

ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA

Des de fa un temps el Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya ha anat introduint diferents modificacions en el Currículum escolar, és a dir, en tot allò que afecta al procés d'ensenyament-aprenentatge que han de dur a terme els nens i nenes a l'escola.

En relació a l'Educació Física, un d'aquests canvis ha estat agrupar aquests aprenentatges en les següents 4 dimensions:

<p>Dimensió activitat física</p>	<p>Entenem com a activitat física tot tipus de moviment corporal que realitza l'ésser humà que contribueix a conèixer, desenvolupar i enfortir el cos, fer més àgils i eficaços els moviments, millorar el funcionament del sistema cardiorespiratori i de l'aparell locomotor, equilibrar el sistema nerviós i proporcionar beneficis per a la salut i el benestar.</p> <p>La majoria dels nois i noies fan activitat física gairebé sense proposar-s'ho, mitjançant el joc i les activitats quotidianes d'un estil de vida actiu: jugant al pati l'estona d'esbarjo o al parc amb els amics, utilitzant els patinets o la bicicleta com a mitjà per desplaçar-se, etc. N'hi ha que també desenvolupen altres activitats físiques planificades i estructurades fora de l'horari escolar, com ara natació, bàsquet, atletisme, excursionisme, etc.</p> <p>No hi ha un tipus d'activitat física idoni per a tothom, cadascú pot i ha de trobar el que més s'adapti a les seves necessitats i interessos. És important la constància i la regularitat en la pràctica per garantir una bona forma física, entesa com la capacitat de donar resposta a les necessitats motrius habituals d'una persona.</p>
<p>Dimensió hàbits saludables</p>	<p>La salut és un afer individual però també social, col·lectiu i ambiental. L'OMS defineix la salut com l'estat complet de benestar físic, mental i social i no només com l'absència de malalties. Aquest concepte de salut també incorpora una manera d'afrontar la vida amb una actitud vital, de plenitud amb nosaltres mateixos i amb la gent que ens envolta, acceptant el nostre cos, la nostra manera de ser, les nostres limitacions i mantenint la mateixa actitud vers els altres. Els alumnes han de ser protagonistes conscients i actius del seu desenvolupament.</p> <p>Conèixer i cuidar el cos des d'una perspectiva integral i incorporar hàbits que combinin equilibradament l'alimentació, l'activitat física i el descans facilitarà als alumnes poder viure de manera cada cop més saludable.</p> <p>En aquest sentit, cal aconseguir que els alumnes incorporin la pràctica regular d'activitats físiques de manera autònoma com a hàbit saludable al llarg de la vida i també que adoptin actituds crítiques davant de pràctiques i estereotips socials no saludables.</p>
<p>Dimensió expressió i comunicació corporal</p>	<p>El moviment i l'expressió corporal són una altra manera de comunicar-se. Els nens i les nenes s'expressen, mostren emocions i es relacionen amb els altres de manera espontània amb el seu cos. Potenciar la creativitat, ampliar el repertori motriu i donar valor a la varietat de recursos expressius de què disposen els alumnes, utilitzant diferents tècniques, ha de ser també una tasca de l'educació física.</p> <p>A través de l'expressió i la comunicació corporal afavorim que l'alumne accepti les diferències i respecti el seu cos i el dels altres.</p>
<p>Dimensió joc motor i temps de lleure</p>	<p>El joc acompanya l'infant al llarg dels anys, desenvolupa la seva imaginació i creativitat i permet explorar, conèixer i entendre el seu entorn i relacionar-se amb els altres. També és un instrument per donar a conèixer i fer respectar les diverses cultures i tradicions. Facilita l'expressió de diferents sentiments i la gestió i l'autocontrol de les emocions que se'n generen.</p> <p>El joc, a la vegada, facilita el desenvolupament de certes habilitats socials com la negociació i el pacte, l'autogestió de les normes, la comunicació i l'expressió assertiva, la presa de decisions, l'agraïment i la disculpa...</p> <p>Avui en dia l'educació va més enllà de l'àmbit escolar. El lleure és un temps que dediquem a fer activitats que ens produeixen satisfacció tant a nivell individual com familiar o en grup. Des de l'escola podem introduir i promocionar activitats físiques que es poden practicar a l'entorn proper i a la natura durant el temps de lleure.</p>

Aquestes dimensions tenen l'objectiu d'agrupar els diferents aprenentatges, coneixements i comportaments que han de dur a terme els alumnes d'una escola, però per tal de fer-los més accessibles el mateix Departament d'Ensenyament ens els concreta en una mena d'objectius més

específics que anomena dimensions i, posteriorment, per a cada cicle de l'Educació Primària ens els concreta encara una mica més dotant-los de major funcionalitat cara a l'avaluació final mitjançant uns criteris d'avaluació.

