

## Educació Física

Educació Física a l'etapa de l'educació primària ha de contribuir al desenvolupament integral de l'alumnat emprant el cos i el moviment com a mitjans prioritaris i fonamentals.

Això implica preparar l'alumnat per donar resposta a una sèrie de reptes que estan relacionats amb el coneixement i domini del propi cos i de la motricitat que permetin articular els diferents components que intervenen en la realització de qualsevol tipus d'activitat física, l'adopció d'un estil de vida actiu i saludable, la capacitat de relacionar-se satisfactòriament amb les altres persones per mitjà del joc i de l'expressivitat del cos, l'ocupació del temps de lleure a través de la pràctica d'activitats físiques que siguin sostenibles per combatre el sedentarisme o la consolidació d'eines de gestió emocional, valors cívics i habilitats socials necessàries per conèixer en societat.

Tots aquests reptes contribueixen a construir i consolidar una sèrie de competències que utilitzen el cos i el moviment com a instruments d'aprenentatge, però que van molt més enllà del que és motriu per bastir un veritable desenvolupament integral de l'alumnat incorporant tot un seguit d'aprenentatges que han de perdurar al llarg de la vida. Aquestes competències s'han de treballar en el context de situacions d'aprenentatge connectades amb la realitat i que convidin l'alumnat a la reflexió, a la col·laboració i a l'acció.

I tot això s'ha de fer a través d'un clima afectiu de grup centrat en els aprenentatges, però que a la vegada aconsegueixi que l'alumnat gaudeixi, que tingui una actitud favorable, que estigui motivat i interessat per esforçar-se, per aprendre, per participar i per col·laborar amb altres persones. Aquest fet constituirà un facilitador dels progressos educatius i contribuirà a obtenir millors resultats en els aprenentatges de l'alumnat.

Les competències específiques de l'àrea d'Educació Física a l'etapa de l'educació primària són el referent a seguir per desplegar una educació física significativa, competencial, innovadora i alineada amb les necessitats actuals de la societat. Donen continuïtat als aprenentatges adquirits per l'alumnat a l'etapa de l'educació infantil. El descobriment i l'exploració de la corporalitat que es desenvolupen des de l'enfocament de la psicomotricitat donen pas a un tractament més precís i en profunditat del cos.

El cos i el moviment, a partir de l'articulació de les capacitats perceptivomotrius, juntament amb les habilitats motrius bàsiques i específiques, s'han de desenvolupar a través de situacions motrius riques pel que fa a la motricitat, de tipologia diversa, amb diferents variants i lògiques internes, amb objectius variats i en contextos de certesa i incertesa. Han de ser fites que cadascú pugui assolir, tenint en compte el seu punt de partida, les seves potencialitats i les seves motivacions. S'han de dissenyar de manera que siguin de dificultat variable i prou obertes i flexibles per permetre diferents solucions i maneres diverses de donar-hi resposta de tal manera que cadascú pugui adaptar-les a les seves característiques.

L'establiment dels fonaments per a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable que contribueixi al benestar físic, mental i social en aquesta etapa ha de permetre a l'alumnat arribar a consolidar hàbits en l'etapa de l'educació secundària per incorporar-los posteriorment al llarg de la seva vida adulta. La conscienciació de la necessitat de seguir un estil de vida actiu i saludable i de conèixer-ne els beneficis també implica, per contraposició, el fet d'haver de ser capaç de reconèixer i rebutjar altres hàbits i conductes de risc socialment estesos, que en lloc d'aportar beneficis per a la salut són perjudicials.

La utilització de les activitats motrius, el joc en totes les seves variants i tipologies i la capacitat d'expressió i comunicació corporal d'una manera satisfactòria han d'esdevenir instruments per afavorir l'autoconeixement i la consolidació d'una autoimatge positiva que pugui fer front a possibles opinions negatives en relació amb la pròpia identitat. Tanmateix, també han de ser eines que puguin servir per aprofundir en la comprensió i coneixement de les altres persones, estimulants les relacions interpersonals positives, de tal manera que

l'alumnat disposi de més eines per a la participació en la vida col·lectiva, la convivència es reforci i s'afavoreixi la creació d'un entorn més just i tolerant.

Per arribar a utilitzar l'entorn com a espai de trobada per a la pràctica d'activitats físiques individuals i col·lectives saludables i sostenibles, és necessari proporcionar a l'alumnat una base de sabers relacionats amb el seu barri, poble o ciutat i el medi natural, tot identificant i donant a conèixer activitats que permetin complementar les tipologies d'activitats que es donen en contextos escolars i espais de pràctica que puguin ser utilitzats dins i fora de l'horari lectiu, fomentant i promovent el seu coneixement i utilització. I tot això de manera sostenible i segura en relació amb els mitjans i recursos emprats i respectuosa amb el medi on es duguin a terme.

Per fer front amb èxit a les nombroses situacions motrius a les quals haurà de donar resposta l'alumnat al llarg de la seva vida, cal ajudar-lo a desenvolupar de manera integral capacitats motrius, cognitives, afectives, motivacionals, de relacions interpersonals i d'inserció social. L'alumnat també ha d'aprendre a acceptar i gestionar les seves emocions i comprendre les de les altres persones, autoregular el seu comportament i emprar habilitats socials en contextos de pràctica motriu.

L'avaluació ha de ser contínua, formadora, formativa i compartida i amb una funció reguladora orientada a afavorir l'aprenentatge, la competència i el desenvolupament de l'alumnat. Per aconseguir que l'avaluació sigui útil per aprendre cal donar protagonisme a tots els agents que hi intervenen a través de l'autoavaluació, la coavaluació i l'heteroavaluació així com utilitzar instruments d'avaluació de tipologia diversa i que siguin fiables i viables pel que fa a la seva aplicació.

La relació que s'estableix entre els criteris d'avaluació i els sabers permet integrar i contextualitzar l'avaluació en el si de les situacions d'aprenentatge que es vagin plantejant al llarg de les diferents unitats didàctiques o projectes de l'etapa.

Les unitats didàctiques o projectes han d'integrar de forma planificada els elements orientats a l'assoliment de les competències específiques, com ara opcions metodològiques actives en què l'alumnat sigui protagonista del seu aprenentatge, estratègies organitzatives i de gestió de grup que afavoreixin l'autoestima i un clima afectiu de grup i tipologia variada i intencionalitat clara de les activitats plantejades.

També és important tenir en compte el foment de les relacions interpersonals, l'aprofitament d'espais i materials en oportunitats d'aprenentatge i la transferència dels aprenentatges adquirits a altres contextos que permetin comprovar la seva pertinença i el valor del que s'ha après.

Les competències de l'àrea d'Educació Física a l'etapa de l'educació primària estableixen lligams amb les de les altres àrees, especialment amb les de l'àrea de Coneixement del Medi Natural, Social i Cultural, de l'àrea d'Educació Artística i de l'àrea d'Educació en Valors Cívics i Ètics. Per això és recomanable que el desenvolupament de les diferents situacions d'aprenentatge incorpori enfocaments interdisciplinaris en la mesura que sigui possible.

La materialització de tot aquest conjunt d'intencions es pot fer a través de l'aplicació o hibridació de diferents models pedagògics consolidats o emergents, entenent els models pedagògics com a plantejaments que formen part de les unitats didàctiques o projectes i que proporcionen un pla d'ensenyament comprensiu i coherent per assolir uns objectius d'aprenentatge a través de plans, decisions i accions d'acord amb un context i uns sabers. Els models pedagògics proporcionen estructures a les persones docents per integrar adequadament estratègies i estils d'ensenyament a cada moment, però des d'una visió global de les unitats didàctiques o projectes. Sovint es pot fer necessari l'aplicació de diferents models pedagògics o la seva hibridació per optimitzar el seu funcionament.

