

Continguts Curriculars de l'àmbit d'Educació Física

ESCOLA MONTANYANS

ACTUALITZAT CURS 2022-23

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 1. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS

	1r	2n	3r	4t	5è	6è
PRÀCTIQUES MÚLTIPLES	Vivenciació de pràctiques múltiples a l'escola	Vivenciació de pràctiques múltiples a l'escola	Vivenciació de pràctiques múltiples a l'escola i a l'entorn.	Vivenciació de pràctiques múltiples a l'escola i a l'entorn.	Elaboració i organització de pràctiques pels companys (DEFC)	Elaboració i organització de pràctiques pels companys i companyes. (DEFC)
ACCIONS (jocs de punteria)	Llançament de mòbils a objectius estàtics	Llançament de mòbils a objectius estàtics	Llançament de mòbils a objectius en moviment	Llançament de mòbils a objectius en moviment	Llançament de mòbils a iguals en estàtic i moviment	Llançament de mòbils a iguals en estàtic i moviment
ACCIONS (esports strike)	-	-	-	Coordinació per colpejar mòbils (pilota gran) en estàtic (suport) o en mov. amb un bat. (força i direc.)	-	Coordinació per colpejar mòbils en moviment amb un bat. (força i direc.) Autobateig.
ACCIONS (esports invasió)	-	Passades al jugador/a lliure	Rebre i controlar un mòbil Botar per conservar la possessió d'una pilota.	Realització de tirs (llançaments) a un objectiu estàtic	Desmarcar-se a la posició lliure (fintes i enganys)	Realització de tirs (llançaments) a un objectiu estàtic o en moviment.
ACCIONS (esports xarxa)	Coordinació del cos per agafar mòbils en moviment.	Realització de passades i tocs per sobre de xarxa amb bot abans d'agafar-la. (E. Xarxa)	Coordinació del cos per colpejar mòbils en moviment. (E.Xarxa)	Realització de tocs per sobre d'una xarxa agafant-la sense bot (E. Xarxa)	Coordinació del cos per colpejar mòbils amb un implement (E.Xarxa)	Realització de tocs amb un implement per sobre d'una xarxa agafant-la o colpejant. (E. Xarxa)
COORDINACIÓ D'ACCIONS	Coordinació d'accions en sit. mot. de col·laboració (jocs estrella)	Coordinació d'accions en sit. mot. de col·laboració (torneig 60seg)	Coordinació d'accions en sit. mot. de col·laboració-cooperació (Capsa d'implement)	Coordinació d'accions en sit. mot. de col·laboració-cooperació (Capsa d'implement)	Coord. d'accions en sit. mot. de col·laboració i cooperació-oposició	Coord. d'accions en sit. mot. de col·laboració i cooperació-oposició
ESTRATÈGIES (principis tàctics esports invasió)	Conservar el mòbil Avançar a l'objectiu. Aconseguir anotar. Defensar l'objectiu	Conservar el mòbil Avançar a l'objectiu. Aconseguir anotar. Defensar l'objectiu	Conservar el mòbil de Avançar a l'objectiu. Aconseguir anotar. Defensar l'objectiu	Conservar el mòbil Avançar a l'objectiu. Aconseguir anotar. Defensar l'objectiu	Conservar el mòbil Avançar a l'objectiu. Aconseguir anotar. Defensar l'objectiu	Conservar el mòbil Avançar a l'objectiu. Aconseguir anotar. Defensar l'objectiu.

