

## **Educació física**

L'ensenyament i l'aprenentatge de l'educació física en l'etapa de l'educació primària ha de fonamentar-se en l'adquisició d'aquells coneixements, habilitats i competències relacionades amb el cos i la seva activitat motriu que contribueixen al desenvolupament integral de la persona i a la millora de la qualitat de vida. En l'àrea d'educació física, la reflexió sobre el sentit i els efectes de l'activitat motriu; el desenvolupament d'hàbits saludables, regulars i continuats; i el sentir-se bé amb el propi cos constitueixen principis valuosos de l'acció educativa i contribueixen a la millora de l'autoestima.

L'escola ha d'oferir a l'alumnat mitjans i recursos per integrar l'activitat física a la vida quotidiana, establint així una tendència que potenciï el seu desenvolupament motriu, la seva capacitat de socialització, la seva salut i la seva integritat com a persona.

L'alumnat ha de construir el seu coneixement a partir d'activitats individuals i en grup que li permetin descobrir les possibilitats de practicar activitats físiques en el seu entorn proper, prevenir situacions de risc associades a la pràctica d'activitats físiques i desenvolupar una mirada crítica envers certes imatges corporals difoses pels mitjans de comunicació.

L'àrea d'educació física manté relacions amb l'àrea d'educació artística, ja que les dues àrees treballen el sentit estètic i creatiu de l'expressió i comunicació corporal. Aquest sentit es presenta des de dues vessants: la interacció amb la pròpia persona des del punt de vista dels sentiments i sensacions pròpies; i la interacció amb l'entorn i els altres, a partir de la percepció d'estímul externs i la utilització del cos com a llenguatge d'expressió, comunicació i representació.

Finalment, les activitats de l'àrea han de potenciar les actituds i valors propis d'una societat solidària, sense discriminació, respectuosa amb les persones i l'entorn.

### *Competències pròpies de l'àrea*

El desenvolupament personal esdevé una competència central de l'àrea que s'assoleix amb el treball i cura del propi cos i la motricitat, al mateix temps que es reflexiona sobre el sentit i els efectes de l'activitat física, assumint actituds i valors adequats a la gestió del cos i la conducta motriu.

Els continguts de l'àrea pretenen donar resposta a necessitats que portin cap al benestar personal i promoguin una vida més saludable i de més qualitat. La competència en la pràctica d'hàbits saludables de forma regular i continuada contribueix a sentir-se bé amb el propi cos, a la millora de l'autoestima i el desenvolupament del benestar personal.

La competència comunicativa s'assoleix amb l'experimentació del cos i el moviment com instruments d'expressió i comunicació; l'expressió i comunicació

de sentiments i emocions individuals i compartides per mitjà del cos, el gest i el moviment i la valoració crítica dels usos expressius i comunicatius del cos.

Aquesta àrea també desenvolupa la competència social centrada en les relacions interpersonals per mitjà de l'adquisició de valors com el respecte, l'acceptació o la cooperació, que seran transferits a l'activitat quotidiana (jocs, esports, activitats en la natura entre altres). Les possibilitats expressives del cos i de l'activitat motriu potenciaran la creativitat i l'ús dels llenguatges corporals per a transmetre sentiments i emocions que humanitzen el contacte personal.

#### *Aportacions de l'àrea a les competències bàsiques*

L'àrea d'educació física contribueix al desenvolupament de les competències bàsiques, essencialment a la de coneixement i interacció amb el món, mitjançant la interacció del propi cos i l'espai determinat, el coneixement, la pràctica i la valoració de l'activitat física per preservar la salut.

També contribueix essencialment en la competència social i ciutadana, ja que ajuda a aprendre a conviure, acceptar les regles per al funcionament col·lectiu, la participació i el respecte envers les diferències i conèixer les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.

El reconeixement i l'apreciació de les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana col·labora amb la competència cultural i artística.

