

Cicle: 2n	Nivell: 3r i 4t	Curs acadèmic: 23/24																																																															
Àrea	EDUCACIÓ FÍSICA																																																																
Elements curriculars de nivell	<p>Competència específica</p> <p>Competència específica 1. Identificar i incorporar hàbits saludables bàsics en la vida quotidiana, desenvolupant un estil de vida actiu, a través de l'activitat física regular i adequada.</p> <p>Competència específica 2. Mostrar consciència i control dels elements fonamentals de la corporalitat en la resolució de situacions motrius variades.</p> <p>Competència específica 3. Resoldre reptes i situacions motrius fent ús de les capacitats físiques, perceptivomotrius i les habilitats motrius en diferents contextos de la vida quotidiana a través de l'activitat física i el joc.</p> <p>Competència específica 4. Participar en l'execució de propostes artisticoexpressives amb aportacions estètiques i creatives pròpies de la cultura motriu a través de la utilització dels recursos expressius bàsics del cos i el moviment.</p> <p>Competència específica 5. Participar activament en l'exploració del patrimoni natural i cultural de l'entorn, a través d'activitats físiques i artisticoexpressives guiades, adoptant mesures de responsabilitat individuals i col·lectives que afavorisquen la pràctica segura i respectuosa amb el medi.</p> <p>Competència específica 6. Identificar i explorar recursos tecnològics relacionats amb l'activitat física i la salut, utilitzant-los de manera responsable i segura, sota la supervisió de l'entorn familiar i escolar.</p>	<p>Connexions amb les competències clau</p> <table border="1" data-bbox="1489 446 2112 742"> <thead> <tr> <th></th> <th>CCL</th> <th>CP</th> <th>CMC T</th> <th>CD</th> <th>CPS AA</th> <th>CC</th> <th>CE</th> <th>CCE C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td></td> <td>X</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td></td> <td>X</td> <td></td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td></td> <td>X</td> <td></td> <td>X</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>X</td> <td>X</td> <td></td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td></td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>X</td> <td>X</td> <td></td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		CCL	CP	CMC T	CD	CPS AA	CC	CE	CCE C	1	X	X	X	X	X		X		2	X	X	X		X		X	X	3	X	X	X		X		X		4	X	X		X	X	X	X	X	5	X	X	X	X	X	X		X	6	X	X		X	X	X		
	CCL	CP	CMC T	CD	CPS AA	CC	CE	CCE C																																																									
1	X	X	X	X	X		X																																																										
2	X	X	X		X		X	X																																																									
3	X	X	X		X		X																																																										
4	X	X		X	X	X	X	X																																																									
5	X	X	X	X	X	X		X																																																									
6	X	X		X	X	X																																																											

Criteris d'avaluació vinculats a la competència específica núm.

Competència específica 1: 1.1. Incorporar hàbits saludables relacionats amb l'activitat física i l'alimentació que contribueixen a la millora de la salut física, mental i emocional, identificant els principals efectes negatius d'una dieta desequilibrada. 1.2. Incorporar progressivament mesures d'higiene postural i de precaució i prevenció d'accidents. 1.3. Executar les fases d'activació i tornada a la calma relacionades amb la condició física, a través de rutines en les activitats físiques quotidianes. 1.4. Iniciar-se en l'hàbit de practicar activitat física, a través de la realització de rutines bàsiques d'exercicis i jocs que fomenten l'autoconeixement i una harmoniosa interacció.

Competència específica 2: 2.1. Prendre consciència de la corporalitat amb les possibilitats i limitacions, en diferents situacions motrius individuals i en convivència, mostrant una disposició positiva cap a la pràctica física. 2.2. Identificar els principals elements anatòmics i funcionals implicats en el moviment, en situacions motrius habituals.. 2.3. Mostrar un progressiu control corporal adequat a diferents contextos i situacions motrius.

Competència específica 3: 3.1. Executar desplaçaments, salts, girs i altres accions motrius de manera coordinada, facilitant el desenvolupament motriu en situacions controlades de joc i activitat física en entorns estables i coneguts, respectant el treball en equip i a través d'accions motrius individuals, de cooperació, d'oposició o de col·laboració-oposició. 3.2. Desenvolupar habilitats socials inclusives en les pràctiques motrius amb localització dels estereotips i amb resolució de conflictes individuals i col·lectius de forma dialogada i justa.. 3.3. Experimentar reptes motrius senzills que impliquen les capacitats físiques bàsiques a través d'accions motrius individuals, de cooperació, d'oposició o de col·laboració-oposició mitjançant el joc. 3.4. Utilitzar estratègies bàsiques de joc en accions motrius individuals, de cooperació, d'oposició o col·laboració-oposició identificant els principals valors socials i culturals associats als jocs.