ESTRATÈGIES (principis tàctics esports xarxa)	-	Mantenir el mòbil en joc el màxim temps possible. Enviar el mòbil a una àrea oberta del camp.	-	Mantenir el mòbil en joc el màxim temps possible. Enviar el mòbil a una àrea oberta del camp.	-	Mantenir el mòbil en joc el màxim temps possible. Enviar el mòbil a una àrea oberta del camp.
ESTRATÈGIES (principis tàctics esports strike)	-	-	-	Fer carreres amb tècniques per ajudar als altres a arribar a zona de meta. Colpejar el mòbil a zones allunyades demorant la devolució	-	Fer carreres amb tècniques per ajudar als altres a arribar a zona de meta. Colpejar el mòbil a zones allunyades demorant la devolució
COS	Coneixement de les parts del cos (mà, peu...)	Coneixement d'articulacions (colze, genolls...)	Coneixement dels principals ossos del cos. (fèmur, húmer...)	Coneixement de músculs, ossos i articulacions	-	Vivenciació en forma de joc de músculs, ossos i articulacions.
POSTURES	-	-	Coneixement elem. de l'acrosport i les seves funcions. Realització de figures de 2 participants.	-	Consolidació elements i funcions de l'acrosport. Realització figures 4-5 participants.	-
LATERALITAT	Experimentació amb ambdues parts del cos.	Afirmació lateralitat dominant	Consolidació lateralitat dominant	Introducció als segments no dominants .	-	Execució de gestos amb lateralitat dominant i no dominant .
EQUILIBRI	Experimentació de sit. d'equilibri i desequilibri (jocs)	Experimentació de d'equilibri estàtic i dinàmic . (jocs)	Utilització de l' equilibri en situacions senzilles (cadires i acrosport)	Utilització de l'equilibri estàtic i dinàmic en sit. en grup (jocs)	Utilització de l'equilibri en sit. complexes (acrosport)	Utilització de l'equilibri estàtic i dinàmic en sit. en grup complexes .
ESPAI I TEMPS (orientació)	Identificació de línies i zones del camp , espai a pista	Consolidació de línies i zones del camp, espai a pista	Lectura de llegendes d'un mapa. Girar un mapa senzill.	Realització de curses d'orientació per l'escola i voltants	Realització de curses d'orientació per l'escola i voltants	Tècniques de talonament en l'orientació.
DESPLAÇAMENTS	Quadrupèdies, caminar ràpid, córrer endavant	Córrer de manera eficaç (,enrere i lateralment)	Desplaçaments per la pista de joc	Desplaçaments per la pista de joc	Córrer eficaçment en situacions jugades dels esports	Córrer eficaçment en situacions jugades dels esports
SALTS	Realització de salts	Consolidació de salts	Salts senzills amb	Creació de salts	Salts complexes	Creació de salts de

(corda i coord. amb escala)	senzills de corda (davant)	senzills de corda (davant, darrere, caminant)	escala de coordinació	individuals i en parella (Cordes coop).	amb escala de coordinació	corda en grup (Coreografia cordes)
MANEIG I CONTROL D'OBJECTES	Realització de tocs, de pilota amb mà i pales (amb bot)	Realització de tocs de pilota amb mà i pales (sense bot)	Utilització de diferents pales i raquetes superant reptes motrius senzills	Utilització de diferents pales i raquetes superant reptes motrius complexes	-	Utilització de diferents pales i raquetes en situacions jugades
ESCALFAMENT I RELAXACIÓ	Realització de la relaxació amb un joc .	Realització de la relaxació amb un joc de la mateixa temàtica de la sessió	Realització de la relaxació repassant els valors objectiu de la sessió.	Realització de relaxació parlant sobre la pràctica motriu feta.	Escalfament i relaxació amb jocs aplicats al contingut de la sessió.	Escalfament i relaxació amb una pauta (alumne o paper).

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 2. VIDA ACTIVA I SALUDABLE

	1r	2n	3r	4t	5è	6è
BENEFICIS ACTIVITAT FÍSICA	Reconeixement efectes físics beneficiosos.	Reconeixement efectes físics beneficiosos.	Reconeixement efectes físics i mentals beneficiosos.	Reconeixement efectes físics i mentals beneficiosos.	Reconeixement efectes físics, mentals i socials beneficiosos.	Reconeixement efectes físics, mentals i socials beneficiosos.
HÀBITS HIGIÈNICS	Iniciació als hàb. hig. (samarreta i neteja de mans/cara). /mínim 70% /	Valoració de la importància d'uns bons hàbits higiènics.	Aplicació d'hàb. higiènics regularment. /mín. 80% /	Aplicació d'hàbits higiènics regularment, anotant-ho .	Aplicació d'hàbits higiènics autònomament. /mín 90% /	Aplicació d'hàbits higiènics autònomament .
EQUIPAMENT	Valoració d'utilització de roba adequada per fer activitat física (xandall i esportives) /mín. 80% /	Utilització de roba adequada per fer activitat física. / 85% / Cordar correctament les esportives	Utilització de roba adequada per fer activitat física. / 90% /	Utilització de roba adequada per fer activitat física. / 95% /	Utilització de roba adequada per fer activitat física. / 100% /	Explicació dels motius d'utilitzar roba adequada per fer activitat física.
POSTURA	Utilització d'una bona postura al seure (esquena recta i cames 90°).	Utilització d'una postura adequada al portar la motxilla (dos anses) .	Realització de postures adequades en les accions motrius simples (ex. acrosport en parella)	Coneixement de les postures adequades en les activitats motrius simples. (córrer)	Coneixement de les postures adequades en les activitats motrius complexes. (ex. acrosport grup)	-