	COMPETÈNCIES CURRICULARS	CRITERIS D'AVALUACIO AL CI	CRITERIS D'AVALUACIO AL CM	CRITERIS D'AVALUACIO AL CS
Dimensió d'Activitat Física	C1.- Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques.	1. Orientar-se en l'espai amb relació a un mateix i als altres utilitzant les nocions topològiques bàsiques.	1. Orientar-se a l'espai en relació amb la posició de persones i d'objectes utilitzant les nocions topològiques.	1. Ajustar els moviments corporals a diferents canvis de les condicions d'una activitat utilitzant les nocions topològiques.
	C2.- Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.	2. Equilibrar el cos adoptant diferents postures, amb control de la tensió, la relaxació i la respiració. 3. Desplaçar-se, saltar, girar, llançar, rebre i manejar objectes de forma diversa, variant les posicions corporals.	2. Participar en les activitats físiques ajustant la pròpia actuació a les possibilitats i limitacions corporals i de moviment. 3. Desplaçar-se, saltar, girar, llançar, rebre i manejar objectes de forma diversa mitjançant un moviment corporal coordinat.	2. Desenvolupar conductes actives per estimular la condició física i el benestar, ajustant la pròpia actuació a les pròpies possibilitats i limitacions corporals. 3. Desplaçar-se, saltar, girar, llançar, rebre i manejar objectes de forma coordinada adaptant-se a diferents entorns i situacions de joc.

	COMPETÈNCIES CURRICULARS	CRITERIS D'AVALUACIO AL CI	CRITERIS D'AVALUACIO AL CM	CRITERIS D'AVALUACIO AL CS
Dimensió d'hàbits saludables	C3.- Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.	4. Identificar com a accions saludables els hàbits d'higiene personal associats a la realització d'activitats físiques.	4. Incorporar conductes actives d'acord amb el valor de l'exercici físic per a la salut, mostrant interès per la cura del propi cos.	4. Identificar algunes de les relacions que s'estableixen entre la pràctica d'exercici físic correcta i habitual i la millora de la salut.
	C4.- Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut.			

	COMPETÈNCIES CURRICULARS	CRITERIS D'AVALUACIO AL CI	CRITERIS D'AVALUACIO AL CM	CRITERIS D'AVALUACIO AL CS
Dimensió expressió i comunicació corporal	C5.- Prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació amb els altres.	5. Sincronitzar els moviments corporals davant d'estímuls auditius o visuals mitjançant estructures rítmiques senzilles.	5. Proposar estructures rítmiques senzilles i reproduir-les corporalment.	5. Construir composicions col·lectives en interacció amb els companys i companyes utilitzant els recursos expressius del cos i partint d'estímuls musicals, visuals o verbals.
	C6.- Comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del propi cos.	6. Representar personatges i situacions mitjançant el cos i el moviment amb desinhibició.	6. Representar emocions i històries reals o imaginàries utilitzant els recursos expressius del cos.	6. Comunicar-se i representar personatges i situacions complexos utilitzant els recursos expressius del cos.

	COMPETÈNCIES CURRICULARS	CRITERIS D'AVALUACIO AL CI	CRITERIS D'AVALUACIO AL CM	CRITERIS D'AVALUACIO AL CS
Dimensió joc motor i temps de lleure	C7.- Participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys.	7. Participar i gaudir en els jocs ajustant la pròpia actuació, pel que fa a aspectes motrius i de relació amb els companys.	7. Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte de les normes.	7. Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte de les normes mostrant capacitat de modificar-les i crear-ne de noves.
	C8.- Practicar activitat física vinculada a l'entorn com una forma d'ocupació del temps de lleure.	8. Col·laborar activament en el desenvolupament dels jocs col·lectius, mostrant respecte i responsabilitat.	8. Participar de forma activa i amb esforç en activitats diverses, individuals i en grup, mostrant una actitud d'acceptació vers els companys.	8. Actuar d'acord amb valors com l'esforç personal i la cooperació en els jocs col·lectius i les pràctiques d'activitats físiques mostrant-se respectuós amb les normes i els companys.
				9. Opinar de forma crítica en relació amb situacions sorgides en la pràctica de l'activitat física.

