

## **EDUCACIÓ FÍSICA**

L'Educació Física en l'etapa d'educació primària prepara els alumnes per afrontar una sèrie de reptes fonamentals que passen per l'adopció d'un estil de vida actiu, el coneixement de la pròpia corporalitat, l'acostament a manifestacions culturals de caràcter motor, la integració d'actituds ecològicament i socialment responsables o el desenvolupament de tots els processos de presa de decisió que intervenen en la resolució de situacions motrius. Aquests elements contribueixen al fet que l'alumne sigui motriument competent, facilitant així el seu desenvolupament integral, ja que la motricitat constitueix un element essencial i indissociable del propi aprenentatge.

Les competències establertes en el Perfil de sortida dels alumnes al final de l'ensenyament bàsic, adequades a l'etapa d'educació primària, juntament amb els objectius generals de l'etapa, han concretat el marc d'actuació per definir les competències específiques de l'àrea. Aquest element curricular es converteix en el referent a seguir per donar forma a una àrea per tal que sigui competencial, actual i alineada amb les necessitats de la ciutadania per afrontar els reptes i desafiaments del segle XXI.

Les competències específiques de l'àrea d'Educació Física en l'etapa d'educació primària recullen i sintetitzen aquests reptes, tractant la motricitat de forma més estructurada per donar continuïtat als assoliments i avenços experimentats pels alumnes abans de la seva escolarització obligatòria. El descobriment i l'exploració de la corporalitat, essencials per a les actuacions que es desenvolupen des de l'enfocament de la psicomotricitat, donarà pas a un tractament més precís i en profunditat del cos que pretindrà establir les bases per a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable, que permeti a l'alumne arribar a consolidar hàbits en l'etapa d'educació secundària obligatòria per a, posteriorment, perpetuar-los al llarg de la seva vida.

La motricitat, des de la integració dels components de l'esquema corporal, s'ha de desenvolupar en el si de pràctiques motrius amb diferents lògiques internes, amb objectius variats i en contextos de certesa i incertesa. La resolució de situacions motrius en diferents espais permetrà a l'alumne afrontar la pràctica motriu amb diferents finalitats: lúdica i recreativa, agonística, funcional, social, expressiva i comunicativa, creativa, catàrtica o d'interacció amb el mitjà urbà i natural.

Per tractar amb possibilitats d'èxit les nombroses situacions motrius a les quals l'alumne es veurà exposat al llarg de la seva vida, caldrà desenvolupar de manera integral capacitats de caràcter cognitiu i motor, però també afectiu i motivacional, de relacions interpersonals i d'inserció social. D'aquesta manera, l'alumne haurà d'aprendre a gestionar les seves emocions i les seves habilitats socials en contextos de pràctica motriu.



Els alumnes també hauran de reconèixer diferents manifestacions de la cultura motriu, com a part rellevant del patrimoni cultural, expressiu i artístic, que poden convertir-se en objecte de plaer i aprenentatge. Per això, caldrà desenvolupar la seva identitat personal i social integrant-hi les manifestacions més comunes de la cultura motriu, a través d'una pràctica vivenciada i creativa. Això contribuirà a mantenir i enriquir un espai compartit de caràcter veritablement intercultural, en un món cada vegada més globalitzat.

El desenvolupament d'actituds compromeses amb el medi ambient i la seva materialització en comportaments basats en la conservació i la sostenibilitat, s'han d'associar a una competència fonamental per a la vida en societat que ha de començar a adoptar-se en aquesta etapa.

El grau de desenvolupament i consecució de les diferents competències específiques de l'àrea, s'ha d'avaluar a través dels criteris que constitueixen el referent per dur a terme aquest procés. La relació existent entre els criteris d'avaluació i els sabers bàsics ha de permetre integrar i contextualitzar l'avaluació en el si de les situacions d'aprenentatge al llarg de l'etapa.

Els sabers bàsics de l'àrea d'Educació Física s'organitzen en sis blocs. Aquests sabers han de desenvolupar-se en diferents contextos amb la intenció de generar situacions d'aprenentatge variades.

El primer bloc, titulat "vida activa i saludable", tracta la salut física, la salut mental i la salut social, a través del desenvolupament de relacions positives en contextos funcionals de pràctica físicoesportiva, incorporant la perspectiva de gènere i rebutjant els comportaments antisocials o contraris a la salut que poden produir-se en aquests àmbits, incidint en la importància de la nutrició sana i responsable.

El bloc anomenat "organització i gestió de l'activitat física", comprèn quatre components diferenciats: l'elecció de la pràctica física, la preparació de la pràctica motriu, la planificació i autoregulació de projectes motors i la gestió de la seguretat abans, durant i després de l'activitat física i esportiva.