Alguns d'aquests models pedagògics poden ser l'aprenentatge cooperatiu, l'ensenyament comprensiu, l'educació esportiva, la responsabilitat personal i social, l'estil actitudinal,

l'educació física relacionada amb la salut, l'aprenentatge servei, l'educació d'aventura, l'autoconstrucció de materials o la ludificació, entre d'altres, sempre adaptats al context, a les característiques de l'alumnat i als sabers que es desenvolupen en aquesta etapa.

Aquests models pedagògics s'han de seleccionar en funció dels objectius plantejats i de les finalitats educatives perseguides, del context i de la tipologia d'alumnat i en general de tots aquells elements que acaben definint de quina manera es poden dur a terme les sessions d'Educació Física.

La tecnologia, que en la societat actual sovint contribueix als comportaments, en ocasions, cada vegada més sedentaris de l'alumnat, sobretot vinculats a l'ús de pantalles, també pot ser una eina molt útil al servei de l'educació física. La utilització responsable d'aparells, recursos i aplicacions digitals com ara dispositius mòbils, polseres d'activitat, codis QR, aplicacions orientades a la salut, de geolocalització, de realitat virtual o augmentada o de caire més escolar, entre d'altres, per part de les persones docents i de l'alumnat pot proporcionar un seguit de beneficis i utilitats com ara estimular la motivació i la participació, reforçar i avaluar els aprenentatges, afavorir la reflexió, difondre i donar valor a pràctiques, registrar i recollir evidències qualitatives i quantitatives de pràctiques d'activitats físiques dins i fora de l'escola, entre altres aspectes.

Abordant un enfocament competencial, els criteris d'avaluació i els sabers, graduats a través dels cicles, es vertebraran al voltant de les competències específiques.

L'assoliment de les competències específiques constitueix la base per a l'avaluació competencial de l'alumnat i es valorarà a través dels criteris d'avaluació. Les competències específiques s'avaluaran a través de la posada en acció de diferents sabers, proporcionant la flexibilitat necessària per establir connexions entre ells. S'han de treballar en el context de situacions d'aprenentatge, connectades amb la realitat i que convidin l'alumnat a la reflexió, a la col·laboració i a l'acció. No hi ha una vinculació unívoca i directa entre criteris d'avaluació i sabers.

Els criteris d'avaluació es vinculen directament a les competències i permeten mesurar el grau de desenvolupament d'aquestes competències específiques, en tant que expliciten l'avaluació de les capacitats i els sabers que cal desenvolupar i concreten els aprenentatges que volem identificar en l'alumnat i la forma de fer-ho.

Els i les docents han de contextualitzar i flexibilitzar aquests criteris d'acord amb les circumstàncies de la seva activitat. El seu caràcter és marcadament competencial i es converteixen en els referents per a l'avaluació, tant de les capacitats desplegades com dels diferents tipus de sabers, és a dir, coneixements, destreses, valors i actituds que l'alumnat ha d'adquirir per desenvolupar-se en múltiples situacions pròpies de la societat moderna.

Els i les docents poden connectar-los de forma flexible amb els sabers de l'àrea durant el procés d'ensenyament-aprenentatge.

El currículum de l'àrea d'Educació Física a l'etapa de l'educació primària s'estructura en cinc blocs de sabers que han de desenvolupar-se en diferents contextos per tal de generar situacions d'aprenentatge globals, riques i variades. A conseqüència d'aquest plantejament, les unitats didàctiques o projectes que es dissenyin no han d'estar centrades exclusivament en un únic bloc de sabers, sinó que han d'integrar sabers procedents de diferents blocs.

El bloc *resolució de problemes en situacions motrius* incorpora els sabers que intervenen en la pràctica de les activitats motrius com són la seva planificació i autoregulació, l'ús eficaç dels components qualitatiu i quantitatiu de la motricitat i els processos de creativitat motriu.

El bloc *vida activa i saludable* incorpora els sabers relacionats amb diferents comportaments i hàbits que poden contribuir al manteniment o a la millora del benestar físic, mental i social i a la identificació dels que poden perjudicar-lo.

El bloc *activitats motrius lúdiques, culturals i expressives* incorpora els sabers relacionats amb l'aprofitament del component lúdic, cultural i d'expressió i comunicació de l'activitat motriu des d'una perspectiva integradora.

El bloc *interacció amb l'entorn en el temps de lleure* incorpora els sabers relacionats amb l'aprofitament de les possibilitats que ofereixen des d'un punt de vista motriu i de manera sostenible el barri, el poble, la ciutat o el medi natural com una forma d'ocupació del temps de lleure.

El bloc *autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius* incorpora els sabers relacionats amb l'acceptació d'un mateix i el desenvolupament de processos d'autoregulació de la resposta emocional de l'alumnat, l'adquisició d'habilitats socials, el foment de relacions constructives i inclusives i el rebuig a les conductes contràries a la convivència. Tot això en el marc de situacions derivades de la pràctica d'activitats físiques.

### Competències específiques

En l'àrea d'Educació Física es treballen un total de 5 competències específiques que són la concreció dels indicadors operatius de les competències clau definits al perfil competencial de sortida de l'alumnat al final de l'educació bàsica.

#### Competència específica 1

**Resoldre situacions motrius diverses de forma eficaç i creativa, articulant capacitats i habilitats motrius per donar resposta a projectes i pràctiques d'activitats físiques de la vida quotidiana.**

#### Criteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
<p>1.1 Experimentar diferents maneres de donar resposta a projectes i pràctiques d'activitats físiques variades individuals i col·lectives, valorant-ne la consecució.</p> <p>1.2 Adoptar decisions eficaçes en la pràctica d'activitats físiques individuals i de col·laboració amb l'ús d'estratègies conegudes.</p> <p>1.3 Emprar capacitats i habilitats motrius pròpies per resoldre situacions motrius millorant progressivament el control corporal.</p>	<p>1.1 Desenvolupar projectes i pràctiques d'activitats físiques variades individuals i col·lectives, establint reptes possibles d'aconseguir, planificant les accions i valorant-ne la consecució tot identificant en què es pot millorar.</p> <p>1.2 Adoptar decisions eficaçes en la pràctica d'activitats físiques individuals, de cooperació, de col·laboració, d'oposició i de col·laboració-oposició amb l'ús d'estratègies conegudes i modificades.</p> <p>1.3 Emprar capacitats i habilitats motrius pròpies i</p>	<p>1.1 Desenvolupar projectes i pràctiques d'activitats físiques variades individuals i col·lectives, establint reptes possibles d'aconseguir, planificant les accions tot introduint canvis durant el procés per assolir-los, si cal.</p> <p>1.2 Prendre decisions eficaçes en la pràctica d'activitats físiques individuals, de cooperació, de col·laboració, d'oposició i de col·laboració-oposició amb l'ús d'estratègies conegudes, modificades i inèdites.</p>

	apreses de manera eficaç per resoldre situacions motrius millorant progressivament el control i el domini corporal.	1.3 Emprar capacitats i habilitats motrius pròpies i apreses de manera eficaç i creativa per resoldre situacions motrius millorant progressivament el control i la coordinació corporal.
--	---	--

Aquesta competència específica fa referència al fet de ser capaç d'articular una sèrie de capacitats i habilitats motrius pròpies i apreses per tal de donar resposta a problemes motrius entesos com a reptes que cal superar, de tal manera que l'alumnat hagi de posar en joc els diferents elements que intervenen quan es duu a terme una activitat motriu.