Finalment, per a poder treballar a l'aula per poder aconseguir aquests objectius el Departament d'Ensenyament ens indica, per a cada dimensió, els continguts més adients per a dur a terme el treball a l'aula amb els nostres alumnes.

Dimensió d'Activitat Física	Dimensió hàbits saludables	Dimensió expressió i comunicació corporal	Dimensió joc motor i temps de lleure
<ul style="list-style-type: none"> - Consciència i control del cos. - Lateralitat. - Equilibri. - Orientació espaciotemporal. - Resolució de situacions motrius. - Habilitats motrius bàsiques. - Coordinació motriu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consciència i control del cos. - Lateralitat. - Equilibri. - Orientació espaciotemporal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consciència i control del cos. - Lateralitat. - Equilibri. - Orientació espaciotemporal. - Resolució de situacions motrius. - Habilitats motrius bàsiques. - Coordinació motriu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consciència i control del cos. - Lateralitat. - Equilibri. - Orientació espaciotemporal. - Resolució de situacions motrius. - Habilitats motrius bàsiques. - Coordinació motriu.
<ul style="list-style-type: none"> - Hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris saludables. - Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris saludables. - Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física. 		<ul style="list-style-type: none"> - Hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris saludables. - Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física.
		<ul style="list-style-type: none"> - Elements i tècniques de l'expressió i la comunicació corporal. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Joc motor. - Esforç i superació. - Cooperació i respecte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Joc motor. - Esforç i superació. - Cooperació i respecte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Joc motor. - Esforç i superació. - Cooperació i respecte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Joc motor. - Esforç i superació. - Cooperació i respecte.

I, tal com succeïa amb els criteris d'avaluació, també ens especifica per a cada nivell educatiu de l'Educació Primària, tot i que aquest cop ens els divideix prèviament en 5 blocs de continguts (El cos: imatge i percepció; Habilitats motrius; etc).

