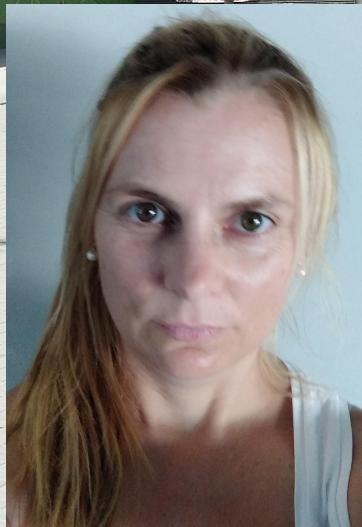
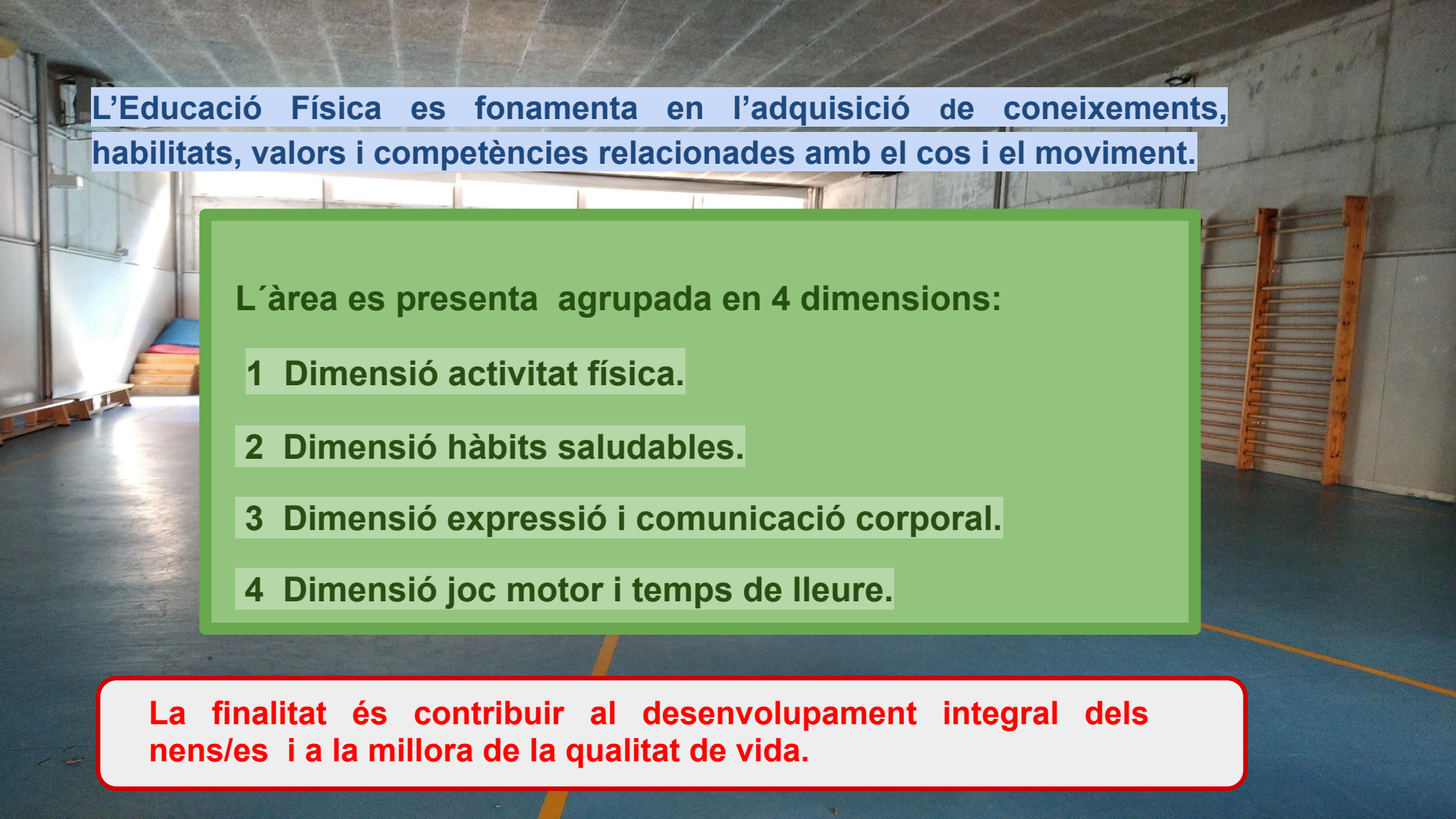
EDUCACIÓ FÍSICA

ESCOLA SOBIRANS

CURS 2021-2022



CRISTINA ROMANO GUTIÉRREZ



L'Educació Física es fonamenta en l'adquisició de coneixements, habilitats, valors i competències relacionades amb el cos i el moviment.

L´àrea es presenta agrupada en 4 dimensions:

1 Dimensió activitat física.

2 Dimensió hàbits saludables.

3 Dimensió expressió i comunicació corporal.

4 Dimensió joc motor i temps de lleure.

La finalitat és contribuir al desenvolupament integral dels nens/es i a la millora de la qualitat de vida.

1. CONTINGUTS DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA

Lateralitat equilibris

Ens orientem en l´espai i el temps

Consciència i coneixement del cos

Resolució de situacions motrius

Control i maneig d'objectes : llançaments i recepcions

Habilitats motrius bàsiques: desplaçaments, salts , girs ...