Comporta prendre decisions, establir metes possibles d'assolir, elaborar plans senzills, planificar un conjunt d'actuacions, executar el que s'ha planificat, analitzar què passa durant el procés, canviar d'estratègia si cal i valorar-ne finalment el resultat. La solució aportada als reptes ha de ser eficaç i creativa i aplicable en altres àmbits i contextos quotidians de la vida diària i no només en les activitats pròpies de les classes d'Educació Física, fent així una autèntica transferència dels aprenentatges.

Totes aquestes estratègies s'han de desenvolupar en el si de situacions motrius que estiguin a l'abast de tothom, que siguin de dificultat variable i prou obertes i flexibles per permetre diferents solucions i maneres diverses de donar-hi resposta de tal manera que cadascú pugui adaptar-les a les seves característiques, de tipologia diversa, amb diferents variants i lògiques internes (individual, de col·laboració, de cooperació, d'oposició o de col·laboració-oposició) i amb amplitud de propostes que incloguin objectius i contextos de pràctica diferents i situacions de certesa i incertesa.

L'assoliment d'aquesta competència específica es pot aconseguir a partir del que ha de ser necessàriament un ampli ventall de pràctiques: jocs, contes motors, desafiaments físics cooperatius, projectes motrius relacionats amb diferents elements com ara cordes, escola de circ, material autoconstruït, acroesport, activitats sobre rodes amb bicicletes, patins o patinets, circuits, estacions, ambients d'aprenentatge, espais d'acció i aventura...

Els jocs preesportius, reduïts i esports adaptats i alternatius encaminats a la iniciació dels esports més institucionalitzats, que es presentaran amb tota la seva normativa i característiques durant l'etapa de l'educació secundària, que es troben a mig camí entre el joc lliure i el joc esportiu estàndard o esport i que també poden ser un bon recurs. Parteixen d'unes regles inicials però tenen un gran marge de canvi i de modificació mentre es practiquen, així com la possibilitat de construir i donar lloc a nous jocs i a regles noves. Les persones docents i l'alumnat poden introduir modificacions en diferents elements dels jocs pel que fa a l'espai, el temps, les persones participants, el material i les normes. Aquestes modificacions han de permetre aprofitar tot el potencial educatiu d'aquest tipus d'activitats, afavorir la participació activa de tot l'alumnat evitant eliminacions i temps d'espera, amb independència del nivell d'habilitat, integrar tots els gèneres en les mateixes activitats, reduir la competitivitat i fomentar la cooperació.

En tot cas cal defugir la pràctica assimilada als esports de forma específica, especialment d'aquells coneguts, i de molta difusió, sobretot sense realitzar cap tipus d'adaptació.

**Competència específica 2**

**Desenvolupar un estil de vida actiu i saludable, incorporant la pràctica habitual d'activitats físiques i altres comportaments beneficiosos per a la salut durant la vida quotidiana per adquirir hàbits que contribueixin al benestar físic, mental i social.**

**Criteris d'avaluació**

1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
<p>2.1 Identificar la pràctica habitual d'activitats físiques en la vida quotidiana, la higiene personal, l'educació postural, l'alimentació saludable, la hidratació i el descans com a comportaments beneficiosos per a la salut.</p> <p>2.2 Evitar conductes de risc, reconeixent els possibles riscos que poden existir en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana.</p>	<p>2.1 Incorporar la pràctica habitual d'activitats físiques en la vida quotidiana, la higiene personal, l'educació postural, l'alimentació saludable, la hidratació i el descans com a comportaments beneficiosos per a la salut valorant-ne la contribució al benestar físic, mental i social.</p> <p>2.2 Evitar conductes de risc, anticipant els possibles riscos que poden existir en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana, aplicant protocols d'actuació bàsics en cas d'accidents o lesions.</p>	<p>2.1 Integrar la pràctica habitual d'activitats físiques en la vida quotidiana, la higiene personal, l'educació postural, l'alimentació saludable, la hidratació i el descans com a comportaments beneficiosos per a la salut, justificant-ne la contribució al benestar físic, mental i social i els perjudicis de no fer-ho.</p> <p>2.2 Adoptar mesures de seguretat i de prevenció d'accidents com a resultat de la presa de consciència dels possibles riscos que poden existir en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana, aplicant protocols d'actuació i tècniques bàsiques de primers auxilis en cas d'accidents o lesions.</p>

Aquesta competència específica fa referència al fet d'incorporar progressivament de manera habitual a l'estil de vida propi tot un seguit de pràctiques, comportaments i hàbits saludables que contribueixin al manteniment i millora de la salut, el benestar i la qualitat de vida. Això passa per saber quins comportaments componen un estil de vida actiu i saludable, què implica aquest estil de vida i per què és necessari incorporar-lo a l'estil de vida propi.

El seu assoliment s'aconseguirà a través de la participació activa de l'alumnat en una gran varietat de propostes de pràctiques d'activitats físiques que li ofereixin experiències gratificants que el facin sentir bé, a més de proporcionar-li un ampli bagatge d'experimentació motriu. Si es compleix aquesta premissa i les experiències educatives són positives i agradables, serà més fàcil que la pràctica d'activitats físiques acabi formant part de l'estil de vida propi.

També contribuïran a l'assoliment d'aquesta competència específica l'anàlisi de situacions quotidianes i de comportaments i hàbits beneficiosos per a la salut relacionats amb la pràctica habitual d'activitats físiques saludables, la higiene personal, l'educació postural, l'alimentació saludable, la hidratació i el descans així com la reflexió sobre els comportaments i hàbits perjudicials que poden suposar un cert risc per a la salut que es produeixen en situacions quotidianes i en la pràctica d'activitats físiques, la interiorització de tots aquests conceptes de manera lúdica i jugada, les activitats de sensibilització al centre amb implicació de l'alumnat, les persones docents i les famílies, com ara esmorzars saludables, patis actius, pauses actives o desplaçaments actius, l'organització d'activitats intercentres, l'aprenentatge sobre aspectes de la construcció d'una vida activa, les dinàmiques grupals reflexives en forma de debat per exemple en relació amb comportaments o actituds en esdeveniments esportius, l'elaboració de campanyes de conscienciació, la simulació de protocols d'intervenció davant d'accidents o lesions, el coneixement i l'elaboració d'una imatge positiva d'un mateix...

I tot això a través de sessions puntuals repartides al llarg del curs, unitats didàctiques o projectes, jornades, setmanes culturals o especials, projectes interdisciplinaris o organització d'altres tipus d'esdeveniments.

### Competència específica 3

**Prendre part en activitats motrius individuals i col·lectives, de joc i d'expressió i comunicació corporal per integrar-les en el repertori motriu i afavorir les relacions interpersonals.**

#### Criteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
<p>3.1 Participar activament en els jocs i en activitats col·lectives senzilles d'expressió i comunicació corporal pròpies de l'entorn proper gaudint de la seva pràctica, tot afavorint la seva pervivència.</p> <p>3.2 Practicar jocs i activitats individuals i col·lectives d'expressió i comunicació corporal tot defugint d'assignar-les a un tipus determinat de persones segons el seu gènere.</p> <p>3.3 Comunicar vivències, emocions i idees a través de manifestacions expressives senzilles utilitzant els recursos expressius del propi cos.</p>	<p>3.1 Participar activament en els jocs i en activitats col·lectives elaborades d'expressió i comunicació corporal pròpies de l'entorn proper i d'altres llocs del món gaudint de la seva pràctica tot afavorint les relacions interpersonals.</p> <p>3.2 Practicar jocs i activitats individuals i col·lectives d'expressió i comunicació corporal tot defugint d'assignar-les a un tipus determinat de persones segons el seu gènere identificant i rebutjant comportaments discriminatoris.</p> <p>3.3 Comunicar vivències, emocions i idees a través de manifestacions</p>	<p>3.1 Participar activament en els jocs i en activitats col·lectives elaborades d'expressió i comunicació corporal pròpies de l'entorn proper i d'altres llocs del món gaudint de la seva pràctica, tot afavorint la seva difusió.</p> <p>3.2 Practicar jocs i activitats individuals i col·lectives d'expressió i comunicació corporal tot defugint d'assignar-les a un tipus determinat de persones segons el seu gènere identificant i rebutjant comportaments discriminatoris i estereotips de gènere, sensibilitzant per evitar-ne la reproducció.</p>



	expressives elaborades utilitzant els recursos expressius del propi cos.	3.3 Comunicar vivències, emocions i idees a través de manifestacions expressives elaborades de manera creativa utilitzant els recursos expressius del propi cos.
--	--	--

Aquesta competència específica fa referència al fet d'aprofundir en les potencialitats dels components lúdic, expressiu i inclusiu que poden abordar-se a través de la participació activa en activitats motrius individuals o grupals i d'aprofitar aquests components per afavorir l'aprenentatge, com a eina de socialització i des del seu caire de dipositaris d'elements del patrimoni cultural, per contribuir al seu reconeixement i a la seva difusió i conservació.