ALIMENTACIÓ SALUDABLE	Iniciació als salupunts (peça de fruita els dies d'activitat física a l'escola) /mínim. 60%/	Identificació dels aliments saludables i els que no ho son.	Realització dels salupunts autònomament /mínim 70%/	Coneixement d'una dieta equilibrada i adequada	Consolidació dels salupunts. /mínim 80%/	Justificació d'una dieta equilibrada i adequada.
HIDRATACIÓ	Porta l'ampolla d'aigua a les sessions d'EF.	Realitza una bona hidratació. (2-3 vegades/sessió)	Coneixement del perquè d'una correcta hidratació.	Porta l'ampolla plena abans de la realització d'activitat física.	Argumenta el perquè d'una correcta hidratació durant i després de l'act. física.	Argumenta el perquè d'una correcta hidratació durant i després de l'act. física.
DESCANS	Coneixement de les hores necessàries de descans .	Aplicació de les hores necessàries de descans (9-10h)	Valoració de la importància de descansar per realitzar act. física (lesions, rendiment....).	-	Justificació de la importància de descansar diàriament .	Justificació de la importància de descansar diàriament.
SEGURETAT	Mesures bàsiques de seguretat al realitzar act. física. (saber caure per no fer-se mal.)	Mesures bàsiques de seguretat al realitzar act. física. (saber caure per no fer-se mal.)	Mesures bàsiques de seguretat al realitzar act. física. (si algú es fa mal parem el joc).	Anticipació de riscos en les pràctiques motrius.	Conèixer riscos de l'activitat motriu abans de realitzar-la	Anticipar possibles riscos d'un mateix i dels altres en les act. motrius.
ESPAI I MATERIAL	No tocar el material preparat al pati, fins que ho diu el mestre.	Utilització amb cura dels espais i materials a les sessions d'EF.	Recollida de material amb encàrregats	Rols d'alumnes per la cura de l'espai i el material	-	-

D'EXPRESSIÓ	activitats i jocs d'expressió corporal	activitats d'expressió corporal	activitats d'expressió corporal rebutjant actituds discrimi.	activitats d'expressió corporal rebutjant actituds discrimi.	activitats d'expressió corporal rebutjant actituds discrimi.	d'expressió corporal rebutjant actituds discrimi.
LLENGUATGE CORPORAL	-	-	Utilització del cos com a forma d'expressió amb acrosport	Utilització del cos com a forma d'expressió (Basketbit)	Aprofitament del llenguatge corporal com a forma d'expressió amb acrosport	Aprofitament del llenguatge corporal com a forma d'expressió amb coreografies de cordes.
OBJECTES I EXP. CORPORAL	Exploració de les possibilitats expressives amb objectes i materials.	Exploració de les possibilitats expressives amb objectes i materials.	Utilització d'objectes i mat. com a instrument d'expressió en sit. motrius variades.	Utilització d'objectes i mat. com a instrument d'expressió en sit. motrius variades.	Realització de representacions i drames senzills	Realització de representacions i drames complexes.
EMOCIONS, IDEES I PERSONATGES	Comunicació d'emocions, idees i personatges amb el cos, el gest i el moviment.	Comunicació d'emocions, idees i personatges amb el cos, el gest i el moviment.	Comunicació d'emocions, idees i personatges amb el cos, el gest i el moviment en idees contextualitzades	Comunicació d'emocions, idees i personatges amb el cos, el gest i el moviment en idees contextualitzades	Comunicació d'emocions, idees i personatges amb el cos, el gest i el moviment en idees contextualitzades i creativa	Comunicació d'emocions, idees i personatges amb el cos, el gest i el moviment en idees contextualitzades i creativa
ESTRUCTURES RÍTMIQUES	Adequació del mov. i l'exp. de pulsacions i estructures rítmiques senzilles	Adequació del mov. i l'exp. de pulsacions i estructures rítmiques senzilles	Sincronització del mov. i l'exp. de pulsacions i estructures rítmiques senzilles,	Sincronització del mov. i l'exp. de pulsacions i estructures rítmiques senzilles,	Composició individual a partir d'estructures rítmiques senzilles.	Composició col·lectiva a partir d'estructures rítmiques senzilles
BALLS, DANCES I COREOGRAFIES	Reproducció de balls, danses i coreografies senzilles.	Reproducció de balls, danses i coreografies senzilles.	Reproducció de balls, danses i coreografies de l'entorn proper	Reproducció de balls, danses i coreografies d'altres parts del món.	Creació de balls danses i coreografies.	Creació de balls danses i coreografies.