Els intercanvis comunicatius i la valoració crítica dels missatges i estereotips referits al cos procedents dels mitjans d'informació i comunicació, contribueixen al desenvolupament de la competència comunicativa i al tractament de la informació i competència digital.

El coneixement d'un mateix o mateixa i de les pròpies possibilitats i carències, l'autosuperació, perseverança i actitud positiva, i l'organització individual i col·lectiva contribueixen a la competència aprendre a aprendre i a l'autonomia i iniciativa personal.

#### *Estructura dels continguts*

Els continguts d'educació física de cada cicle s'organitzen en cinc apartats: el cos, imatge i percepció, habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques, activitat física i salut, expressió corporal i el joc.

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

Encara que en l'educació primària els continguts es presentin organitzats per àrees, per a l'assoliment de les competències bàsiques és convenient establir relacions entre ells sempre que sigui possible. La connexió entre continguts

d'àrees diverses mostra les diferents maneres de tractar una mateixa situació i dóna un sentit més ampli als conceptes i n'afavoreix la comprensió. De la mateixa manera, els continguts que en una àrea es presenten com a instrument trobaran en una altra àrea els contextos adequats que els donaran sentit.

Les connexions poden establir-se amb naturalitat en situacions de relació amb l'entorn i la vida diària. Al final dels continguts de cada cicle es concreten les connexions que es poden establir amb d'altres àrees; la proposta que es fa té un caràcter orientatiu i en cap cas és exhaustiva.

### *Consideracions sobre el desenvolupament del currículum*

Els continguts de l'àrea plantegen educar mitjançant el moviment, afavorint el desenvolupament de capacitats físiques i habilitats tècniques que permetin resoldre de forma creativa i segura els diferents reptes de la vida quotidiana. També potencien la millora de la qualitat de vida, amb l'adopció d'hàbits de salut i d'higiene personal, i l'adquisició d'una major consciència de les possibilitats del propi cos.

Els diferents apartats presenten de forma integrada conceptes, procediments i actituds. Establir una prioritat de continguts en educació física requereix respectar la doble polarització entre continguts procedimentals i actitudinals. Els primers permetran a les nenes i nens sentir-se competents en el pla motor. Els segons els permetran afrontar, des d'una perspectiva ètica, les nombroses i complexes situacions que envolten l'activitat física i esportiva, així com les relatives a la cultura corporal. D'altra banda, l'adquisició de conceptes, tot i estar supeditada als anteriors tipus de continguts, facilitarà la comprensió de la realitat corporal i de l'entorn físic i social.

L'alumnat ha de construir el seu coneixement a partir de diferents tipus d'activitats: individuals i col·lectives, cooperatives, expressives, de condicionament físic, a l'aire lliure, etc. Aquest coneixement permetrà descobrir les possibilitats de practicar activitats físiques en el seu entorn proper, prevenir situacions de risc associades a la pràctica d'activitats físiques, tenir una mirada crítica vers les imatges corporals difoses pels mitjans de comunicació, i ser sensible a les diferències culturals i la seva influència sobre els hàbits de vida i sobre la pràctica d'activitats físiques.

## **OBJECTIUS**

L'àrea d'educació física en l'etapa de l'educació primària té com a objectiu el desenvolupament de les capacitats següents:

1. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos i l'activitat física com a mitjà d'exploració per l'elaboració de l'autoimatge, l'autoestima i l'autoconfiança.
2. Apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits higiènics, alimentaris i posturals.

3. Utilitzar el coneixement del propi cos, les capacitats físiques i les habilitats motrius per resoldre i adaptar el moviment a les necessitats o circumstàncies de cada situació.
4. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica d'activitats físiques.
5. Participar en jocs com a element d'aproximació als altres, seleccionant les accions i controlant l'execució de les mateixes, prèvia valoració de les pròpies possibilitats.
6. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell d'autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i les característiques de la tasca.
7. Explorar les possibilitats i recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions, emocions i idees.
8. Compartir i gaudir de l'exercici físic i de l'expressió i comunicació corporal en col·lectivitat mitjançant el joc, la dansa i qualsevol activitat física que comporti el desenvolupament de la persona.
9. Participar en activitats físiques compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidària, tolerant, responsable i respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg.
10. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com elements culturals, propis i d'altres cultures, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com d'espectador/a.