El joc és en si mateix una font educativa rica en situacions i vivències i a la vegada un acte recreatiu que implica la realització d'activitats regulades per unes normes. Pot ser individual quan no hi ha interacció amb altres persones o col·lectiu quan hi ha interacció amb més d'una persona participant o grup de persones participants. Serà aleshores quan es podran establir diversos tipus de relacions entre els participants que poden donar lloc a diferents tipologies de jocs. A més, la participació en el joc també pot possibilitar el coneixement de la història, els valors i les tradicions de l'entorn social més proper i d'arreu del món. Per això cal que les persones docents proposin, difonguin i fins i tot recuperin jocs populars i tradicionals d'arreu. Aquests tipus de jocs poden ser també una eina per contribuir a respectar diferents aspectes relacionats amb la interculturalitat, la integració i la inclusió.

Les activitats d'expressió i comunicació corporal permeten aprofitar les capacitats d'expressió, creació i representació que formen part de la individualitat de cadascú per comunicar-se i relacionar-se amb les altres persones utilitzant el llenguatge del cos i el moviment en un espai i un temps determinat fent servir estímuls sensorials o no. El llenguatge corporal manifesta els estats d'ànim i ofereix una informació molt valuosa de com se sent una persona. El coneixement i la pràctica d'aquestes activitats proporcionen eines per a l'autoconeixement i per a la comprensió de les expressions de les altres persones i d'aquesta manera incideixen en les relacions interpersonals i poden ajudar l'alumnat a millorar la seva participació en la vida col·lectiva. A través d'activitats d'expressió i comunicació corporal també es poden donar a conèixer i valorar elements del patrimoni cultural.

L'assoliment d'aquesta competència específica es pot abordar a partir de jocs lliures i espontanis planificats i programats, jocs reglats, jocs populars i tradicionals, jocs multiculturals i d'altres parts del món, danses tradicionals, modernes i d'altres països, tècniques expressives com ara la improvisació, la mímica o la pantomima, jocs de rol, dramatitzacions, teatre d'ombres, teatre de llum negra o similar, activitats rítmiques, percussions corporals, balls, coreografies... També es poden dur a terme debats sobre estereotips de gènere encara presents a la pràctica d'activitats físiques i a la societat i de com prevenir-los i evitar-los.

#### Competència específica 4

**Valorar l'entorn com a espai de pràctica d'activitats físiques i d'ocupació del temps de lleure, utilitzant-lo de manera respectuosa i responsable per participar en la seva conservació i millora.**



**Criteris d'avaluació**

1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
<p>4.1 Practicar algun tipus d'activitat física vinculada al barri, al poble o a la ciutat o al medi natural com una forma d'enriquir les tipologies d'activitats físiques que es donen en contextos de pràctica motriu a l'escola i d'ocupar el temps de lleure.</p> <p>4.2 Valorar l'entorn com a espai de pràctica d'activitats físiques saludables i satisfactòries en el temps de lleure fent-ne un ús respectuós.</p>	<p>4.1 Practicar activitats físiques variades vinculades al barri, al poble o a la ciutat o al medi natural com una forma d'enriquir les tipologies d'activitats físiques que es donen en contextos de pràctica motriu a l'escola i d'ocupar el temps de lleure.</p> <p>4.2 Valorar l'entorn com a espai de pràctica d'activitats físiques saludables i satisfactòries en el temps de lleure, contribuint a la seva conservació utilitzant els espais, els materials i les instal·lacions de manera respectuosa i responsable.</p>	<p>4.1 Practicar activitats físiques variades vinculades al barri, al poble o a la ciutat o al medi natural com una forma d'enriquir les tipologies d'activitats físiques que es donen en contextos de pràctica motriu a l'escola i d'ocupar el temps de lleure identificant les possibilitats que ofereixen els diferents entorns.</p> <p>4.2 Valorar l'entorn com a espai de pràctica d'activitats físiques saludables i satisfactòries en el temps de lleure, contribuint a la seva conservació utilitzant els espais, els materials i les instal·lacions de manera respectuosa i responsable i de les mesures que cal prendre per minimitzar-ne les afectacions.</p>

Aquesta competència específica fa referència a la capacitat d'aprendre a interactuar amb l'entorn a través de l'activitat física fent un ús responsable del temps d'oci per tal d'enriquir i complementar les tipologies d'activitats físiques que es donen en contextos escolars i també per compensar la rutina diària i combatre el sedentarisme. Aquesta interacció ha de ser sostenible en relació amb els mitjans emprats i els recursos mediambientals i ha de mostrar-se respectuosa i contribuir a la conservació i millora del medi on es duu a terme. També ha de permetre prendre consciència que a partir de gestos i conductes senzilles es pot contribuir al bé comú. Des d'aquest enfocament s'inclouria l'autoconstrucció de materials.

L'aprenentatge per l'ocupació del temps de lleure és un procés pel qual l'alumnat ha de ser capaç progressivament d'organitzar i gestionar la pròpia pràctica, tant des d'un punt de vista recreatiu i de lleure saludable i sostenible, que han de ser els prioritaris, com des d'un punt de vista formatiu.

Per assolir aquesta competència específica cal proposar activitats en què l'alumnat pugui conèixer i comenci a ser capaç d'analitzar les possibilitats d'entorns i espais diversos i les ofertes d'activitats físiques que ofereix l'escola, el barri, el poble, la ciutat o el medi natural. Els parcs, les pistes poliesportives, la platja, la muntanya, els clubs esportius, les instal·lacions esportives municipals... poden ser exemples d'escenaris en què l'activitat física serveixi de mitjà per al coneixement de l'entorn. A més, conèixer i interactuar amb l'entorn, afavorirà que es respecti i se'n tingui cura.

Les oportunitats que ofereix l'entorn són molt variades. Des de les activitats que es poden dur a terme en espais o instal·lacions més vinculades al barri, el poble o la ciutat com els desplaçaments actius saludables i sostenibles a peu o en bicicleta, diferents tipologies de danses urbanes, *parkour*, parcs de patinatge, activitats aquàtiques de natació i en general activitats d'aprofitament de les instal·lacions de clubs esportius o instal·lacions esportives municipals i en col·laboració amb els consells esportius, fins a les que segons la ubicació, les possibilitats de cada centre i la disponibilitat d'accés a diferents emplaçaments es poden dur a terme en el medi natural, com ara rutes en bicicleta, senderisme, escalada, espeleologia, esquí, orientació, activitats aquàtiques de vela i en general qualsevol tipus d'activitat física a la natura, córrer i netejar (*plogging*), diferents tècniques de fer nusos amb cordes...

Aquest tipus d'activitats s'han de dur a terme sempre que sigui necessari sota la supervisió de professionals i tècnics qualificats que en garanteixin un correcte desenvolupament.

