



ÀMBIT D'EDUCACIÓ FÍSICA

Àrea d'educació física

Continguts

BLOC DE CONTINGUTS		El cos: imatge i percepció					
		Mitjans			Grans		
		1r	2n	3r	4t	5è	6è
1	Principals parts del cos	X	X				
	Representació del propi cos i el dels altres		X	X	X		
	Principals músculs, ossos i articulacions del cos que intervenen en els diferents moviments.				X	X	X
2	Consciència de la tensió, la relaxació i la respiració	X	X				
	Adequació de la consciència i control del cos en relació amb la tensió, la relaxació i la respiració.	X	X	X	X		
	Domini i control del cos en repòs i en moviment.					X	X
	Aplicació del control tònic i de la respiració al control motriu.				X	X	X
3	Experimentació del cos en postures corporals diferents.	X	X				
	Adequació de la postura a les diferents necessitats expressives i motrius.	X	X	X	X		
	Adequació de la postura a les necessitats expressives i motrius de forma eficaç i equilibrada.				X	X	X



4	Exploració i discriminació de diferents sensacions.	X	X				
	Valoració de la pròpia realitat corporal i la dels altres.	X	X	X	X		
	Acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.				X	X	X
5	Afirmació de la lateralitat.	X	X				
	Utilització de la lateralitat referida al propi cos, al dels altres i als objectes.	X	X	X	X		
	Execució de la lateralitat amb els segments corporals no dominants.				X	X	X
6	Experimentació de situacions d'equilibri i desequilibri.	X	X	X			
	Utilització de l'equilibri estàtic i l'equilibri dinàmic en diferents situacions.	X	X	X	X		
	Equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes.				X	X	X
7	Experimentació de situacions que provoquin la coordinació de moviments.	X	X	X			
	Descobriments dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.	X	X	X	X		
	Reconeixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.				X	X	X
8	Percepció i interacció del propi cos amb l'espai i el temps.	X	X	X			
	Resolució de l'estructura de l'espai i del temps en accions i situacions motrius.	X	X	X	X		
	Resolució de l'estructura de l'espai i del temps en accions i situacions motrius complexes.				X	X	X



BLOC DE CONTINGUTS	Habilitats motrius
--------------------	--------------------

		Mitjans			Grans		
		1r	2n	3r	4t	5è	6è
1	Experimentació de diferents formes i possibilitats del moviment.	X	X	X			
	Elaboració d'un control motriu i domini corporal.	X	X	X	X		
	Adquisició d'un control motriu i corporal previ a l'acció.				X	X	X
2	Execució i control d'habilitats motrius bàsiques.	X	X	X			
	Utilització eficaç de les habilitats motrius bàsiques en entorns i situacions variades conegudes i estables.	X	X	X	X		
	Execució de les habilitats motrius bàsiques i específiques en entorns diversos amb eficiència i creativitat.				X	X	X
3	Disposició a participar en activitats diverses amb acceptació de les diferències en el nivell d'habilitat.	X	X	X			
	Disposició a participar en activitats diverses, acceptant les diferències en el nivell de l'habilitat.	X	X	X	X		
	Disposició a participar en activitats diverses, amb acceptació de les diferències en el nivell d'habilitat.				X	X	X
4	Resolució de situacions motrius senzilles.	X	X	X			
5	Utilització de les TAC per reflexionar sobre la pràctica motriu.	X	X	X			



	Utilització de les TAC per a la realització i la reflexió de la pràctica motriu.				X	X	X
6	Utilització de les capacitats físiques de forma genèrica i jugada, i orientada a l'execució motriu en múltiples situacions.				X	X	X
7	Valoració individual i col·lectiva del treball des del punt de vista motriu.				X	X	X



BLOC DE CONTINGUTS	Activitat física i salut
--------------------	--------------------------