## **Cicle inicial**

### **CONTINGUTS**

#### **El cos: imatge i percepció**

- Vivència del propi cos en situacions referents a la tensió, la relaxació i la respiració.
- Experimentació del cos en postures corporals diferents.
- Experimentació, exploració i discriminació de diferents sensacions.
- Afirmació de la lateralitat.
- Experimentació de situacions d'equilibri i desequilibri.
- Execució de diferents situacions que provoquin la coordinació de moviments.
- Participació en situacions que provoquin la interacció entre espai i temps. Percepció espai - temps.

#### **Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques**

- Experimentació de diferents formes i possibilitats del moviment i d'execució i control d'habilitats motrius bàsiques.
- Participació de forma activa i autònoma en la resolució de problemes motrius senzills.
- Disposició a participar en activitats diverses acceptant l'existència de diferències en el nivell d'habilitat.

#### **Activitat física i salut**

- Acceptació crítica de la pròpia realitat corporal i elaboració de l'autoimatge .
- Adquisició d'hàbits bàsics higiènics, alimentaris i posturals relacionats amb l'activitat física.
- Valoració de la relació entre l'activitat física i la salut i benestar.
- Respecte per les normes d'ús de materials i espais en la pràctica d'activitat física.

#### **Expressió corporal**

- Exploració i descobriment de les possibilitats expressives del cos i del moviment.

- Sincronització del moviment amb pulsacions i estructures rítmiques senzilles.
- Desinhibició en l'exteriorització d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.
- Experimentació del plaer que proporciona el treball d'expressió a través del propi cos.
- Exploració de les possibilitats expressives amb objectes i materials.
- Participació en situacions que suposin comunicació corporal amb valoració i reconeixement de les diferències en la manera d'expressar-se.

### **El joc**

- Apreciació del joc com activitat comú a totes les cultures.
- Experimentació dels diferents rols en el joc actuant amb comprensió i compliment de les normes del joc.
- Valoració, reconeixement i respecte cap a les persones que participen en el joc.
- Confiança en les pròpies possibilitats i esforç personal en els jocs.
- Valoració del joc com a mitjà de relació amb els altres i de divertiment.

### *Connexions amb altres àrees*

- Orientació en l'espai.
- Valoració de la relació entre activitat física i salut.
- Descobriments de les possibilitats expressives del cos i el moviment.
- Interacció oral en el desenvolupament dels jocs.
- Desinhibició en activitats comunicatives verbals i no verbals.

### **CRITERIS D'AVUACIÓ**

- Orientar-se a l'espai en relació a la pròpia persona utilitzant les nocions topològiques bàsiques.
- Equilibrar el cos adoptant diferents postures, amb control de la tensió, la relaxació i la respiració.
- Desplaçar-se i saltar de forma diversa, variant les posicions corporals i la direcció i sentit dels desplaçaments.
- Identificar com accions saludables les normes d'higiene personal associades a la realització d'activitats físiques i prendre consciència del risc de les mateixes.

- Sincronitzar els moviments corporals mitjançant estructures rítmiques senzilles i conegudes.
- Reaccionar davant els estímuls auditius o visuals que arriben de l'entorn, tot utilitzant el moviment o els gestos.
- Representar personatges i situacions mitjançant el cos i el moviment amb desinhibició.
- Participar i gaudir en els jocs ajustant la pròpia actuació, tant pel que fa a aspectes motrius com de relació amb els companys i les companyes.
- Col·laborar activament en el desenvolupament dels jocs col·lectius, mostrant responsabilitat i cooperació.

