània i l'esforç per trobar noves formes expressives que s'allunyin de situacions estereotipades. Així mateix, es tindrà en compte l'esforç personal per implicar-se en les propostes i sentir-se "dins el personatge", i acceptar el paper que toqui representar sense prejudicis de cap índole.

8. Millorar, de manera global, les capacitats físiques bàsiques.

Es tracta de valorar el desenvolupament global de les capacitats bàsiques relacionades amb el moviment, d'acord amb l'edat. Es valorarà també l'esforç i la voluntat de millora dels alumnes en les activitats que, de manera lúdica, contribueixen al seu desenvolupament físic general.

9. Mostrar interès per complir les normes referents a la cura del cos amb relació a la higiene i a la consciència del risc en l'activitat física.

Amb aquest criteri es pretén avaluar la predisposició per la incorporació a la vida quotidiana d'hàbits relacionats amb la salut i el benestar. Es vol constatar si són conscients de la importància d'alimentar-se correctament abans de l'exercici físic, de mantenir una correcta higiene del cos, d'utilitzar roba i calçat adequats a l'activitat, etc., i si manifesten un cert grau d'autonomia. És necessari també que identifiquin i tinguin presents els riscos individuals i col·lectius que van associats a determinades activitats físiques, i que adoptin actituds elementals per prevenir-los

5.2. Criteris d'avaluació 2n cicle

1. Desplaçar-se i saltar, combinant ambdues habilitats de forma coordinada i equilibrada, adaptant els moviments corporals a diferents canvis de les condicions de l'activitat.

Aquest criteri avalua la millora qualitativa de la capacitat de desplaçar-se i saltar de diferents maneres i amb velocitats variables, amb canvis de direcció i sentit i franquejant petits obstacles. S'observarà la capacitat de reequilibrar-se en combinar diferents tipus de desplaçaments o salts. Es posarà especial esment a la capacitat per resoldre problemes motors i per orientar-se en l'espai a fi d'adaptar els desplaçaments i salts a noves condicions.

2. Llançar, passar i rebre pilotes o altres mòbils sense perdre'n el control i adequant els moviments a les trajectòries.

Aquest criteri vol avaluar la coordinació en les habilitats que impliquin maneig d'objectes i la utilització que en fa en les situacions de joc. Es tindrà en compte l'adequació de les trajectòries de les passades, llançaments, conduccions i impactes. S'observarà l'orientació del cos a les recepcions i parades. No s'inclouen aspectes relatius a la força.

3. Girar sobre l'eix longitudinal i transversal, diversificant les posicions segmentàries i millorant les respostes motrius en les pràctiques corporals que ho requereixin.

Es tracta de comprovar la capacitat que tenen d'utilitzar els girs en les activitats quotidianes. Els girs sobre l'eix longitudinal podran estar associats amb desplaçaments i salts, canvis de direcció i sentit. En l'avaluació no s'ha de cercar la imitació de models predeterminats, sinó l'ús que es fa dels girs per aconseguir millors respostes motrius, evitant en tot moment el risc.

4. Actuar de forma coordinada i cooperativa per resoldre reptes o per oposar-se a un o diversos adversaris en un joc col·lectiu.

Aquest criteri pretén avaluar si són capaços d'interaccionar adequadament en situacions de joc i de realitzar accions d'ajuda entre els membres d'un mateix equip. També s'ha d'observar si, en situacions d'oposició, els jugadors ocupen posicions al terreny que facilitin el joc, com per exemple ocupar espais lliures o orientar-se en la direcció de joc.

5. Participar del joc i les activitats esportives amb coneixement de les normes i mostrant una actitud d'acceptació vers els altres.

La plena participació en el joc ve condicionada per un conjunt d'habilitats motrius i socials. D'una banda, s'observarà el grau d'eficàcia motriu i la capacitat d'esforçar-se i aprofitar la condició física per implicar-se plenament en el joc. Per una altra, s'atendran les habilitats socials (respectar les normes, tenir en compte les altres persones, evitar discriminacions i actituds de rivalitat fonamentades en estereotips i prejudicis, etc.) que afavoreixen les bones relacions entre els participants.