"Resolució de problemes en situacions motrius" és un bloc amb un caràcter transdisciplinari i tracta tres aspectes clau: la presa de decisions, l'ús eficient dels components qualitatius i quantitatius de la motricitat i els processos de creativitat motriu. Aquests sabers s'han de desenvolupar en contextos molt variats de pràctica que, en qualsevol cas, han de respondre a la lògica interna de l'acció motriu des de la qual s'han dissenyat els sabers: accions individuals, cooperatives, d'oposició i de col·laboració-oposició.

El quart bloc, "autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius", se centra, d'una banda, en el desenvolupament dels processos dirigits a regular la resposta emocional de l'alumne davant situacions derivades de la pràctica d'activitat física i esportiva, i per una altra, incideix sobre el desenvolupament de



les habilitats socials i el foment de les relacions constructives i inclusives entre els participants en aquesta mena de contextos motrius.

El bloc de “manifestacions de la cultura motriu” inclou el coneixement de la cultura motriu tradicional, la cultura artística i expressiva contemporània i l'esport com a manifestació cultural, des d'una perspectiva integradora que inclogui exemples de persones i cultures diferents.

Finalment, el bloc “interacció eficient i sostenible amb l'entorn” incideix sobre la interacció amb el medi natural i urbà des d'un triple vessant: el seu ús des de la motricitat, la seva conservació des d'una visió sostenible i el seu caràcter compartit des d'una perspectiva comunitària de l'entorn.

Per la vital influència del moviment en l'aprenentatge, es recomana el desenvolupament de distintes situacions d'aprenentatge que incorporin el moviment com a eix principal, així com enfocaments i projectes interdisciplinaris en la mesura en què sigui possible. Aquestes situacions d'aprenentatge han d'integrar processos orientats a l'adquisició de les competències i han d'enfocar-se des de diferents blocs de sabers, evitant centrar-se en un de manera exclusiva i, simultàniament, des de l'articulació amb elements plurals com són les diferents opcions metodològiques de caràcter participatiu, models pedagògics, el tipus i la intenció de les activitats plantejades o l'organització dels grups. Serà igualment important tenir en compte la regulació dels processos comunicatius, el desenvolupament de les relacions interpersonals i de l'autoestima, la conversió d'espais i materials en oportunitats d'aprenentatge i la transferència del coneixement adquirit a altres contextos socials pròxims que permetin comprovar el valor del que s'ha après. Aquest darrer aspecte és clau per a una societat justa i equitativa. Tots aquests processos s'han d'establir en funció de la interrelació dels sabers, el docent, els alumnes i el context en què s'apliquen, però, sobretot, tenint clar perquè i per a què s'utilitzen.

#### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES**

- 1. Adoptar un estil de vida actiu i saludable, practicant regularment activitats físiques, lúdiques i esportives, adoptant comportaments que potenciïn la salut física, emocional i social, així com mesures de responsabilitat individual i col·lectiva durant la pràctica motriu, per interioritzar i integrar hàbits d'activitat física sistemàtica que contribueixin al benestar**

Aquesta competència específica es troba alineada amb els reptes del segle XXI i amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible. La seva adquisició s'aconseguirà a través de la participació activa en una variada gamma de propostes físicoesportives que, a més de proporcionar a l'alumne un ampli bagatge d'experimentació motriu, li donaran l'oportunitat de conèixer estratègies



per vivenciar la pràctica en coherència amb els referents que serveixen de base per a la promoció de la salut física, emocional i social.

Aquesta competència de caràcter transdisciplinar impregna la globalitat de l'àrea d'Educació Física. Es pot tractar des de la participació activa, l'alimentació saludable, l'educació postural, la cura del cos, l'autoconcepte, l'autoestima, la imatge percebuda en el camp de l'activitat física i l'esport des d'una perspectiva de gènere o l'anàlisi dels comportaments antisocials i els mals hàbits per a la salut que es produeixen en contextos quotidians o vinculats amb l'esport i la pràctica d'activitat física, entre altres. Existeixen diferents fórmules i contextos d'aplicació per materialitzar aquests aprenentatges, des de l'optimització de les capacitats condicionals (força, resistència, velocitat i amplitud de moviment), pràctica de jocs, activitats de caràcter cultural pròpies de les Illes Balears, activitat esportives o l'anàlisi de situacions quotidianes (de l'entorn pròxim o en mitjans de comunicació), fins a les dinàmiques grupals reflexives (debats o anàlisis crítiques) o els projectes interdisciplinaris, passant per la integració de normes de seguretat i hàbits d'higiene en pràctiques motrius quotidianes o la simulació de protocols d'intervenció davant accidents esportius entre altres.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del Perfil de sortida: STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3.