Coordinació motriu

Condició física: força, resistència, velocitat i flexibilitat.

2. CONTINGUTS DIMENSIÓ HÀBITS SALUDABLES.

- Hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris saludables.
- Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física.
- Esforç, superació , cooperació, respecte i joc net .

3.CONTINGUTS DIMENSIÓ EXPRESSIÓ CORPORAL

- Exploració i descobriment de les possibilitats expressives del cos .
- Reproducció de balls, danses i coreografies senzilles.
- Exploració i desinhibició de situacions que suposin comunicació corporal.

4. CONTINGUTS DIMENSIÓ JOC MOTOR I TEMPS DE LLEURE

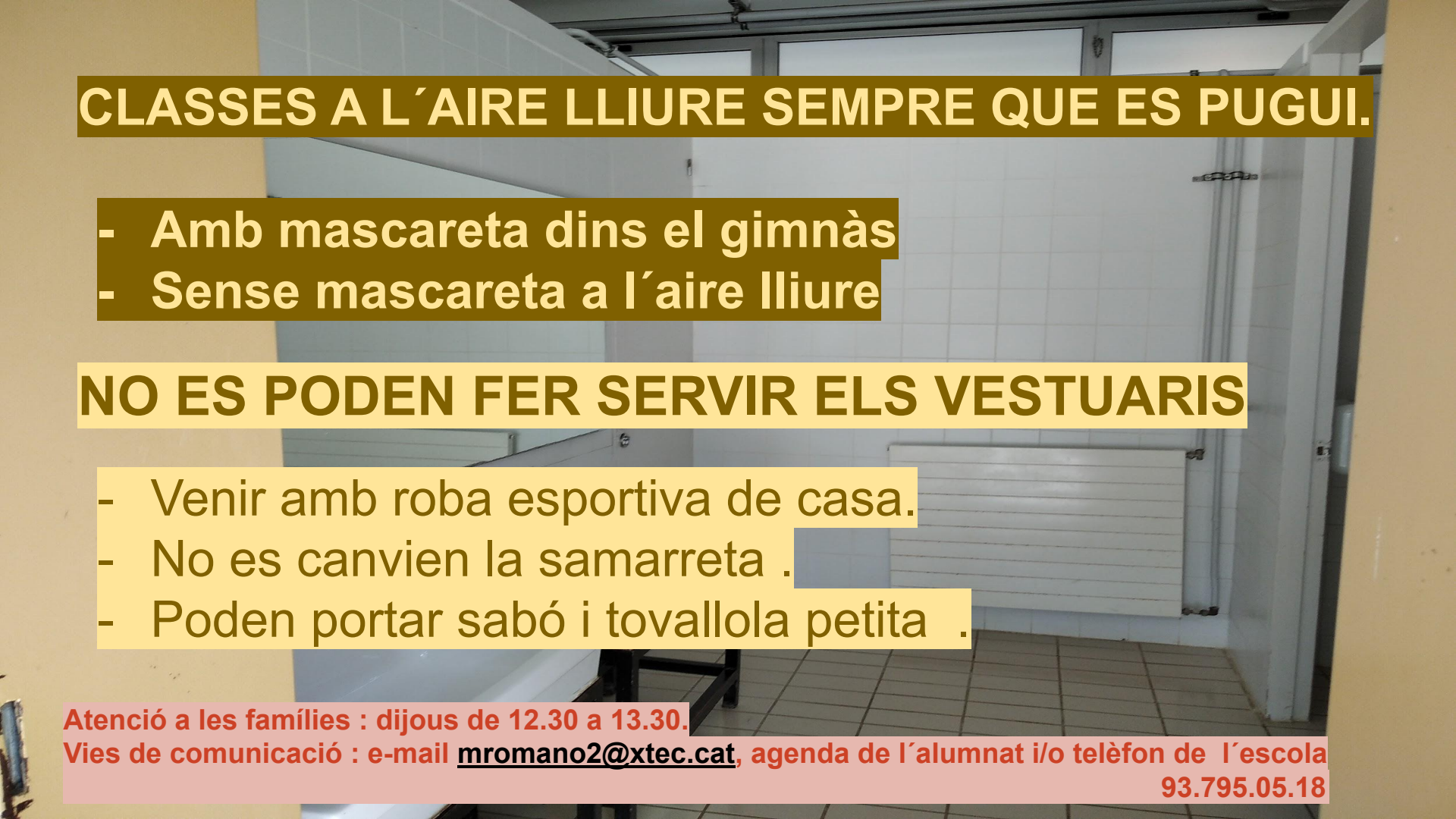
Els **jocs tradicionals i populars** com a element de la realitat social i cultural.

Els **jocs del món** com a activitat comuna a les diferents cultures.

Jocs alternatius i cooperatius.

Valoració d**el joc** com a mitjà de **relació** amb els altres,de **divertiment** i d´ús del **temps de lleure**

Respecte de les normes i les persones que participen en el joc.



CLASSES A L´AIRE LLIURE SEMPRE QUE ES PUGUI.

- **Amb mascareta dins el gimnàs**
- **Sense mascareta a l´aire lliure**

NO ES PODEN FER SERVIR ELS VESTUARIS

- Venir amb roba esportiva de casa.
- No es canvien la samarreta .
- Poden portar sabó i tovallola petita .

Atenció a les famílies : dijous de 12.30 a 13.30.
Vies de comunicació : e-mail mromano2@xtec.cat, agenda de l´alumnat i/o telèfon de l´escola 93.795.05.18