6. Proposar estructures rítmiques senzilles i reproduir-les corporalment o amb instruments.

Amb aquest criteri es vol avaluar si els alumnes són capaços d'inventar i reproduir una estructura rítmica senzilla, bé per la combinació d'elements d'estructures que ja coneix, bé per l'aportació d'elements nous. La reproducció pot fer-se mitjançant el moviment corporal (desplaçaments, salts, picar de mans, cops, balanceigs, girs) o amb instruments de percussió.

7. Utilitzar els recursos expressius del cos i implicar-se en el grup per a la comunicació d'idees, sentiments i representació de personatges i històries, reals o imaginàries.

S'ha de valorar la implicació de l'alumnat en el seu grup ja que aquest aspecte és important en la producció de petites seqüències expressives. Amb aquest criteri es valorarà la predisposició al

diàleg i la responsabilitat en l'organització i la preparació de la proposta creativa. En la posada en escena, s'observarà la producció de gestos significatius i també la capacitat per fer atenció a l'expressió dels altres, rebre el missatge i seguir l'acció respectant el fil argumental.

8. Mantenir conductes actives d'acord amb el valor de l'exercici físic per a la salut, mostrant interès en la cura del cos.

Aquest criteri pretén avaluar si l'alumnat va prenent consciència dels efectes saludables de l'activitat física, la cura del cos i les actituds que permeten evitar els riscos innecessaris en la pràctica de jocs i activitats. A més, pretén valorar si es van desenvolupant les capacitats físiques, a partir de successives observacions que permetin comparar els resultats i observar els progressos, sense perdre de vista que la intenció va encaminada a mantenir una bona condició física amb relació a la salut.

5.3. Criteris d'avaluació 3r cicle

1. Adaptar els desplaçaments i salts en diferents tipus d'entorns que puguin ser desconeguts i presentin cert grau d'incertesa.

Aquest criteri avalua la capacitat de l'alumnat de resoldre problemes motors en adaptar les habilitats a noves condicions de l'entorn cada vegada més complexes. Igualment, s'avaluarà la capacitat d'orientar-se en l'espai prenent punts de referència, interpretant mapes senzills per a desplaçar-se d'un lloc a l'altre, escollint un camí adequat.

2. Llançar, passar i rebre pilotes o altres mòbils, sense perdre el control d'aquests en els jocs i activitats motrius que ho requereixin, amb una adaptació correcta a la situació, al terreny de joc, a les distàncies i a les trajectòries.

S'ha de comprovar que els alumnes assoleixen un domini en el maneig d'objectes, però sobretot la seva utilització en situacions de joc, és a dir, tenint en compte els companys d'equip i els oponents. Per això, és important observar l'orientació del cos en funció de la direcció del mòbil. S'haurà de tenir en compte també la capacitat d'anticipació a trajectòries i velocitats.

3. Actuar de forma coordinada i cooperativa per resoldre reptes o per oposar-se a un o diversos adversaris en un joc col·lectiu, ja sigui com a atacant o com a defensor.

Aquest criteri avaluarà les interaccions en situacions de joc. Es tracta d'observar les accions d'ajuda i de col·laboració entre els membres d'un mateix equip. S'observaran també accions d'oposició com la intercepció del mòbil o dificultar l'avenç de l'oponent. També s'ha d'observar si els jugadors ocupen posicions al terreny de joc que facilitin les accions de cooperació i d'oposició.

4. Identificar, com a valors fonamentals dels jocs i de la pràctica d'activitats esportives, l'esforç personal i les relacions que s'estableixen amb el grup i actuar d'acord amb aquests valors.

Amb aquest criteri es pretén comprovar si l'alumnat situa el treball en equip, la satisfacció pel propi esforç, el joc net i les relacions personals que s'estableixen mitjançant la pràctica de jocs i d'activitats esportives, al marge dels resultats de la pròpia activitat (guanyar o perdre) i si juga tant amb nins com amb nines de manera integradora.

5. Opinar coherentment i críticament amb relació a les situacions conflictives sorgides en la pràctica de l'activitat física i l'esport.

L'objecte d'avaluació d'aquest criteri és la reflexió sobre el treball realitzat, les situacions sorgides i qüestions d'actualitat relacionades amb el cos, l'esport i les seves manifestacions culturals. Es tindran en compte capacitats relacionades amb la construcció i l'expressió de les opinions, els hàbits per a un bon funcionament del debat i les que permeten tenir un criteri propi, però alhora, entendre el punt de vista de les altres persones.