**2. Adaptar els elements propis de l'esquema corporal, les capacitats físiques, perceptives i motrius, i coordinatives, així com les habilitats i destreses motrius, tot aplicant processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna i als objectius de diferents situacions, per donar resposta a les demandes de projectes motors i de pràctiques motrius amb diferents finalitats en contextos de la vida diària**

Aquesta competència implica prendre decisions, definir metes, elaborar plans senzills, seqüenciar accions, executar el planificat, analitzar què ocorre durant el procés, canviar d'estratègia si cal i valorar finalment el resultat. Totes aquestes mesures es duen a terme en el si de pràctiques motrius amb diferents lògiques internes (individual, de cooperació, d'oposició o de col·laboració-oposició) amb objectius variats i en situacions de certesa i incertesa.

Aquestes estratègies hauran de desenvolupar-se en contextos de pràctica molt variats. Entre ells podrien destacar-se els projectes i muntatges relacionats amb les cordes, els malabars, les activitats acrobàtiques o les circenses, els desafiaments físics cooperatius, els contes motors cooperatius, el joc motor i la indagació, els espais d'acció i aventura, els ambients d'aprenentatge i, per descomptat, els jocs esportius. En relació amb aquests últims és possible trobar diferents manifestacions segons les seves característiques, des de jocs esportius d'invasió (handbol, *ultimate* o *rugbi-tag*, entre d'altres), fins a jocs de xarxa i mur (bàdminton, *frontenis*, *pickleball*, *paladós* o semblants), passant per esports de camp i bat (beisbol, *softball*, etc.), de blanc i diana (*boccia*, tir amb arc o similars),



de lluita (judo, esgrima o altres modalitats autòctones de lluita, entre d'altres) o de caràcter individual (atletisme i les seves modalitats). S'ha de procurar, en la mesura que sigui possible i segons el context particular de cada centre, que durant l'etapa l'alumne hagi participat en totes aquestes categories, prioritzant en tot cas les manifestacions que destaquin pel seu caràcter mixt o inclusiu.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del Perfil de sortida: STEM1, CPSAA4, CPSAA5.

**3. Desenvolupar processos d'autoregulació i interacció en el marc de la pràctica motriu, amb actitud empàtica i inclusiva, fent ús d'habilitats socials i actituds de cooperació, respecte, treball en equip i esportivitat, amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat dels participants, per contribuir a la convivència i al compromís ètic en els diferents espais en els quals es participa**

Aquesta competència específica se situa en el punt de convergència entre el personal, el social i l'ètic. S'hi posen en joc les capacitats lliures al servei de metes personals o d'equip, especialment en contextos que requereixen d'esforç i perseverança, activant l'automotivació i l'actitud positiva per afrontar reptes, regulant la impulsivitat, tolerant la frustració i perseverant davant les dificultats. En el pla personal, comporta la identificació de les emocions que es viuen en el si de la pràctica motriu, l'expressió positiva d'aquestes i la seva gestió adequada per saber controlar i reconduir les emocions desagradables i fer-les més plaents.

El pla col·lectiu implica posar en joc habilitats socials per afrontar la interacció amb les persones amb les quals es convergeix en la pràctica motriu. Es tracta de dialogar, debatre, contrastar idees i posar-se d'acord per resoldre situacions, expressar propostes, pensaments i emocions, escoltar activament i actuar amb assertivitat. Requereix que l'alumne afronti els conflictes de forma dialògica, contemplant també la perspectiva de les altres persones implicades i buscant solucions justes per consens que satisfacin les necessitats mínimes de les parts implicades. Requereix, igualment, que l'alumne identifiqui conductes contràries a la convivència i apliqui estratègies per tractar-les. Aquest tipus de situacions impliquen desenvolupar un cert grau d'empatia i actuar des de la prosociabilitat, a través d'accions que busquen també el benestar aliè, valorant la realitat associada a la pràctica motriu i actuant sobre ella des de paràmetres de llibertat exercida amb responsabilitat, equitat, inclusió, respecte, solidaritat, cooperació, justícia i pau.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del Perfil de sortida: CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC2, CC3.

**4. Reconèixer i practicar diferents manifestacions lúdiques, físicoesportives i artisticoexpressives pròpies de la cultura motriu, valorant la seva influència i les seves aportacions estètiques i creatives a la cultura**



**tradicional i contemporània, per integrar-les en les situacions motrius que s'utilitzen regularment en la vida quotidiana**

Aquesta competència implica construir la identitat personal i social des d'una pràctica vivenciada que integra expressions culturals com el joc, l'esport, la dansa i altres activitats artísticopressives vinculades amb la motricitat, assumint que formen part del patrimoni cultural i que han de ser objecte de reconeixement, preservació, millora i plaer. En un món globalitzat i marcat pels moviments migratoris això suposa enriquir el patrimoni comú amb les aportacions de les diferents cultures que convergeixen en un espai sociohistòric, des del mestissatge cultural associat a la interculturalitat.