## **Cicle mitjà**

### **CONTINGUTS**

#### **El cos: imatge i percepció**

- Descobriment dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.
- Adequació de la consciència i control del cos en relació amb la tensió, la relaxació i la respiració.
- Representació del propi cos i el dels altres.
- Adequació de la postura a les diferents necessitats expressives i motrius.
- Realització d'activitats en las que intervingui l'equilibri estàtic i dinàmic.
- Intervenció de l'organització espacio-temporal en el desenvolupament d'activitats físiques.
- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.

#### **Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques**

- Execució de formes i possibilitats de moviment, ajustant i consolidant els elements fonamentals a l'execució de les habilitats motrius bàsiques.
- Utilització eficaç de les habilitats bàsiques i específiques en medis i situacions conegudes i estables.
- Elaboració d'un control motriu i domini corporal.
- Consecució de la millora de les qualitats físiques bàsiques de forma genèrica i orientada a l'execució motriu en múltiples situacions.
- Disposició a participar en activitats diverses, acceptant les diferències individuals en el nivell de l'habilitat.
- Pràctica d'activitats físiques elaborades.
- Apreciació de l'esforç tant individual com col·lectiu en les activitats físiques.

#### **Activitat física i salut**

- Adquisició d'hàbits posturals i alimentaris saludables relacionats amb l'activitat física i la higiene corporal.
- Adopció de mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física i utilització dels materials i els espais d'acord amb unes normes.



- Pràctica habitual d'exercicis d'escalfament previs i control de l'esforç durant la realització de l'activitat física.
- Actitud favorable cap a l'activitat física en relació a la salut.

### **Expressió corporal**

- Experimentació del cos i el moviment com instruments d'expressió i comunicació.
- Adequació del moviment a estructures espacio-temporals.
- Expressió d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.
- Utilització d'objectes i materials com a instruments d'expressió i comunicació .
- Participació en la creació i interpretació de situacions que suposin comunicació corporal.
- Participació en la realització de balls, danses i coreografies senzilles.
- Valoració i apreciació de les diferents formes d'expressar-se.

### **El joc**

- Apreciació del joc com a element de la realitat social i cultural.
- Participació en diferents tipus de joc.
- Execució i descobriment de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició amb relació a les regles del joc.
- Actitud responsable en relació amb l'estratègia del joc.
- Reconeixement i valoració de les persones que participen en el joc.
- Comprensió, acceptació i compliment de les normes del joc.
- Valoració de l'esforç en els jocs.
- Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'ús del temps de lleure.

### **Connexions amb altres àrees**

- Expressió d'emocions per mitjà del cos, el gest i el moviment.
- Representació espacio-temporal de les activitats físiques.
- Ús dels espais i materials d'acord amb unes normes.
- Interacció oral en desenvolupament dels jocs i les activitats.

- Comprensió de les normes dels jocs i les activitats.

### **CRITERIS D'AVAUACIÓ**

- Utilitzar les nocions topològiques per orientar-se a l'espai en relació a la posició de persones i d'objectes.
- Participar en les activitats físiques ajustant la pròpia actuació a les possibilitats i limitacions corporals i de moviment.
- Desplaçar-se i saltar mitjançant un moviment corporal coordinat.
- Saltar i llençar objectes coordinadament.
- Incorporar conductes actives d'acord amb el valor de l'exercici físic per a la salut, mostrant interès per la cura del propi cos.
- Proposar estructures rítmiques senzilles i reproduir-les corporalment o amb instruments.
- Utilitzar els recursos expressius del cos i promoure el treball en grup per representar i escenificar històries reals o imaginàries.
- Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte de les normes i mostrant una actitud d'acceptació vers els companys.