6. Mostrar conductes actives per incrementar globalment la condició física, adaptant la seva actuació al coneixement de les pròpies possibilitats i limitacions corporals i de moviment.

S'observarà l'interès per mantenir conductes actives que condueixi l'alumnat a la millora de la seva condició física. Simultàniament, s'observarà si l'alumnat ha desenvolupat les capacitats físiques d'acord amb el moment de desenvolupament motor. Per a això serà necessari realitzar observacions successives comparant els resultats i observant els progressos. Així mateix, es tindrà en compte la capacitat per dosificar l'esforç i adaptar l'exercici a les pròpies possibilitats i limitacions.

7. Construir composicions en grups en interacció amb els companys, emprant els recursos expressius del cos i partint d'estímul musicals, plàstics o verbals.

Aquest criteri pretén valorar la capacitat per treballar en grup, compartint objectius, en l'elaboració d'un petit espectacle. D'altra banda, s'observarà la capacitat individual i col·lectiva per comunicar de forma comprensible sensacions, missatges, etc., a partir del gest i el moviment, i la capacitat de transmetre els elements expressius amb suficient serenitat, desinhibició i estil propi.

8. Identificar algunes de les relacions que s'estableixen entre la pràctica correcta i habitual de l'exercici físic i la millora de la salut i actuar-hi d'acord.

Cal comprovar si l'alumnat estableix relacions coherents entre els aspectes conceptuals i les actituds relacionats amb l'adquisició d'hàbits saludables. Es tindrà en compte la predisposició a realitzar exercici físic, evitant el sedentarisme; a mantenir actituds correctes, a alimentar-se de manera equilibrada, a hidratar-se correctament, a mostrar la responsabilitat i la precaució necessàries en la realització d'activitats físiques, evitant riscos.

9. Participar activament en les activitats de l'àrea, acceptant i complint les normes establertes.

El nivell de participació ha de ser un dels elements fonamentals per a valorar el grau d'implicació dels alumnes en les tasques pròpies de l'àrea. L'acceptació i el compliment de les normes, tant les donades pels mestres com les acordades pel grup seran fita de referència per avaluar el component social de jocs i activitats esportives, així com els valors que duen implícits aquestes activitats

6. MESURES DE REFORÇ I SUPORT

Les mesures de reforç i suport les portam a terme amb alumnes que puguin tenir un handicap significatiu i amb els que presenten dificultats serioses de conducta. Aquest suport pot ésser a nivell curricular o/i amb l'ajuda de personal docent.

7. TRACTAMENT DE LA LECTURA, LES TIC I L'EDUCACIÓ EN VALORS

TRACTAMENT DE LES TIC:

La incorporació de les Tecnologies de la Informació i de la Comunicació (TIC) en l'àmbit educatiu és una exigència de la necessària adaptació a la revolució que estem vivint en aquests anys d'inici del segle XXI, els quals es van caracteritzant cada vegada més per la ràpida generació de nous coneixements, la seva ràpida difusió per tot el món i per les ràpides respostes que a escala mundial es generen. Tot això té una incidència directa en la vida de les persones. Aquest fenomen que es comença a cridar globalització té, sens dubte, el seu origen en la potencialitat de les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).

OBJECTIUS:

- Conèixer els conceptes bàsics de la utilització didàctica de les Tecnologies de la Informació i de la Comunicació (TIC) com un recurs més en el procés d'ensenyament i aprenentatge de l'Educació Física.
- Conèixer algunes de les possibilitats que ofereix la xarxa Internet com a recurs.
- Utilitzar les TIC per a crear materials didàctics de l'àrea d'Educació Física.
- Utilitzar Internet per a crear materials didàctics per a l'ensenyament i aprenentatge dels continguts conceptuals de l'Educació Física.
- Utilitzar el correu electrònic per a l'enviament de tasques i l'intercanvi d'informació.

L'EDUCACIÓ EN VALORS:

Tot aquest procés l'hem anat reflectint en el desenvolupament dels objectius i continguts mitjançant les competències bàsiques.

8. AVALUACIÓ DEL PROCÉS D'ENSENYAMENT-APRENTAGE