	CICLE INICIAL	CICLE MITJÀ	CICLE SUPERIOR
EL COS: IMATGE I PERCEPCIÓ	<ul style="list-style-type: none"> - Principals parts del cos. - Consciència de la tensió, la relaxació i la respiració. - Experimentació del cos en postures corporals diferents. - Exploració i discriminació de diferents sensacions. - Afirmació de la lateralitat. - Experimentació de situacions d'equilibri i desequilibri. - Experimentació de situacions que provoquin la coordinació de moviments. - Percepció i interacció del propi cos amb l'espai i el temps. 	<ul style="list-style-type: none"> - Representació del propi cos i el dels altres. - Adequació de la consciència i control del cos en relació amb la tensió, la relaxació i la respiració. - Adequació de la postura a les diferents necessitats expressives i motrius. - Utilització de la lateralitat referida al propi cos, al dels altres i als objectes. - Utilització de l'equilibri estàtic i l'equilibri dinàmic en diferents situacions. - Resolució de l'estructura de l'espai i del temps en accions i situacions motrius. - Descobriments dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment. - Valoració de la pròpia realitat corporal i la dels altres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Principals músculs, ossos i articulacions del cos que intervenen en els diferents moviments. - Domini i control del cos en repòs i en moviment. - Aplicació del control tònic i de la respiració al control motriu. - Adequació de la postura a les necessitats expressives i motrius de forma eficaç i equilibrada. - Execució de la lateralitat amb els segments corporals no dominants. - Equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes. - Resolució de l'estructura de l'espai i del temps en accions i situacions motrius complexes. - Reconeixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment. - Acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.
HABILITATS MOTRIUS	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentació de diferents formes i possibilitats del moviment. - Execució i control d'habilitats motrius bàsiques. - Resolució de situacions motrius senzilles. - Disposició a participar en activitats diverses amb acceptació de les diferències en el nivell d'habilitat. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilització eficaç de les habilitats motrius bàsiques en entorns i situacions variades conegudes i estables. - Elaboració d'un control motriu i domini corporal. - Disposició a participar en activitats diverses, acceptant les diferències en el nivell de l'habilitat. - Utilització de les TAC per reflexionar sobre la pràctica motriu. - Apreciació de l'esforç en les activitats físiques, tant individual com col·lectiu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Execució de les habilitats motrius bàsiques i específiques en entorns diversos amb eficiència i creativitat. - Adquisició d'un control motriu i corporal previ a l'acció. - Disposició a participar en activitats diverses, amb acceptació de les diferències en el nivell de l'habilitat. - Utilització de les capacitats físiques de forma genèrica i jugada, i orientada a l'execució motriu en múltiples situacions. - Utilització de les TAC per a la realització i la reflexió de la pràctica motriu. - Valoració individual i col·lectiva del treball des del punt de vista motriu.
ACTIVITAT FÍSICA I SALUT	<ul style="list-style-type: none"> - Acceptació de la pròpia realitat corporal i elaboració de l'autoimatge. - Hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris, relacionats amb l'activitat física. - Relació de l'activitat física amb la salut i el benestar. - Utilització dels materials i els espais d'acord amb unes normes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicació d'hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris relacionats amb la pràctica de l'activitat física. - Valoració de l'activitat física en relació amb la salut i el benestar. - Respecte pels materials i els espais d'acord amb les normes elaborades. - Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física. - Varietat d'activitats d'escalfament prèvies a la realització de l'activitat física. - Percepció de l'esforç durant la realització de l'activitat física. - Apreciació de l'esforç individual i dels companys. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicació de manera autònoma d'hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris relacionats amb la pràctica de l'activitat física. - Valoració de l'activitat física per al manteniment i la millora de la salut i el benestar reconeixent els principals hàbits perjudicials per a la nostra salut. - Utilització de materials i espais amb cura i respectant les normes. - Adopció de mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física. - Prevenció de lesions en l'activitat física amb valoració de la importància de l'escalfament, la dosificació de l'esforç i la recuperació. - Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu.

	CICLE INICIAL	CICLE MITJÀ	CICLE SUPERIOR
EXPRESSIÓ CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Exploració de les possibilitats expressives amb objectes i materials. - Exploració de situacions que suposin comunicació corporal. - Reproducció de balls, danses i coreografies senzilles. - Identificació de les diferències en la manera d'expressar-se. 	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentació del cos i del moviment com a instruments d'expressió i comunicació. - Adequació del moviment a estructures espaciotemporals. - 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. - Interpretació de situacions que suposin comunicació corporal. - Elaboració de balls, danses i coreografies senzilles. - Reconeixement de les diferències en la manera d'expressar-se. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboració, participació i conscienciació de les possibilitats i recursos que ofereix el llenguatge corporal. - Composició individual i col·lectiva de moviments a partir d'estímul rítmics i musicals. - Expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides a través del cos, el gest i el moviment. - Utilització d'objectes i materials per expressar-se i en la realització de representacions i dramatitzacions. - Interpretació i creació de situacions que suposin comunicació corporal. - Elaboració i creació de balls, danses i coreografies senzilles. - Respecte per les diferents formes d'expressar-se. - Valoració dels recursos expressius i comunicatius del cos.
EL JOC	<ul style="list-style-type: none"> - Els jocs tradicionals i populars com a element de la realitat social i cultural. - Respecte de les normes i les persones que participen en el joc. - Valoració del joc com a mitjà de relació amb els altres i de divertiment. 	<ul style="list-style-type: none"> - Els jocs del món com a activitat comuna a les diferents cultures. - Comprensió i respecte de les normes i valoració de les persones que participen en el joc. - Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'ús del temps de lleure. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jocs alternatius i cooperatius. - El joc i l'esport com a fenomen social i cultural. - Acceptació i respecte per les normes i les persones que participen en el joc amb independència del resultat. - Utilització del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'ús del temps de lleure. - Descobriments i execució de les estratègies bàsiques dels jocs col·lectius relacionades amb la cooperació i l'oposició. - Utilització d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions variades de joc. - Codis i conductes de joc net.