

<b>ÀMBIT D'EDUCACIÓ FÍSICA: Àrea d'educació física</b>		
<b>Dimensions</b>	<b>Competències que es treballen</b>	<b>Continguts clau que es treballen</b>
<b>Activitat física</b>	<p><b>Competència 1:</b> resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques.</p> <p><b>Competència 2:</b> prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.</p>	<p><b>Consciència i control del cos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principals parts del cos.</li> <li>- Músculs, ossos i articulacions dels cos que intervenen en els diferents moviments.</li> <li>- Postures dels cos adequades a les diferents necessitats motrius.</li> </ul> <p><b>Lateralitat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Segments corporals dominants.</li> <li>- Segments corporals no dominants.</li> </ul> <p><b>Resolució de situacions motrius:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situacions motrius en entorns coneguts i estables.</li> <li>- Situacions motrius en entorns variats.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situacions motrius en l'entorn proper.</li> <li>- Situacions motrius conegudes i estables.</li> <li>- Situacions motrius variades.</li> </ul> <p><b>Habilitats motrius bàsiques:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maneig d'objectes.</li> <li>- Habilitats motrius bàsiques en entorns variats.</li> <li>- Habilitats motrius bàsiques en diferents situacions de joc.</li> <li>- Utilització de les capacitats físiques de forma genèrica i jugada, i orientada a l'execució motriu en múltiples situacions.</li> <li>- Resistència durant un període de temps un tasca física determinada sense arribar a l'esgotament.</li> <li>- Realització d'accions pròpies d'habilitats bàsiques o específiques de forma ràpida.</li> <li>- Llançaments, empentes, transports...diferents objectes de diferents pesos, prenent mesures de prevenció de lesions.</li> </ul>
--	--	---

		<p><b>Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb un mateix.</li><li>- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els altres.</li><li>- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els materials i els espais.</li></ul> <p><b>Joc motor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jocs cooperatius.</li><li>- Jocs alternatius.</li><li>- Codis i conductes de joc net.</li></ul> <p><b>Esforz i superació:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu.</li><li>- Apreciació de la voluntat de superació individual i col·lectiva.</li><li>- Apreciació de l'esforç i la superació en comparació amb un mateix.</li></ul> <p><b>Cooperació i respecte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Interdependència positiva.</li><li>- Responsabilitat individual i de grup.</li></ul>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interacció estimuladora.</li> <li>- Habilitats socials interpersonals: resolució de conflictes, presa de decisions, capacitat d'arribar a acords...</li> <li>- Respecte per les normes.</li> <li>- Respecte pels companys independentment del nivell d'habilitat.</li> <li>- Respecte pels companys independentment del gènere.</li> <li>- Respecte pels companys independentment del seu origen o condició.</li> </ul>
<p><b>Hàbits saludable</b></p>	<p><b>Competència 3:</b> mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.</p> <p><b>Competència 4:</b> valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut.</p>	<p><b>Hàbits higiènic, postural, corporal i alimentaris saludables.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Higiene personal: neteja de mans, dents i dutxa.</li> <li>- Cura dels espais i materials.</li> <li>- Activitat física, salut i benestar.</li> <li>- Piràmide de l'activitat física.</li> <li>- Piràmide de l'alimentació saludable.</li> <li>- Hidratació.</li> <li>- Activitats d'escalfament i relaxació.</li> </ul>

		<p><b>Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb un mateix.</li> <li>- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els altres.</li> <li>- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els materials i els espais.</li> </ul>
<p><b>Expressió i comunicació corporal</b></p>	<p><b>Competència 5:</b> comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del propi cos.</p> <p><b>Competència 6:</b> prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació amb els altres.</p>	<p><b>Consciència i control del cos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulació voluntària del propi cos.</li> <li>- Postures del cos adequades a les diferents necessitats motrius.</li> <li>- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.</li> </ul> <p><b>Coordinació motriu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Combinació de les diferents habilitats motrius bàsiques.</li> </ul> <p><b>Elements i tècniques de l'expressió i la comunicació corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Danses populars, tradicionals o</li> </ul>

		<p>modernes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coreografies.</li> <li>- Acroesport.</li> </ul> <p><b>Esforç i superació:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu.</li> <li>- Apreciació de la voluntat de superació individual i col·lectiva.</li> <li>- Apreciació de l'esforç i la superació en comparació amb un mateix.</li> </ul> <p><b>Cooperació i respecte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interdependència positiva.</li> <li>- Responsabilitat individual i de grup.</li> <li>- Interacció estimuladora.</li> <li>- Habilitats socials interpersonals: resolució de conflictes, presa de decisions, capacitat d'arribar a acords...</li> <li>- Respecte per les normes.</li> <li>- Respecte pels companys independentment del nivell d'habilitat.</li> <li>- Respecte pels companys independentment del gènere.</li> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecte pels companys independentment del seu origen o condició.</li> </ul>
<p><b>Joc motor i temps de lleure</b></p>	<p><b>Competència 7:</b> participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys.</p> <p><b>Competència 8:</b> practicar activitat física vinculada a l'entorn com una forma d'ocupació del temps de lleure.</p>	<p><b>Resolució de situacions motrius:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situacions motrius en entorns coneguts i estables.</li> <li>- Situacions motrius en entorns variats.</li> <li>- Situacions motrius en l'entorn proper.</li> <li>- Situacions motrius en entorns no habituals.</li> <li>- Descobriment i execució de les estratègies bàsiques dels jocs col·lectius relacionades amb la cooperació i l'oposició.</li> <li>- Utilització d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions variades de joc.</li> </ul> <p><b>Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb un mateix.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els altres.</li><li>- Mesures bàsiques de seguretat en relació amb els espais.</li></ul> <p><b>Joc motor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jocs cooperatius.</li><li>- Codis i conductes de joc net.</li></ul> <p><b>Esforç i superació:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu.</li><li>- Apreciació de la voluntat de superació individual i col·lectiva.</li><li>- Apreciació de l'esforç i la superació en comparació amb un mateix.</li></ul> <p><b>Cooperació i respecte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Interdependència positiva.</li><li>- Responsabilitat individual i de grup.</li><li>- Interacció estimuladora.</li><li>- Habilitats socials interpersonals: resolució de conflictes, presa de decisions, capacitat d'arribar a acords...</li></ul>
--	--	---



		<ul style="list-style-type: none"><li>- Respecte per les normes.</li><li>- Respecte pels companys independentment del nivell d'habilitat.</li><li>- Respecte pels companys independentment del gènere.</li><li>- Respecte pels companys independentment del seu origen o condició.</li></ul>
--	--	--