

ÀMBIT D'EDUCACIÓ FÍSICA: Àrea d'educació física		
Dimensions	Competències que es treballen	Continguts clau que es treballen
Activitat física	<p>Competència 1: resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques.</p> <p>Competència 2: prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.</p>	<p>Consciència i control del cos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Principals parts del cos. - Postures dels cos adequades a les diferents necessitats motrius. - Consciència, domini i control de la tensió, la relaxació i la respiració. <p>Lateralitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lateralitat referida al propi cos. - Lateralitat referida al dels altres. - Lateralitat referida als objectes. - Segments corporals dominants. - Segments corporals no dominants. <p>Equilibri:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situacions d'equilibri i desequilibri. - Equilibri estàtic.

		<ul style="list-style-type: none">- Equilibri dinàmic.- Elements que intervenen en l'equilibri: base de sustentació, superfícies de contacte, centre de gravetat del cos, receptors sensorials implicats... <p>Orientació espacial-temporal:</p> <ul style="list-style-type: none">- Percepció de l'espai.- Percepció del temps.- Orientació en l'espai en relació amb un mateix.- Orientació en l'espai en relació amb els altres.- Interacció del propi cos amb l'espai.- Interacció del propi cos amb el temps.- Apreciació de velocitats, trajectòries, distàncies i direccions. <p>Resolució de situacions motrius:</p> <ul style="list-style-type: none">- Situacions motrius en entorns coneguts i estables.- Situacions motrius en entorns variats.- Situacions motrius en l'entorn proper.
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">- Situacions motrius conegudes i estables.- Situacions motrius variades. <p>Habilitats motrius bàsiques:</p> <ul style="list-style-type: none">- Desplaçaments.- Salts.- Girs al voltant dels tres eixos corporals.- Maneig d'objectes.- Habilitats motrius bàsiques en entorns variats. <p>Coordinació motriu:</p> <ul style="list-style-type: none">- Combinació de les diferents habilitats motrius bàsiques. <p>Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb un mateix.- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els altres.- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els materials i els espais.
--	--	---

		<p>Joc motor:</p> <ul style="list-style-type: none">- Jocs tradicionals i populars.- Codis i conductes de joc net. <p>Esforz i superació:</p> <ul style="list-style-type: none">- Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu.- Apreciació de la voluntat de superació individual i col·lectiva.- Apreciació de l'esforç i la superació en comparació amb un mateix. <p>Cooperació i respecte:</p> <ul style="list-style-type: none">- Interdependència positiva.- Responsabilitat individual i de grup.- Interacció estimuladora.- Respecte per les normes.- Respecte pels companys independentment del nivell d'habilitat.- Respecte pels companys independentment del gènere.- Respecte pels companys independentment del seu origen o
--	--	--

		condició.
Hàbits saludables	<p>Competència 3: mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.</p> <p>Competència 4: valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut.</p>	<p>Hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Higiene personal: neteja de mans, dents i dutxa. - Cura dels espais i materials. - Hidratació. <p>Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mesures bàsiques de seguretat en relació amb un mateix. - Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els altres. - Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els materials i els espais.
Expressió i comunicació corporal	<p>Competència 5: comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del propi cos.</p> <p>Competència 6: prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació</p>	<p>Consciència i control del cos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consciència, domini i control de la tensió, la relaxació i la respiració. - Postures del cos adequades a les

	amb els altres.	<p>diferents necessitats motrius.</p> <p>Orientació espacial-temporal:</p> <ul style="list-style-type: none">- Percepció de l'espai.- Percepció del temps.- Orientació en l'espai en relació amb un mateix.- Orientació en l'espai en relació amb els altres.- Interacció del propi cos amb l'espai.- Interacció del propi cos amb el temps.- Apreciació de velocitats, trajectòries, distàncies i direccions. <p>Coordinació motriu:</p> <ul style="list-style-type: none">- Combinació de les diferents habilitats motrius bàsiques. <p>Elements i tècniques de l'expressió i la comunicació corporal</p> <ul style="list-style-type: none">- Danses populars, tradicionals o modernes.- Mim.- Coreografies.
--	-----------------	---

		<p>Esforz i superació:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu. - Apreciació de la voluntat de superació individual i col·lectiva. - Apreciació de l'esforç i la superació en comparació amb un mateix. <p>Cooperació i respecte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interdependència positiva. - Responsabilitat individual i de grup. - Interacció estimuladora. - Respecte per les normes. - Respecte pels companys independentment del nivell d'habilitat. - Respecte pels companys independentment del gènere. - Respecte pels companys independentment del seu origen o condició.
<p>Joc motor i temps de lleure</p>	<p>Competència 7: participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys.</p>	<p>Orientació espacial-temporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Percepció de l'espai. - Percepció del temps.

	<p>Competència 8: practicar activitat física vinculada a l'entorn com una forma d'ocupació del temps de lleure.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Orientació a l'espai en relació amb un mateix.- Orientació a l'espai en relació amb els altres.- Interacció del propi cos amb l'espai.- Interacció del propi cos amb el temps.- Apreciació de velocitats, trajectòries, distàncies i direccions. <p>Resolució de situacions motrius:</p> <ul style="list-style-type: none">- Situacions motrius en entorns coneguts i estables.- Situacions motrius en entorns variats.- Situacions motrius en l'entorn proper.- Situacions motrius en entorns no habituals.- Situacions motrius conegudes i estables.- Situacions motrius variades. <p>Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb un mateix.
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els altres.- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els espais. <p>Joc motor:</p> <ul style="list-style-type: none">- Jocs tradicionals i populars.- Codis i conductes de joc net. <p>Esforç i superació:</p> <ul style="list-style-type: none">- Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu.- Apreciació de la voluntat de superació individual i col·lectiva.- Apreciació de l'esforç i la superació en comparació amb un mateix. <p>Cooperació i respecte:</p> <ul style="list-style-type: none">- Interdependència positiva.- Responsabilitat individual i de grup.- Interacció estimuladora.- Respecte per les normes.- Respecte pels companys independentment del nivell d'habilitat.- Respecte pels companys
--	--	--

		independentment del gènere. - Respecte pels companys independentment del seu origen o condició.
--	--	--