## **Cicle superior**

### **CONTINGUTS**

#### **El cos: imatge i percepció**

- Reconeixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.
- Domini de la consciència i control del cos en repòs i en moviment.
- Aplicació del control tònic i de la respiració al control motor.
- Adequació de la postura a les necessitats expressives i motrius de forma econòmica i equilibrada.
- Utilització adequada de la discriminació selectiva dels estímuls i de l'anticipació perceptiva.
- Execució de moviments amb certa dificultat amb els segments corporals no dominants.
- Adquisició del desenvolupament de l'equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes.
- Resolució de l'estructura de l'espai i del temps en accions i situacions motrius complexes.
- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.

#### **Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques**

- Adaptació de l'execució de les habilitats motrius a entorns de pràctica de complexitat creixent, amb eficiència i creativitat.
- Adquisició d'un control motor i corporal previ a l'acció.
- Execució d'activitats de condicionament físic orientades a la millora de les habilitats motrius.
- Valoració individual i col·lectiva del treball des del punt de vista motriu.
- Disposició a participar en activitats diverses, acceptant l'existència de diferències en el nivell de l'habilitat.

#### **Activitat física i salut**

- Adquisició dels hàbits de postura i alimentaris saludables i autonomia en la higiene personal.
- Identificació de les pràctiques poc saludables.

- Prevenció de lesions en l'activitat física tot valorant la importància de l'escalfament, la dosificació de l'esforç i la recuperació.
- Utilització de materials i espais, respectant les normes.
- Valoració de l'activitat física per al manteniment i millora de la salut en el present i el futur.

### **Expressió corporal**

- Elaboració, participació i conscienciació de les possibilitats i recursos que ofereix el llenguatge corporal.
- Composició individual i/o col·lectiva de moviments a partir d'estímuls rítmics i musicals.
- Participació en l'elaboració de balls i coreografies senzilles.
- Expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides a través del cos, el gest i el moviment.
- Utilització d'objectes i materials en la realització de dramatitzacions i en la construcció d'escenaris.
- Valoració crítica dels usos expressius i comunicatius del cos.
- Participació i respecte davant situacions que suposin comunicació corporal.

### **El joc**

- Consolidació del joc com a fenomen social i cultural.
- Realització de jocs de diferents modalitats i de dificultat creixent.
- Pràctica d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions de joc.
- Promoció de l'ús adequat de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició.
- Acceptació i respecte vers les normes, regles i persones que participen en el joc.
- Elaboració i compliment d'un codi de joc net.
- Estimació de l'esforç personal i col·lectiu en els diferents tipus de joc al marge de les preferències i prejudicis.
- Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'utilització satisfactori del temps de lleure.
- Participació en la pràctica de jocs d'arreu del món.
- Incorporació d'elements creatius en els jocs.
- Participació en jocs cooperatius i per a la pau.

### *Connexions amb altres àrees*

- Participació en l'elaboració de dramatitzacions.
- Identificació de les pràctiques saludables.
- Participació en l'elaboració de balls i coreografies.

### **CRITERIS D'AVUACIÓ**

- Ajustar els moviments corporals a diferents canvis de les condicions d'una activitat utilitzant les nocions topològiques bàsiques.
- Opinar de forma crítica en relació a situacions sorgides en la pràctica de l'activitat física.
- Desenvolupar conductes actives per incrementar la condició física, ajustant la pròpia actuació a les pròpies possibilitats i limitacions corporals.
- Identificar algunes de les relacions que s'estableixen entre la correcta i habitual pràctica d'exercici físic i millora de la salut.
- Construir composicions col·lectives en interacció amb els companys i companyes utilitzant els recursos expressius del cos i partint d'estímuls musicals, plàstics o verbals.
- Utilitzar els recursos expressius del cos per comunicar idees i sentiments i representar personatges o històries reals o imaginàries.
- Identificar com a valors fonamentals dels jocs i les pràctiques d'activitat física, l'esforç personal i les relacions que s'estableixen amb el grup i actuar d'acord amb ells.