Totes aquestes activitats s'han d'afrontar des de l'òptica dels projectes dirigits a la interacció amb l'entorn des d'un enfocament sostenible, en què també s'inclouen les activitats complementàries i extraescolars tan vinculades amb aquest tipus d'experiències i que en cap moment han d'estar en contradicció amb els valors que es transmeten durant les classes d'Educació Física.

### Competència específica 5

**Mostrar comportaments i actituds empàtiques i inclusives en la pràctica d'activitats físiques emprant habilitats socials i processos d'autoregulació per fomentar la convivència.**

#### Criteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è
<p>5.1 Participar en activitats físiques percebent les emocions i els sentiments propis i de les altres persones, controlant les emocions pròpies negatives que hi puguin aparèixer fomentant la convivència.</p> <p>5.2 Respectar les normes de funcionament de la classe, les regles de les activitats practicades, els espais i els materials emprats en els contextos de pràctica motriu a l'escola.</p> <p>5.3 Reconèixer que en la pràctica d'activitats físiques tothom és diferent.</p>	<p>5.1 Participar en activitats físiques reconeixent les emocions i els sentiments propis i de les altres persones, autoregulant el propi comportament i les emocions negatives que hi puguin aparèixer fomentant la convivència.</p> <p>5.2 Respectar les normes consensuades de funcionament de la classe, les regles de les activitats practicades, els espais i els materials emprats en els contextos de pràctica motriu a l'escola.</p>	<p>5.1 Comprendre les conductes, les emocions i els sentiments propis i de les altres persones, autoregulant el propi comportament i les emocions negatives que hi puguin aparèixer, expressant-les de forma assertiva fomentant la convivència.</p>

<p>5.4 Desenvolupar habilitats socials a través de la participació en contextos de pràctica motriu a l'escola, iniciant-se en la resolució de conflictes.</p> <p>5.5 Mostrar una actitud de rebuig vers actuacions contràries a la convivència en la pràctica d'activitats físiques.</p>	<p>5.3 Valorar les diferències individuals de tothom en la pràctica d'activitats físiques com un enriquiment personal i col·lectiu.</p> <p>5.4 Desenvolupar habilitats socials a través de la participació en contextos de pràctica motriu a l'escola, utilitzant estratègies de resolució de conflictes.</p> <p>5.5 Rebutjar qualsevol tipus d'actuacions contràries a la convivència en la pràctica d'activitats físiques.</p>	<p>5.2 Respectar les normes consensuades de funcionament de la classe, les regles de les activitats practicades, contribuint a la seva creació, modificació i millora, els espais i els materials emprats en els contextos de pràctica motriu a l'escola.</p> <p>5.3 Valorar les diferències individuals de tothom en la pràctica d'activitats físiques com un enriquiment personal i col·lectiu mostrant una actitud crítica amb els estereotips dels models corporals en els mitjans de comunicació i la publicitat.</p> <p>5.4 Mostrar habilitats socials en la resolució de conflictes de manera assertiva i respecte per la diversitat de tot tipus en contextos de pràctica motriu a l'escola i en la societat.</p> <p>5.5 Rebutjar críticament qualsevol tipus d'actuacions contràries a la convivència en la pràctica d'activitats físiques i a la societat.</p>
--	--	--

Aquesta competència específica és de caràcter transdisciplinari i impregna la globalitat de l'àrea d'Educació Física en benefici de la millora de les relacions entre les persones que comparteixen un espai comú. Té un vessant més personal i un altre de més col·lectiu.

Incorpora elements personals, socials i ètics de tal manera que posa en valor la capacitat de controlar el propi comportament, posant-lo al servei de metes personals o col·lectives, especialment en contextos que requereixen esforç, superació i constància, activant l'automotivació i l'actitud positiva per afrontar reptes, regulant la impulsivitat, tolerant la frustració i perseverant davant de les dificultats.

Des d'un vessant personal fa referència al fet de ser capaç d'acceptar-se a un mateix, de percebre i identificar les emocions pròpies que es generen durant la pràctica d'activitats físiques i de saber gestionar-les adequadament per tal de regular el comportament d'un mateix i d'entendre la conducta, les emocions i els sentiments de les altres persones.

Es tracta d'acceptar a tothom amb independència de les seves característiques personals, de respectar les normes i l'entorn de pràctica, d'acceptar el resultat en els jocs, de valorar l'interès col·lectiu per sobre de l'individual i d'esforçar-se per assolir una fita comuna, entre d'altres.

Des d'un vessant col·lectiu fa referència a posar en joc habilitats socials per relacionar-se amb les persones amb les quals es convergeix en la pràctica d'activitats físiques, valorant les diferències individuals que existeixin com un element enriquidor.

Es tracta de dialogar, negociar, debatre, contrastar idees i posar-se d'acord per resoldre situacions, prendre decisions, expressar propostes, pensaments i emocions, escoltar activament, empatitzar, agrair, disculpar-se i actuar amb assertivitat.

Aquestes habilitats socials han de possibilitar que l'alumnat afronti els conflictes de forma assertiva, tenint en compte també la perspectiva de les altres persones implicades i buscant solucions justes consensuades que satisfacin les necessitats mínimes de les parts implicades.

Un plantejament d'aquest estil implica necessàriament desenvolupar actituds empàtiques i pràctiques inclusives, a través d'accions que també tinguin present el benestar de les altres persones i mostrar-se de manera crítica davant de qualsevol tipus d'estereotip i d'actuacions discriminatòries, violentes o contràries a la convivència tant en contextos escolars com de la vida quotidiana, aplicant estratègies per abordar-les i actuant amb valors associats a la responsabilitat, l'equitat, la inclusió, l'empatia, l'amistat, la tolerància, el respecte, la capacitat crítica i autocrítica, la solidaritat, la cooperació, la justícia i la pau.

## **Sabers**

Els sabers, entesos com el conjunt de coneixements, destreses, valors i actituds, es formulen amb relació a contextos en què es pot desenvolupar el seu aprenentatge competencial. Els i les docents poden incorporar contextos alternatius si ho consideren pertinent.

Per facilitar els aprenentatges i el desenvolupament de les competències específiques corresponents, les persones docents poden valorar la possibilitat d'organitzar els sabers de l'àrea o de les diferents àrees coordinades en un àmbit, a partir de situacions d'aprenentatge.

Les situacions permeten programar el curs de qualsevol nivell, àrea o àmbit a partir d'una col·lecció o seqüència de reptes, contextos, circumstàncies del món real, dels quals deriven preguntes que cal contestar i que entrellacen els sabers, és a dir, els coneixements, les destreses, els valors i les actituds amb les capacitats que sustenten l'enfocament competencial dels aprenentatges. Això modifica la planificació habitual d'adquisició de sabers i competències basada en la lògica acadèmica pròpia de les àrees de coneixement o matèries, plasmada en la seqüència tradicional dels temes disciplinaris. Es pretén acostar-se a la lògica de l'aprenent per donar sentit als seus aprenentatges basant-se en la seqüència de contextos rellevants plasmats en les situacions.

## **Primer i segon curs**

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

- Resolució de reptes i projectes motrius
  - Vivència de pràctiques d'activitats físiques múltiples i variades a l'escola.
  - Identificació dels límits i de les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.
  - Planificació de projectes d'activitats físiques senzilles.
  - Identificació dels encerts i de les errades comesos en l'execució d'activitats motrius.