Existeixen nombrosos contextos en els quals desenvolupar aquesta competència. Així, la cultura motriu tradicional podria treballar-se a través de jocs tradicionals i populars, danses pròpies del folklore tradicional, jocs multiculturals o danses del món, entre altres. Per tractar la cultura artística i expressiva contemporània podrien emprar-se tècniques expressives concretes (com la improvisació, la mímica o la pantomima), el teatre (dramatitzacions, teatre d'ombres, teatre de llum negra o similars), representacions més elaborades (jocs de rol o activitats circenses entre altres), o activitats ritmicomusicals amb caràcter expressiu (balls, coreografies o altres expressions semblants). Finalment, pel que fa a l'esport com a manifestació cultural, a més de practicar els jocs i esports tradicionals, amb arrelament en l'entorn, o pertanyents a altres cultures, també es podrien dur a terme debats sobre certs estereotips de gènere encara presents en l'esport i com evitar-los.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del Perfil de sortida: CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

**5. Valorar diferents medis naturals i urbans com a contextos de pràctica motriu, interactuant-hi i comprenent la importància de la seva conservació des d'un enfocament sostenible, adoptant mesures de responsabilitat individual durant la pràctica de jocs i activitats físicopressives, per realitzar una pràctica eficient i respectuosa amb l'entorn i participar en la seva cura i millora**

L'adopció d'hàbits sostenibles amb el medi ambient i la seva conservació ha de començar a produir-se ja en aquesta etapa, incidint especialment en aquells gestos i conductes senzilles que cadascun pot fer per contribuir al bé comú. Aquest enfocament troba, en les activitats físicopressives, un context molt favorable per mostrar el potencial que ofereix l'entorn, ja sigui natural o urbà, per al desenvolupament d'aquesta mena de pràctiques.

Aquesta competència implica desenvolupar coneixements, destreses i actituds per interactuar amb el mitjà, participar en la seva preservació i millora, i contribuir, des del més proper, a la sostenibilitat a escala global. Així, pel que fa



als entorns urbans, existeixen manifestacions com el patinatge o la dansa urbana, entre altres, que poden constituir opcions interessants. Quant al medi natural, segons la ubicació del centre, les seves possibilitats contextuais i la disponibilitat d'accés que tingui a diferents emplaçaments naturals tant terrestres com, en el seu cas, aquàtics, és possible trobar una variada gamma de contextos d'aplicació, des del senderisme, l'escalada, l'esquí, les activitats aquàtiques, l'orientació (també en espais urbans), el cicloturisme o les rutes BTT, fins a l'autoconstrucció de materials, la superació d'obstacles o el cordam, entre altres. Tots ells treballats des de l'òptica dels projectes dirigits a la interacció amb l'entorn.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del Perfil de sortida: STEM5, CC2, CC4, CE1, CE3.

#### **PRIMER CICLE**

#### **Criteris d'avaluació**

##### *Competència específica 1*

- 1.1. Identificar els desplaçaments actius com a pràctica saludable, coneixent els seus beneficis físics per a l'establiment d'un estil de vida actiu.
- 1.2. Explorar les possibilitats de la pròpia motricitat a través del joc, aplicant en diferents situacions quotidianes mesures bàsiques de cura de la salut personal a través de la higiene corporal i l'educació postural.
- 1.3. Participar en jocs d'activació i tornada a la calma reconeixent la seva utilitat per adaptar el cos a l'activitat física i evitar lesions, mantenint la calma i sabent com actuar en cas que es produeixi algun accident en contextos de pràctica motriu.
- 1.4. Conèixer els valors positius que fomenta la pràctica motriu compartida reconeixent, experimentant i gaudint els seus beneficis en contextos variats i inclusius i respectant a tots els participants amb independència de les seves diferències individuals.

##### *Competència específica 2*

- 2.1. Reconèixer la importància d'establir metes clares a l'hora de desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, valorant la seva consecució a partir d'una anàlisi dels resultats obtinguts.
- 2.2. Adoptar decisions en contextos de pràctica motriu de manera ajustada segons les circumstàncies.





- 2.3. Descobrir, reconèixer i emprar els components qualitius i quantitius de la motricitat de manera lúdica i integrada en diferents situacions i contextos, millorant progressivament el seu control i el seu domini corporal.

*Competència específica 3*

- 3.1. Identificar les emocions que es produeixen durant el joc, intentant gestionar-les i gaudint de l'activitat física.
- 3.2. Respectar les normes consensuades, així com les regles de joc i actuar des dels paràmetres de l'esportivitat i el joc net, acceptant les característiques i nivells dels participants.
- 3.3. Participar en les pràctiques motrius quotidianes, començant a desenvolupar habilitats socials d'acolliment, inclusió, ajuda i cooperació, iniciant-se en la resolució de conflictes personals de manera dialògica i justa, i mostrant un compromís actiu enfront de les actuacions contràries a la convivència.