		Mitjans			Grans		
		1r	2n	3r	4t	5è	6è
1	Acceptació de la pròpia realitat corporal i elaboració de l'autoimatge	X	X	X			
2	Hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris, relacionats amb l'activitat física.	X	X	X			
	Aplicació d'hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris relacionats amb la pràctica de l'activitat física.	X	X	X	X		
	Aplicació de manera autònoma d'hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris relacionats amb la pràctica de l'activitat física.				X	X	X
3	Relació de l'activitat física amb la salut i el benestar.	X	X	X			
	Valoració de l'activitat física en relació a la salut i el benestar.	X	X	X	X		
	Valoració de l'activitat física per al manteniment i millora de la salut i el benestar reconeixent els principals hàbits perjudicials per a la nostra salut.				X	X	X
4	Utilització dels materials i els espais d'acord amb unes normes.	X	X	X			
	Respecte pels materials i els espais d'acord amb les normes elaborades.	X	X	X			
	Utilització de materials i espais amb cura i respectant les normes.				X	X	X
5	Varietat d'activitats d'escalfament prèvies a la realització de l'activitat física.	X	X	X	X		



	Prevenió de lesions en l'activitat física amb valoració de la importància de l'escalfament, la dosificació de l'esforç i la recuperació.				X	X	X
6	Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física.	X	X	X			
	Adopció de mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física.				X	X	X
7	Percepció de l'esforç durant la realització de l'activitat física.	X	X	X			
	Apreciació de l'esforç individual i dels companys.	X	X	X	X		
	Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu.				X	X	X



BLOC DE CONTINGUTS	Expressió corporal
--------------------	--------------------

		Mitjans			Grans		
		1r	2n	3r	4t	5è	6è
1	Exploració i descobriment de les possibilitats expressives del cos i del moviment.	X	X	X			
	Experimentació del cos i del moviment com a instruments d'expressió i comunicació.	X	X	X	X	X	X
	Elaboració, participació i conscienciació de les possibilitats i recursos que ofereix el llenguatge corporal.				X	X	X
2	Sincronització del moviment amb pulsacions i estructures rítmiques senzilles.	X	X	X			
	Adequació del moviment a estructures espacio-temporals.	X	X	X	X	X	X
	Composició individual i col·lectiva de moviments a partir d'estímuls rítmics i musicals.				X	X	X
3	Desinhibició en l'exteriorització d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.	X	X	X			
	Expressió d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.	X	X	X	X	X	X
	Expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides a través del cos, el gest i el moviment.				X	X	X
4	Exploració de les possibilitats expressives amb objectes i materials.	X	X	X			
	Utilització d'objectes i materials com a instruments d'expressió i comunicació.	X	X	X	X		



	Utilització d'objectes i materials per expressar-se i en la realització de representacions i dramatitzacions.				X	X	X
5	Exploració de situacions que suposin comunicació corporal.	X	X	X			
	Interpretació de situacions que suposin comunicació corporal.	X	X	X	X		
	Interpretació i creació de situacions que suposin comunicació corporal.				X	X	X
6	Reproducció de balls, danses i coreografies senzilles.	X	X	X			
	Elaboració de balls, danses i coreografies senzilles.			X	X		
	Elaboració i creació de balls, danses i coreografies senzilles.				X	X	X
7	Identificació de les diferències en la manera d'expressar-se.	X	X	X			
	Reconeixement de les diferències en la manera d'expressar-se.			X	X		
	Respecte per les diferents formes d'expressar-se.				X	X	X
8	Valoració dels recursos expressius i comunicatius del cos.				X	X	X



BLOC DE CONTINGUTS	El joc
--------------------	--------

		Mitjans			Grans		
		1r	2n	3r	4t	5è	6è
1	Els jocs tradicionals i populars com a element de la realitat social i cultural.	X	X	X			
	Els jocs del món com a activitat comuna a les diferents cultures.	X	X	X	X	X	X
	Jocs alternatius i cooperatius.	X	X	X	X	X	X
	El joc i l'esport com a fenomen social i cultural.				X	X	X
2	Respecte de les normes i les persones que participen en el joc.	X	X	X			
	Comprensió i respecte de les normes i valoració de les persones que participen en el joc.			X	X	X	X
	Acceptació i respecte per les normes i les persones que participen en el joc amb independència del resultat.				X	X	X
3	Valoració del joc com a mitjà de relació amb els altres i de divertiment.	X	X	X			
	Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'ús del temps de lleure.	X	X	X	X		
	Utilització del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'ús del temps de lleure.				X	X	X
4	Descobriments i execució de les estratègies bàsiques dels jocs col·lectius relacionades amb la cooperació i l'oposició.				X	X	X
5	Utilització d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions variades de joc.				X	X	X
6	Codis i conductes de joc net.				X	X	X