- Identificació dels condicionants fisiològics i biològics propis (asma, cardiopaties, lesions...), si n'hi ha, en la pràctica d'activitats físiques.
- Identificació del ritme cardíac i respiratori com a indicador de la intensitat de l'esforç en l'execució d'activitats físiques.
- Adequació de les accions pròpies a les capacitats i limitacions personals i a les condicions de realització de les situacions motrius plantejades.
- Coordinació d'accions amb les altres persones en situacions de pràctica d'activitats físiques col·laboratives.
- Aplicació d'estratègies de resolució de situacions motrius conegudes plantejades o practicades anteriorment.
- **Esquema corporal**
  - Coneixement de les principals parts del cos de manera vivenciada.
  - Consciència del to muscular, la relaxació i la respiració del propi cos en situacions de repòs i en moviment millorant progressivament el control i domini corporal.
  - Experimentació de postures i moviments corporals diferents en situacions motrius variades.
  - Afirmació de la lateralitat predominant en un mateix a través de tasques centrades fonamentalment en els segments corporals dominants.
  - Experimentació de situacions motrius d'equilibri i desequilibri estàtic i dinàmic en diferents situacions motrius senzilles.
  - Interacció del propi cos amb l'espai i el temps a partir de vivències sensorials i motrius.
- **Habilitats motrius**
  - Execució de desplaçaments, salts, girs, maneig i control d'objectes en situacions motrius diverses millorant progressivament el control corporal.
  - Utilització de les capacitats físiques de forma genèrica i jugada a través d'activitats d'intensitat entre moderada i elevada.
  - Realització d'activitats d'activació corporal i de relaxació de forma jugada en el cas d'activitats físiques d'intensitat entre moderada i elevada.

### **Vida activa i saludable**

- **Hàbits saludables**
  - Reconeixement dels efectes físics beneficiosos que la pràctica habitual d'activitats físiques i un estil de vida actiu tenen per a la salut en la vida quotidiana.
  - Valoració de la importància de mantenir uns hàbits higiènics en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.
  - Valoració de la necessitat de fer servir un equipament que permeti dur a terme pràctiques d'activitats físiques d'una manera adequada.
  - Utilització de postures adequades a les necessitats motrius en situacions quotidianes.
  - Identificació dels aliments que són saludables i dels que no ho són en la dieta alimentària diària.
  - Correcta hidratació en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.
  - Coneixement de les hores necessàries de descans diari per compensar i recuperar-se de l'esforç físic i mental d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat.

- Mesures de seguretat i primers auxilis
  - Respecte vers les mesures bàsiques de seguretat d'un mateix en la pràctica d'activitats físiques.
  - Utilització amb cura dels espais i materials usats en la pràctica d'activitats físiques.
  - Reconeixement de les possibles situacions de risc, -accidents o lesions que es poden produir en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana.

### **Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives**

- Joc
  - Reconeixement del joc com a mitjà de relació amb les altres persones i de divertiment a través de la pràctica de jocs senzills.
  - Participació en els jocs practicats a l'escola ajustant la pròpia actuació, pel que fa a aspectes motrius.
  - Participació en el desenvolupament de jocs col·laboratius, mostrant respecte i responsabilitat.
  - Participació en jocs tradicionals i populars com a element de la realitat social i cultural.
  - Respecte vers les normes i les persones que participen en els jocs que es practiquen a l'escola.
  - Coneixement del fet que les pràctiques de les diferents activitats físiques i jocs no estan associades a un gènere determinat a través de la participació en activitats motrius.
  - Coneixement de dones esportistes referents en la societat actual.
  - Participació en tota mena de jocs i activitats d'expressió i comunicació corporal indistintament del gènere de les persones participants.
- Expressió i comunicació corporal
  - Exploració de les possibilitats expressives del cos i el moviment en situacions motrius variades.
  - Exploració de les possibilitats expressives amb objectes i materials en situacions motrius variades.
  - Comunicació d'emocions, idees, personatges o situacions a través del cos, el gest i el moviment de manera espontània en situacions motrius variades.
  - Adequació del moviment i l'expressió a pulsacions i estructures rítmiques i musicals senzilles o estímuls visuals, plàstics, verbals o d'altre tipus en situacions motrius variades.
  - Participació en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal que es proposen a l'escola.
  - Reproducció de balls, danses i coreografies senzilles de l'entorn proper.

### **Interacció amb l'entorn en el temps de lleure**

- Temps de lleure saludable
  - Valoració de les pràctiques d'activitats físiques programades que es realitzen fora de l'escola.

- Enumeració de les activitats físiques que l'alumnat faci durant el temps de lleure amb la intenció que tothom en conegui de noves.
- Identificació d'alguna entitat de l'entorn més proper que fa pràctiques d'activitats físiques saludables.
- Descripció de les característiques que defineixen el temps de lleure saludable, satisfactori i respectuós amb l'entorn.
- Coneixement d'algunes pràctiques d'activitats físiques que es poden dur a terme al barri, al poble o a la ciutat o al medi natural.
- Construcció de materials senzills i segurs que puguin ser utilitzats en la pràctica d'activitats físiques.

### **Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius**

- **Gestió emocional**
  - Identificació de la pràctica d'activitats físiques com una manera saludable de conèixer-se a un mateix.
  - Percepció de conductes, sentiments i emocions pròpies i de les altres persones com a resultat de la participació en activitats físiques controlant les pròpies emocions.
  - Verbalització d'emocions derivades de la interacció social en situacions motrius col·lectives.
- **Habilitats socials**
  - Participació en l'elaboració de les normes de funcionament del grup en la pràctica d'activitats físiques i compromís d'aplicar-les.
  - Respecte per les normes dels jocs col·lectius en què es participa.
  - Acceptació de la pròpia imatge corporal, valorant i apreciament el propi cos.
  - Col·laboració amb tothom en la pràctica d'activitats físiques diverses, mostrant respecte per tothom amb independència de les seves característiques personals.
  - Desenvolupament inicial d'habilitats socials d'acollida, inclusió, ajuda, cooperació i estratègies de resolució de conflictes a través de la participació en activitats físiques.
  - Acceptació de les idees, les opinions i els sentiments de les altres persones que puguin sorgir en la pràctica d'activitats físiques.
  - Identificació d'actuacions discriminatòries i de violència en la pràctica d'activitats físiques a l'escola.

### **Tercer i quart curs**

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

- **Resolució de reptes i projectes motrius**
  - Vivència de pràctiques d'activitats físiques múltiples i variades a l'escola i a l'entorn.
  - Acceptació dels límits i de les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.
  - Planificació i autoregulació durant el procés de projectes d'activitats físiques senzilles.
  - Identificació prèvia de les possibles dificultats i dels encerts i de les errades comesos en l'execució d'activitats motrius.



- Reconeixement de les activitats físiques que es poden completar amb èxit en funció dels condicionaments fisiològics i biològics propis, si n'hi ha, en la pràctica d'activitats físiques.
- Consciència de la necessitat de regular la intensitat de l'esforç en l'execució d'activitats físiques, associant el ritme cardíac i respiratori a la intensitat de l'activitat.
- Adequació de les accions pròpies a les capacitats i limitacions personals i a l'objectiu, la lògica interna, l'espai, el temps, el material, les normes i els participants de les situacions motrius plantejades.
- Coordinació d'accions amb les altres persones en situacions de pràctica d'activitats físiques col·laboratives i cooperatives.
- Modificació d'estratègies de resolució de situacions motrius conegudes ja plantejades o practicades anteriorment.
- **Esquema corporal**
  - Coneixement dels principals músculs, ossos i articulacions del cos de manera vivenciada.
  - Aplicació del to muscular, la relaxació i la respiració del propi cos en situacions de repòs i en moviment millorant progressivament el control i el domini corporal.
  - Adequació de les postures i moviments corporals a les diferents necessitats de les situacions motrius plantejades.
  - Consolidació de la lateralitat predominant en un mateix, introducció dels segments corporals no dominants a través de tasques que impliquin la utilització del segment corporal dominant i no dominant i projecció de la lateralitat referida a les altres persones, els objectes i l'espai.
  - Utilització de l'equilibri estàtic i dinàmic en diverses situacions motrius senzilles que impliquin variacions en els diferents elements que hi intervenen: base de sustentació, superfície de contacte, centre de gravetat del cos, receptors sensorials implicats, control d'objectes i combinació amb altres persones.
  - Estructuració del propi cos en relació amb l'espai i el temps en situacions motrius senzilles.
- **Habilitats motrius**
  - Execució de desplaçaments, salts, girs, maneig i control d'objectes en situacions motrius diverses millorant progressivament l'eficàcia, el control i el domini corporal.
  - Utilització de les capacitats físiques de forma genèrica i jugada a través d'activitats d'intensitat entre moderada i elevada orientades a la millora de l'autoconeixement.
  - Realització d'alguns exercicis d'escalfament i d'estiraments adequats segons una pauta donada en el cas d'activitats físiques d'intensitat entre moderada i elevada.