*Competència específica 4*

- 4.1. Participar activament en jocs i altres manifestacions artísticosexpressives de caràcter cultural pròpies de l'entorn, valorant el seu component ludicofestiu i gaudint de la seva posada en pràctica.
- 4.2. Conèixer i valorar els assoliments de diferents referents de l'esport de tots dos gèneres, reconeixent l'esforç, la dedicació i els sacrificis requerits per aconseguir aquests èxits.
- 4.3. Adaptar els diferents usos comunicatius de la corporalitat i les seves manifestacions a diferents ritmes i contextos expressius.

*Competència específica 5*

- 5.1. Participar en activitats lúdiques i recreatives de forma segura en els entorns natural i urbà i en contextos terrestres o aquàtics, coneixent altres usos des de la motricitat i adoptant actituds de respecte, cura i conservació d'aquests entorns.

**Sabers bàsics**

**A. Vida activa i saludable**

- Salut física: efectes físics beneficiosos d'un estil de vida actiu. Alimentació saludable i hidratació. Educació postural en situacions quotidianes. Cura del cos: higiene personal i el descans després de l'activitat física.





- Salut mental: benestar personal i en l'entorn a través de la motricitat. Autoconeixement i identificació de fortaleses i febleses en tots els àmbits (social, físic i mental).
- Salut social: l'activitat física com a pràctica social saludable. Drets dels nins en l'esport escolar. Respecte a totes les persones amb independència de les seves característiques personals.

**B. Organització i gestió de l'activitat física**

- Elecció de la pràctica física: vivència de diverses experiències corporals en diferents contextos.
- Cura del material utilitzat en l'activitat a desenvolupar.
- Preparació de la pràctica motriu: vestimenta esportiva i hàbits generals d'higiene corporal.
- Planificació i autoregulació de projectes motors senzills: objectius o metes.
- Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius: jocs d'activació, escalfament i volta a la calma.

**C. Resolució de problemes en situacions motrius**

- Presa de decisions: adequació de les accions a les capacitats i limitacions personals en situacions motrius individuals. Coordinació d'accions amb companys en situacions cooperatives. Adequació de l'acció a la ubicació de l'adversari en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. Selecció de la posició corporal o la distància adequades en situacions d'oposició de contacte. Selecció d'accions per mantenir la possessió, recuperar el mòbil o evitar que l'atacant progressi en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil.
- Capacitats perceptives i motrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; consciència corporal; lateralitat i la seva projecció en l'espai; coordinació oculopèdica i oculomaneu; equilibri estàtic i dinàmic.
- Capacitats físiques des de l'àmbit lúdic i el joc.
- Habilitats i destreses motrius bàsiques genèriques: locomotrius, no locomotrius i manipulatives.
- Creativitat motriu: variació i adequació de l'acció motriu davant estímuls interns.

**D. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius**

- Gestió emocional: estratègies d'identificació, experimentació i manifestació d'emocions, pensaments i sentiments a partir d'experiències motrius.
- Habilitats socials: verbalització d'emocions derivades de la interacció en contextos motrius.
- Respecte de les regles de joc.



- Conductes que afavoreixin la convivència i la igualtat de gènere, inclusives i de respecte als altres, en situacions motrius: estratègies d'identificació de conductes contràries a la convivència o discriminatòries.

**E. Manifestacions de la cultura motriu**

- Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. Els jocs i les danses com a manifestació de la pròpia cultura.
- Usos comunicatius de la corporalitat: gestos, ganyotes, postures i altres.
- Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter expressiu.
- Esport i perspectiva de gènere: referents en l'esport de diferents gèneres.

**F. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn**

- Normes d'ús: educació viària per a vianants. Mobilitat segura, saludable i sostenible.
- Possibilitats motrius dels espais de joc i esplai infantil.
- El material i les seves possibilitats d'ús per al desenvolupament de la motricitat.
- Realització d'activitats físiques en el medi natural i urbà.
- Cura de l'entorn pròxim, dels animals i de les plantes que hi conviuen, com a servei a la comunitat, durant la pràctica segura d'activitat física en el medi natural i urbà.

**SEGON CICLE**

**Criteris d'avaluació**

*Competència específica 1*

- 1.1. Reconèixer l'activitat física com a alternativa d'oci saludable, identificant desplaçaments actius i sostenibles i coneixent els efectes beneficiosos a nivell físic i mental que té l'adopció d'un estil de vida actiu.
- 1.2. Aplicar mesures d'educació postural, alimentació saludable, higiene corporal i preparació de la pràctica motriu, assumint responsabilitats i generant hàbits i rutines en situacions quotidianes.
- 1.3. Prendre mesures de precaució i prevenció de lesions en relació amb la conservació i el manteniment del material en el marc de diferents pràctiques físicoesportives, coneixent protocols bàsics d'actuació davant accidents que es puguin produir en aquest context.
- 1.4. Reconèixer la pròpia imatge corporal i la dels altres, acceptant i respectant les diferències individuals que puguin existir, superant i rebutjant les conductes discriminatòries que es puguin produir en contextos de pràctica motriu.