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 4. INTERACCIÓ AMB L'ENTORN EN EL TEMPS DE LLEURE

	1r	2n	3r	4t	5è	6è
PRÀCTIQUES FORA DE L'ESCOLA	Valoració de pràctiques d'act. físiques fora de l'escola. (extraescolars esp.)	Valoració de pràctiques d'act. físiques fora de l'escola. (extraescolars esp.)	Participació en la planificació d'act. físiques fora de l'escola. (fer grups del DEFC)	Participació en la planificació d'act. físiques fora de l'escola. (fer els grups del DEFC)	Participació en la planificació i desenvolupament d'act. fís. fora de l'escola. (arbitratge del DEFC)	Participació en la planificació i desenvolupament d'act. fís. fora de l'escola. (arbitratge del DEFC)
NOVES ACTIVITATS LLEURE	Enumeració act. físiques que l'alumnat faci amb intenció que tothom en conegui de noves.	Enumeració act. físiques que l'alumnat faci amb intenció que tothom en conegui de noves.	Descripció act. físiques que l'alumnat faci amb intenció que tothom en conegui de noves.	Descripció act. físiques que l'alumnat faci amb intenció que tothom en conegui de noves.	Explicació act. físiques que l'alumnat faci amb intenció que tothom en conegui de noves.	Explicació act. físiques que l'alumnat faci amb intenció que tothom en conegui de noves.
ENTITATS DE L'ENTORN	-	Identificació de entitats on hi facin activitat física		Identificació de entitats on hi facin activitat física amb joc net	Interès en la pràctica d'act. física en entitats	-
CUIDAR L'ENTORN	Coneixement d'activitats que es puguin realitzar a l'entorn natural	Coneixement d'activitats que es puguin realitzar a l'entorn natural	-	Coneixement d'act. físiques del barri o al medi natural, i mesures per no malmetre l'entorn.	Plogging	Plogging
CONSTRUCCIÓ DE MATERIALS	Construcció de materials senzills i segurs	Construcció de materials senzills i segurs	Construcció de materials segurs i funcionals	Construcció de materials segurs i funcionals	Autoconstrucció de materials segurs i funcionals (boles i cercles malabars)	Autoconstrucció de materials segurs i funcionals

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 5.

AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS

	1r	2n	3r	4t	5è	6è
ELABORACIÓ I RESPECTE PER LES NORMES	Entendre les normes de jocs senzills .	Entendre les normes de jocs més complexos .	Respectar les regles dels jocs i les seves variants .	Entendre i respectar rols senzills dins d'un grup	Entendre i respectar rols més complexos dins d'un grup	Elaborar normes i regles dels esports treballats.
ACCEPTACIÓ PROPI COS	Acceptació propi imatge corporal apreciament propi cos.	Acceptació propi imatge corporal apreciament propi cos.	Acceptació imatge corporal dels altres	Acceptació imatge corporal dels altres	Elaboració d'una autoimatge positiva	Elaboració d'una autoimatge positiva
INTERDEPENDÈNCIA POSITIVA	Acceptació en la creació de grups cooperatius 2-3/pax (heterogenis, mixtes.)	Acceptació en la creació de grups cooperatius 3-4/pax (heterogenis, mixtes.)	Iniciar-se en la creença de grup coop. (tots guanyem o perdem).	Reconèixer l'esforç de la resta de companys/es de grup. 4-5/pax	Realització de tasques físiques individuals amb pensament grupal .	Perfeccionar en la creença de grup coop. (tots guanyem o perdem).
HABILITATS SOCIALS (Interacció estimuladora)	Inclusió de tots i totes les membres del grup (nom grup, logo)	Inclusió de tots i totes les membres del grup. (nom grup, logo)	Iniciació en l' ajuda als membres de grup.	Perfeccionament en l' ajuda als membres de grup. (si ensenyo també aprenc)	Iniciació en la presa de decisions de grup. (escollar idees i triar la millor)	Perfeccionament en la presa de decisions de grup. (escollar idees i triar la millor)
IDEES OPINIONS I SENTIMENTS (habilitats de grup)	Escollar quan un company/a està donant una opinió.	Expressar sentiments sobre situacions que succeeixen jugant.	Acceptar idees i opinions de la resta.	Resoldre conflictes que succeeixen en la pràctica esportiva.	Resoldre conflictes autonomament que succeeixen en la pràctica esportiva.	-
SITUACIONS DISCRMINATÒRIES	Identificació que tothom és diferent i respectar-ho.	Identificació que tothom és diferent i respectar-ho.	Rebuig de qualsevol situació discrimin. a les sessions d'EF.	Rebuig de qualsevol situació discriminatòria a les sessions d'EF.	Rebuig de qualsevol tipus d'estereotip a l'escola o societat.	Rebuig de qualsevol tipus d'estereotip a l'escola o societat.