### **Vida activa i saludable**

- **Hàbits saludables**
  - Reconeixement dels efectes físics i mentals beneficiosos que la pràctica habitual d'activitats físiques i un estil de vida actiu tenen per a la salut en la vida quotidiana.
  - Aplicació d'hàbits higiènics de manera regular en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.
  - Valoració de la importància de fer servir un equipament que permeti dur a terme pràctiques d'activitats físiques d'una manera adequada.

- Utilització de postures adequades en accions motrius habituals i en situacions quotidianes.
- Coneixement dels beneficis per a la salut d'una dieta alimentària equilibrada, adequada i variada.
- Coneixement dels beneficis d'una correcta hidratació en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.
- Valoració de la importància de les hores necessàries de descans diari per compensar i recuperar-se de l'esforç físic i mental d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat.
- Mesures de seguretat i primers auxilis
  - Respecte vers les mesures bàsiques de seguretat d'un mateix i de les altres persones, anticipant els possibles riscos en la pràctica d'activitats físiques.
  - Col·laboració en l'organització i manteniment dels espais i materials segurs usats en la pràctica d'activitats físiques.
  - Aplicació de protocols d'actuació bàsics en cas d'accidents o lesions simulats o reals en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana.

#### **Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives**

- Joc
  - Valoració del joc com a mitjà de relació amb les altres persones i de divertiment a través de la pràctica de jocs elaborats.
  - Participació en els jocs practicats a l'escola ajustant la pròpia actuació pel que fa a aspectes motrius i de relació amb els companys.
  - Participació en el desenvolupament de jocs col·laboratius i cooperatius, mostrant una actitud d'acceptació vers els companys.
  - Participació en jocs tradicionals, populars i d'altres parts del món com a activitat de reconeixement a les diferents cultures.
  - Comprensió i respecte vers les normes i valoració de les persones que participen en els jocs que es practiquen a l'escola.
  - Coneixement del fet que les pràctiques de les diferents activitats físiques, jocs i esports no estan associades a un gènere determinat a través de la participació en activitats motrius.
  - Coneixement de dones esportistes referents en la societat actual i del passat valorant els mèrits que les han convertit en referent.
  - Participació en tot tipus de jocs i activitats d'expressió i comunicació corporal identificant i rebutjant comportaments discriminatoris.
- Expressió i comunicació corporal
  - Utilització del cos i el moviment com a instruments d'expressió i comunicació en situacions motrius variades.
  - Utilització d'objectes i materials com a instruments d'expressió i comunicació en situacions motrius variades.
  - Comunicació d'emocions, idees, personatges, situacions, històries reals o imaginàries utilitzant el cos, el gest i el moviment de manera contextualitzada en situacions motrius variades.

- Sincronització del moviment i l'expressió amb pulsacions i estructures rítmiques i musicals o estímuls visuals, plàstics, verbals o d'altre tipus en situacions motrius variades.
- Participació en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal que es proposen a l'escola coordinant-se amb les persones del grup.
- Elaboració de balls, danses i coreografies senzilles de l'entorn proper o d'altres llocs del món.

### **Interacció amb l'entorn en el temps de lleure**

- Temps de lleure saludable
  - Participació en la planificació de les pràctiques d'activitats físiques programades que es realitzen fora de l'escola.
  - Descripció de les activitats físiques que l'alumnat faci durant el temps de lleure amb la intenció que tothom en conegui de noves.
  - Identificació d'algunes de les entitats de l'entorn més proper que fan pràctiques d'activitats físiques saludables en què predomina el joc net i el respecte per l'entorn.
  - Identificació del temps de lleure com a espai per a la pràctica d'activitats físiques saludables i satisfactòries i respectuoses i responsables amb l'entorn.
  - Coneixement d'algunes pràctiques d'activitats físiques que es poden dur a terme al barri, al poble o a la ciutat o al medi natural i de les mesures que es poden prendre per no malmetre l'entorn.
  - Construcció de materials funcionals i segurs que puguin ser utilitzats en la pràctica d'activitats físiques.

### **Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius**

- Gestió emocional
  - Identificació de la pràctica d'activitats físiques com una manera saludable de conèixer-se a un mateix i a les altres persones.
  - Reconeixement de sentiments i emocions pròpies i de les altres persones com a resultat de la participació en activitats físiques autoregulant el propi comportament.
  - Ús de l'escolta activa i d'estratègies de resolució de conflictes en situacions motrius col·lectives.
- Habilitats socials
  - Elaboració de les normes de funcionament del grup en la pràctica d'activitats físiques i compromís d'aplicar-les.
  - Respecte per les normes dels jocs col·lectius en què es participa, contribuint a la seva elaboració.
  - Acceptació de la pròpia imatge corporal i de la realitat corporal de les altres persones.
  - Col·laboració amb tothom en la pràctica d'activitats físiques diverses, mostrant empatia per tothom amb independència de les seves característiques personals.
  - Desenvolupament d'habilitats socials d'acollida, inclusió, ajuda, cooperació i estratègies de resolució de conflictes a través de la participació en activitats físiques.

- Acceptació de les idees, les opinions i els sentiments de les altres persones que puguin sorgir en la pràctica d'activitats físiques i expressió de les pròpies.
- Rebuig a qualsevol tipus d'actuacions discriminatòries i de violència en la pràctica d'activitats físiques a l'escola.

### **Cinquè i sisè curs**

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

- Resolució de reptes i projectes motrius
  - Elaboració de pràctiques d'activitats físiques múltiples i variades a l'escola i a l'entorn.
  - Planificació de propostes realistes segons els límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.
  - Planificació i autoregulació durant el procés i valoració del resultat de projectes d'activitats físiques complexes.
  - Identificació prèvia de les possibles dificultats i dels encerts i de les errades comesos en l'execució d'activitats motrius, elaborant propostes de millora.
  - Presa de decisions que afectin la realització d'activitats físiques en funció dels condicionaments fisiològics i biològics propis, si n'hi ha, en la pràctica d'activitats físiques.
  - Regulació de la intensitat i la durada de l'esforç en l'execució d'activitats físiques en funció del seu objectiu i d'un mateix, mantenint un ritme cardíac i respiratori saludable.
  - Aplicació de les accions pròpies òptimes a les capacitats i limitacions personals i a l'objectiu, la lògica interna, l'espai, el temps, el material, les normes i els participants de les situacions motrius plantejades.
  - Coordinació d'accions amb les altres persones en situacions de pràctica d'activitats físiques col·laboratives, cooperatives i de cooperació-oposició.
  - Elaboració d'estratègies inèdites de resolució de situacions motrius no plantejades o practicades anteriorment.
- Esquema corporal
  - Coneixement dels principals músculs, ossos i articulacions del cos que intervenen en els diferents moviments, exercicis o activitats de manera vivenciada.
  - Utilització del to muscular, la relaxació i la respiració del propi cos aplicats a la resolució de situacions de repòs i en moviment millorant progressivament el control i domini corporal.
  - Adequació eficaç de les postures i moviments corporals a les diferents necessitats de les situacions motrius plantejades.
  - Execució de la lateralitat amb els segments corporals dominants i no dominants i la seva combinació a través de situacions motrius que impliquin successió o simultaneïtat en l'ús dels dos segments.
  - Utilització de l'equilibri estàtic i dinàmic aplicat a diferents situacions motrius complexes que impliquin variacions en els diferents elements que hi intervenen: base de sustentació, superfície de contacte, centre de gravetat del cos, receptors sensorials implicats, control d'objectes i combinació amb altres persones.
  - Estructuració del propi cos en relació amb l'espai i el temps en situacions motrius complexes.