*Competència específica 2*

- 2.1. Dur a terme projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu emprant estratègies de monitoratge i seguiment que permetin analitzar els resultats obtinguts.
- 2.2. Adoptar decisions en situacions lúdiques, jocs i activitats esportives, ajustant-se a les demandes derivades dels objectius motors, de les característiques del grup i de la lògica interna de situacions individuals, de cooperació, d'oposició i de col·laboració-oposició, en contextos simulats d'actuació.
- 2.3. Emprar els components qualitatius i quantitatius de la motricitat de manera eficient i creativa en diferents contextos i situacions motrius, adquirint un progressiu control i domini corporal sobre ells.

*Competència específica 3*

- 3.1. Mostrar una disposició positiva cap a la pràctica física i cap a l'esforç, controlant la impulsivitat i les emocions negatives que sorgeixen en contextos d'activitat motriu.
- 3.2. Respectar les normes consensuades a classe, així com les regles de joc i actuar des dels paràmetres de l'esportivitat i el joc net, valorant l'aportació dels participants.
- 3.3. Desenvolupar habilitats socials d'acolliment, inclusió, ajuda i cooperació en participar en pràctiques motrius variades, resolent els conflictes individuals i col·lectius de manera dialògica i justa, mostrant un compromís actiu enfront dels estereotips, de les actuacions discriminatòries i qualsevol tipus de violència.

*Competència específica 4*

- 4.1. Participar activament en jocs motors i altres manifestacions artísticopressives amb arrelament en la cultura pròpia, tradicional o actual, així com uns altres procedents de diverses cultures, contextualitzant el seu origen, la seva aparició i la seva transmissió al llarg del temps i valorant la seva importància, repercussió i influència en les societats passades i presents.
- 4.2. Assumir una visió oberta de l'esport a partir del coneixement de diferents lligues femenines, masculines o mixtes, acostant-se a l'esport federat i identificant comportaments contraris a la convivència independentment del context en el qual tinguin lloc.



- 4.3. Reproduir diferents combinacions de moviments o coreografies individuals i grupals que incorporin pràctiques comunicatives que transmetin sentiments, emocions o idees a través del cos, emprant els diferents recursos expressius i rítmics de la corporalitat.

#### *Competència específica 5*

- 1.1. Desenvolupar una pràctica motriu segura en contextos naturals i urbans de caràcter terrestre o aquàtic, adequant les accions a l'anàlisi de cada situació i aplicant mesures de conservació ambiental.

#### **Sabers bàsics**

##### **A. Vida activa i saludable**

- Salut física: efectes físics i psicològics beneficiosos d'un estil de vida actiu. Característiques d'aliments naturals, processats i ultraprocessats Educació postural en accions motrius habituals. Factors bàsics que incideixen en la cura del cos.
- Salut mental: respecte i acceptació del propi cos. Autoconeixement i identificació de fortaleces, febleses, possibilitats i limitacions en tots els àmbits (social, físic i mental).
- Salut social: l'activitat física com a hàbit i alternativa saludable enfront de formes d'oci nocives. Límits per evitar una competitivitat desmesurada. Acceptació de diferents tipologies corporals, per practicar, en igualtat, diversitat d'activitats físicoesportives.

##### **B. Organització i gestió de l'activitat física**

- Elecció de la pràctica física: usos i finalitats catàrtics, lúdics, recreatius i cooperatius. Respecte a les eleccions dels altres.
- Cura i preparació del material segons l'activitat a desenvolupar.
- Pautes d'higiene personal relacionats amb l'activitat física.
- Planificació i autoregulació de projectes motors: mecanismes bàsics per executar el planificat.
- Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius: mecanismes de prevenció i control corporal per a la prevenció de lesions.

##### **C. Resolució de problemes en situacions motrius**

- Presa de decisions: distribució racional de l'esforç en situacions motrius individuals. Ubicació en l'espai en situacions cooperatives. Ubicació en l'espai i reubicació després de cada acció en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. Anticipació a les decisions ofensives de l'adversari en situacions d'oposició de contacte. Passades a companys desmarcats o en



situació avantatjosa en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil.

- Capacitats perceptives i motrius en contextos de pràctica: integració de l'esquema corporal, control tònic i postural i independència segmentària en situacions motrius. Definició de lateralitat. Coordinació dinàmica general i segmentària.
- Capacitats condicionals: capacitats físiques bàsiques.
- Habilitats i destreses motrius bàsiques genèriques: locomotrius, no locomotrius i manipulatives. Combinació d'habilitats.
- Creativitat motriu: variació i adequació de l'acció motriu davant estímuls interns i externs.

**D. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius**

- Gestió emocional: reconeixement d'emocions pròpies, pensaments i sentiments a partir d'experiències motrius.
- Habilitats socials: escolta activa i estratègies de negociació per a la resolució de conflictes en contextos motrius.
- Concepte d'esportivitat.
- Conductes contràries a la convivència en situacions motrius (discriminació per qüestions de competència motriu, raça, gènere o altres): efectes negatius i estratègies d'identificació, tractament i com evitar-les.

**E. Manifestacions de la cultura motriu**

- Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. Els jocs i les danses com a manifestació de la interculturalitat.
- Usos comunicatius de la corporalitat: comunicació de sensacions, sentiments, emocions i idees simples.
- Pràctica d'activitats ritmicomusicals amb caràcter expressiu.
- Esport i perspectiva de gènere: lligues masculines, femenines i mixtes de diferents esports. Referents en l'esport de diferents gèneres.

**F. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn**

- Normes d'ús: educació viària per a bicicletes. Mobilitat segura, saludable i sostenible.
- Espais naturals en el context urbà: ús, gaudi segur i manteniment.
- Estat del material per activitats en el medi natural i urbà: valoració prèvia i actuació davant desperfectes.
- Prevenció i sensibilització sobre la generació de residus i la seva correcta gestió.
- Realització d'activitats físiques segures en el medi natural i urbà.
- Cura de l'entorn pròxim, dels animals i plantes que hi conviuen com a servei a la comunitat, durant la pràctica segura d'activitat física en el medi natural i urbà.



**TERCER CICLE****Criteris d'avaluació***Competència específica 1*

- 1.1. Reconèixer els efectes beneficiosos a nivell físic i mental de l'activitat física com a pas previ a la seva integració en la vida diària.
- 1.2. Integrar els processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, relaxació i higiene en la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.
- 1.3. Adoptar mesures de seguretat abans, durant i després de la pràctica d'activitat física, reconeixent els contextos de risc i actuant amb precaució davant ells.
- 1.4. Identificar i tractar conductes vinculades a l'àmbit corporal, l'activitat física i l'esport, que resulten perjudicials per a la salut o afecten negativament la convivència, adoptant postures de rebuig a la violència, la discriminació i als estereotips de gènere, i evitant activament la seva reproducció.

*Competència específica 2*

- 2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, definint metes, seqüenciant accions, introduint si cal canvis durant el procés i generant produccions motrius de qualitat, valorant el grau d'ajust al procés seguit i al resultat obtingut.
- 2.2. Aplicar principis bàsics de presa de decisions en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, ajustant-los a les demandes derivades dels objectius motors i a la lògica interna de situacions individuals, de cooperació, d'oposició i de col·laboració-oposició, en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions obtingudes.
- 2.3. Adquirir un progressiu control i domini corporal, emprant els components qualitatius i quantitatius de la motricitat de manera eficient i creativa, i fent front a les demandes de resolució de problemes en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial.

*Competència específica 3*

- 3.1. Participar en activitats motrius, des de l'autoregulació de la seva actuació, amb predisposició, esforç, perseverança i mentalitat de creixement, controlant la impulsivitat, gestionant les emocions i expressant-les de manera assertiva.



- 3.2. Respectar les normes consensuades, així com les regles de joc, i actuar des dels paràmetres de l'esportivitat i el joc net, reconeixent les actuacions de companys i rivals.
- 3.3. Conviure mostrant, en el context de les pràctiques motrius, habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte a la diversitat, ja sigui de gènere, afectiva, sexual, d'origen nacional, social, econòmica o de competència motriu, i mostrant una actitud crítica i un compromís actiu enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i la violència, fent especial incís en el foment de la igualtat de gènere.

#### *Competència específica 4*

- 4.1. Participar activament en jocs motors i altres manifestacions artisticoexpressives amb arrelament en la cultura pròpia, tradicional o actual, així com uns altres procedents de diverses cultures, reconeixent i transmetent el seu valor cultural i el seu potencial com a espai generador d'interaccions constructives entre persones amb orígens diferents i entenent els avantatges de la seva conservació.
- 4.2. Valorar l'esport com a fenomen cultural, analitzant els estereotips de gènere o capacitat i els comportaments sexistes que a vegades succeeixen en el seu context, rebutjant-los i adoptant actituds que evitin la seva reproducció en el futur.
- 4.3. Reproduir i crear composicions amb o sense suport musical, i comunicar diferents sensacions, emocions i idees, de manera estètica i creativa, des de l'ús dels recursos rítmics i expressius de la motricitat.

#### *Competència específica 5*

- 5.1. Adaptar les accions motrius a la incertesa pròpia del medi natural i urbà en contextos terrestres o aquàtics de manera eficient i segura, valorant les seves possibilitats per a la pràctica d'activitat física i actuant des d'una perspectiva ecosostenible de l'entorn i comunitària.