- **Habilitats motrius**

- Execució de desplaçaments, salts, girs, maneig i control d'objectes i les seves combinacions adaptats a situacions motrius diverses de manera coordinada, eficaç i creativa.
- Utilització de les capacitats físiques de forma genèrica i jugada a través d'activitats d'intensitat entre moderada i elevada orientades a la millora de la salut i de l'autoconeixement.
- Realització d'exercicis d'escalfament i d'estiraments de manera correcta, essent conscient de la seva funció en el cas d'activitats físiques d'intensitat entre moderada i elevada.

**Vida activa i saludable**

- **Hàbits saludables**

- Reconeixement dels efectes físics, mentals i socials beneficiosos que la pràctica habitual d'activitats físiques i un estil de vida actiu tenen per a la salut en la vida quotidiana i dels perjudicis d'un estil de vida sedentari.
- Aplicació de manera autònoma d'hàbits higiènics de manera regular en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana, entenent els beneficis que comporten per a la salut.
- Explicitació de les raons per les quals s'ha de fer servir un equipament que permeti dur a terme pràctiques d'activitats físiques d'una manera adequada i les característiques que ha de tenir.
- Utilització de postures adequades en accions motrius específiques i en situacions quotidianes.
- Justificació dels beneficis per a la salut d'una dieta alimentària equilibrada, adequada i variada i dels efectes negatius d'una dieta alimentària no saludable.
- Argumentació de la necessitat de mantenir una correcta hidratació en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.
- Justificació de la necessitat del descans diari per compensar i recuperar-se de l'esforç físic i mental d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat.

- **Mesures de seguretat i primers auxilis**

- Adopció de mesures de seguretat i de prevenció d'accidents vers un mateix i de les altres persones en la pràctica d'activitats físiques amb coneixement dels possibles riscos.
- Contribució responsable a l'organització i manteniment dels espais i materials segurs usats en la pràctica d'activitats físiques.
- Aplicació de protocols d'actuació i tècniques bàsiques de primers auxilis en cas d'accidents o lesions simulats o reals en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana.

**Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives**

- **Joc**

- Utilització del joc com a mitjà de relació amb les altres persones i de divertiment a través de la pràctica de jocs elaborats.

- Valoració com a valors fonamentals dels jocs practicats a l'escola l'esforç personal i les relacions que s'estableixen amb el grup i actuar d'acord amb ells.
- Participació activa en la creació i desenvolupament de jocs col·laboratius i cooperatius mostrant-se respectuosos amb les normes i els companys.
- Participació en jocs tradicionals, populars, d'altres parts del món, jocs preesportius, reduïts i esports adaptats i alternatius enriquint el repertori motriu.
- Acceptació i respecte vers les normes, mostrant capacitat de modificar-les i crear-ne de noves, i les persones que participen en els jocs que es practiquen a l'escola independentment del resultat.
- Comprensió del fet que les pràctiques de les diferents activitats físiques, jocs i esports no estan associades a un gènere determinat a través de la participació en activitats motrius.
- Coneixement de dones esportistes referents en la societat actual i del passat, comprenent els mecanismes socials que han originat la seva poca visibilitat i valorant la necessitat de reparar aquesta circumstància.
- Participació en tot tipus de jocs i activitats d'expressió i comunicació corporal identificant i rebutjant comportaments discriminatoris i estereotips de gènere tot evitant-ne la reproducció.
- Expressió i comunicació corporal
  - Aprofitament dels recursos i possibilitats que ofereix el llenguatge corporal com a instruments d'expressió i comunicació en situacions motrius variades.
  - Utilització d'objectes i materials per expressar-se i en la realització de representacions i dramatitzacions.
  - Comunicació d'emocions, idees, personatges, situacions, històries reals o imaginàries utilitzant el cos, el gest i el moviment de manera contextualitzada i creativa en situacions motrius variades.
  - Composició individual i col·lectiva de moviments expressius a partir d'estímul rítmics i musicals o estímul visual, plàstics, verbals o d'altre tipus en situacions motrius variades.
  - Participació en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal que es proposen a l'escola en coordinació amb les persones del grup de manera creativa.
  - Creació de balls, danses i coreografies senzilles actuals o inspirades en d'altres de l'entorn proper o d'altres llocs del món.

### **Interacció amb l'entorn en el temps de lleure**

- Temps de lleure saludable
  - Participació en la planificació i el desenvolupament de les pràctiques d'activitats físiques programades que es realitzen fora de l'escola, posant en pràctica els aprenentatges adquirits prèviament en la seva preparació.
  - Explicació de les activitats físiques que l'alumnat faci durant el temps de lleure, i documentant-les, amb la intenció que tothom en conegui de noves.
  - Interès en algunes de les entitats de l'entorn més proper que fan pràctiques d'activitats físiques saludables en què predomina el joc net i el respecte per l'entorn.
  - Gestió del propi temps de lleure com a espai per a la pràctica d'activitats físiques saludables i satisfactòries i respectuoses i responsables amb l'entorn.

- Planificació de diferents pràctiques d'activitats físiques que es poden dur a terme al barri, al poble o a la ciutat o al medi natural i de les mesures que es poden prendre per no malmetre l'entorn.
- Autoconstrucció de materials atractius, funcionals i segurs que puguin ser utilitzats en la pràctica d'activitats físiques.

### **Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius**

- **Gestió emocional**
  - Identificació de la pràctica d'activitats físiques com una manera saludable de conèixer-se a un mateix i a les altres persones i de relacionar-se.
  - Gestió assertiva de conductes, sentiments i emocions pròpies comprenent les de les altres persones com a resultat de la participació en activitats físiques.
  - Ús d'estratègies de treball en equip per a la resolució constructiva de conflictes en situacions motrius col·lectives.
- **Habilitats socials**
  - Elaboració de les normes de funcionament del grup en la pràctica d'activitats físiques o d'un codi de joc net i compromís d'aplicar-ho.
  - Respecte per les normes dels jocs col·lectius en què es participa, contribuint a la seva elaboració i millora.
  - Elaboració d'una autoimatge positiva i acceptació de la realitat corporal de les altres persones amb actitud crítica dels estereotips dels models corporals en els mitjans de comunicació i la publicitat.
  - Contribució a la creació d'un clima afectiu de grup afavorint la integració de tothom en la pràctica d'activitats físiques diverses amb independència de les seves característiques personals.
  - Aplicació d'habilitats socials d'acollida, inclusió, ajuda, cooperació i estratègies de resolució de conflictes de manera assertiva i actituds de respecte per la diversitat de tot tipus, fomentant la convivència a través de la participació en activitats físiques.
  - Resolució de conflictes que puguin sorgir en la pràctica d'activitats físiques per mitjà del diàleg acceptant les idees, les opinions i els sentiments de les altres persones i expressant les pròpies de manera assertiva.
  - Rebuig crític de qualsevol tipus d'estereotip, actuació discriminatòria o violenta presents en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la societat.