#### **Sabers bàsics**

##### **A. Vida activa i saludable**

- Salut física: efectes físics, psicològics i socials beneficiosos de l'estil de vida actiu. Impacte d'aliments processats i begudes energètiques o ensucrades. Educació postural en accions motrius específiques. Responsabilitat personal en la cura del cos.





- Salut mental: Consolidació i ajust realista de l'autoconcepte, tenint en compte la perspectiva de gènere. Respecte i acceptació del propi cos i de l'aspecte corporal dels altres.
- Salut social: aproximació a l'efecte dels mals hàbits relacionats amb la salut i influència en la pràctica d'activitat física. L'exigència de l'esport professional. Acceptació de diferents tipologies corporals, per practicar en igualtat, diversitat d'activitats físicoesportives. Estereotips corporals, de gènere i competència motriu.

**B. Organització i gestió de l'activitat física**

- Usos i finalitats: catàrtics, ludicorecreatius, competitiu i agonístics.
- Actituds consumistes entorn de l'equipament. Anàlisi de l'adquisició de material per a la pràctica físicoesportiva.
- Hàbits autònoms d'higiene corporal en accions quotidianes.
- Planificació i autoregulació de projectes motors: seguiment i valoració durant el procés i del resultat.
- Prevenció d'accidents en les pràctiques motrius: escalfament general i volta a la calma. Importància de respectar les normes de seguretat. Compromís de responsabilitat cap a la seguretat pròpia i dels altres.
- Actuacions bàsiques davant accidents durant la pràctica d'activitats físiques. Posició lateral de seguretat. Conducta PAS (protegir, avisar i socórrer).

**C. Resolució de problemes en situacions motrius**

- Presa de decisions: selecció d'accions en funció de l'entorn en situacions motrius individuals. Selecció d'accions per a l'ajust espaciotemporal en la interacció amb els companys en situacions cooperatives. Selecció de zones d'enviament del mòbil des d'on sigui difícil retornar-lo, en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. Selecció adequada de les habilitats motrius en situacions d'oposició de contacte. Desmarcar-se i situar-se en un lloc des del qual constitueixi un suport per als altres en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil.
- Capacitats perceptives i motrius en contextos de pràctica: integració de l'esquema corporal, equilibri estàtic i dinàmic en situacions de complexitat creixent; organització de l'espai (percepció de distàncies i trajectòries, orientació en l'espai), temporal (simultaneïtat i successió d'accions) i espai temporal (ritme, ajustament perceptiu en l'enviament i en la intercepció de trajectòries d'objectes mòbils).
- Esquema corporal: equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes o superfícies inestables. Estructuració espacial, percepció d'objectes, de distàncies, orientació, percepció i intercepció de trajectòries, agrupament-dispersió i transposició. Estructuració temporal i espaciotemporal, percepció de durades, de velocitat, d'interval, d'estructures i de ritmes.
- Capacitats condicionals: capacitats físiques bàsiques i resultants (coordinació, equilibri i agilitat).



- Iniciació de les habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físicoesportives: aspectes principals.
  - Creativitat motriu: identificació d'estímul intern o externs que exigeixin un reajustament instantani de l'acció motriu.
- D. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius
- Gestió emocional: ansietat i situacions motrius. Estratègies d'afrontament i gestió.
  - Habilitats socials: estratègies de treball en equip per a la resolució constructiva de conflictes en situacions motrius col·lectives.
  - Concepte de *fair play* o joc net.
  - Identificació, tractament i rebuig de conductes violentes o contràries a la convivència en situacions motrius (discriminació per qüestions de gènere, capacitat o competència motriu; actituds xenòfobes, racistes o d'índole sexista; abus sexual o qualsevol forma de violència).
- E. Manifestacions de la cultura motriu
- Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. Els esports com a senyal d'identitat cultural.
  - Usos comunicatius de la corporalitat: comunicació de sensacions, sentiments, emocions i idees complexes.
  - Pràctica d'activitats ritmicomusicals amb caràcter expressiu.
  - Esport i perspectiva de gènere: sexisme en l'esport amateur i professional.
  - Esports olímpics i paralímpics, institucions i història associada als Jocs Paralímpics i Olímpics.
- F. Interacció eficient i sostenible amb l'entorn
- Normes d'ús: l'educació viària des de l'activitat física i esportiva. Mobilitat segura, saludable i sostenible.
  - Transport actiu i sostenible: bicicletes, patins, patinets.
  - Previsió de riscos d'accident durant la pràctica en el medi natural i urbà: valoració prèvia i actuació.
  - Consum responsable: construcció i reutilització de materials per a la pràctica motriu.
  - Pràctica d'activitats físiques en el medi natural i urbà.
  - Cura de l'entorn pròxim i dels animals i plantes que hi conviuen, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en el medi natural i urbà.