Competència específica 4: 4.1. Explorar les possibilitats comunicatives del llenguatge corporal, participant en dinàmiques guiades d'iniciació a propostes escèniques, coreogràfiques, balls i danses. 4.2. Executar moviments creatius i expressius amb progressiva desinhibició, enriquint la seua identitat emocional i personal, a través de representacions individuals i/o grupals senzilles. 4.3. Participar activament en muntatges artístics senzills i guiats, fent ús dels recursos expressius del cos i del moviment.

Competència específica 5: 5.1 Dur a terme activitats físiques i artísticopressives en el medi natural i/o entorns no habituals de manera guiada i controlada, coneixent les tècniques adequades. 5.2 Identificar mesures de seguretat i accions per a la conservació del medi mitjançant la participació en les activitats inclusives en l'entorn. 5.3. Participar en activitats físiques i artísticopressives per al coneixement del patrimoni natural i cultural pròxim a través d'activitats guiades en l'entorn.

Competència específica 6: 6.1. Experimentar amb recursos tecnològics senzills relacionats amb l'activitat física i la salut, en situacions motrius. 6.2. Fer ús de manera guiada d'algunes aplicacions tecnològiques vinculades a reptes motrius, jocs i preesports, identificant els beneficis i riscos. 6.3. Participar en diferents propostes físiques i artísticopressives de manera guiada, fent ús de la

tecnologia i coneixent els nous escenaris de comunicació i aprenentatge.

Sabers bàsics

BLOC 1:

VIDA ACTIVA I SALUDABLE

ESTIL DE VIDA ACTIU I SALUDABLE. PERSPECTIVA FÍSICA: Higiene postural i mesures de prevenció d'accidents. Respiració i relaxació. Hàbits saludables d'higiene corporal i postural, d'alimentació i d'hidratació. Beneficis d'un estil de vida actiu basant-se en l'activitat física regular. Alimentació saludable. Efectes negatius del sedentarisme, la mala alimentació i altres comportaments no saludables.

ESTIL DE VIDA ACTIU I SALUDABLE. PERSPECTIVA PSICOLÒGICA: Benestar personal. Respecte, consciència i acceptació del cos propi. Gestió de les emocions. Autoconcepte i autoregulació. Fortaleses i debilitats.

ESTIL DE VIDA ACTIU I SALUDABLE. PERSPECTIVA SOCIAL: Respecte i acceptació de la diversitat de les característiques personals. Jocs i activitat físicoesportiva igualitaria com a pràctica social saludable davant d'hàbits nocius. Tractament positiu i gestió de la competitivitat. Jocs cooperatius.

PRINCIPIIS GENERALS ANATÒMICS I FUNCIONALS DEL COS EN MOVIMENT: Sistemes implicats en les activitats motrius: muscular i osteoarticular.

APLICACIONS DIGITALS I RECURSOS TECNOLÒGICS PER AL CONTROL DE L'ACTIVITAT FÍSICA DES D'UNA PERSPECTIVA SALUDABLE: Recursos tecnològics relacionats amb la salut.

BLOC 2:

ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA

GESTIÓ I PLANIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA: Programes d'activitat física: autogestió dels mecanismes per a l'execució (àmbit físic, psicològic i social).

ORGANITZACIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA: Elecció de l'activitat basada en criteris saludables segons l'ús i la finalitat. Rutines d'activació, calfament i tornada a la calma.

MESURES PER A LA PREVENCIÓ DE LESIONS I SEGURETAT EN LA PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA: Normes de seguretat bàsiques. Coneixement dels principals riscos. Mecanismes de control corporal per a la prevenció de lesions. Equipament adequat. Actuacions i protocols bàsics davant d'accidents en les activitats físicoesportives: protegir, avisar i socórrer (PAS), posicions de seguretat, reanimació cardiopulmonar (RCP). Consciència de les possibilitats i limitacions personals.

BLOC 3:

RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS:

LA CONDICIÓ FÍSICA: Les capacitats físiques bàsiques en l'àmbit lúdic i l'activitat física. L'adaptació i autoregulació de l'esforç a la intensitat i duració de l'activitat. La freqüència cardíaca i respiratòria com a conseqüència de l'esforç realitzat.

CAPACITATS PERCEPTIVOMOTRIUS I HABILITATS MOTRIUS: Consciència i control de l'esquema corporal i la lateralitat. Percepció i estructuració espai-temporal. Coordinació general segmentària. Combinació d'habilitats i creativitat motriu.

ELS JOCS: Jocs cooperatius. Jocs alternatius. Jocs modificats.

PRESA DE DECISIONS EN DIFERENTS SITUACIONS MOTRIUS. FONAMENTS TÈCNICS: gestos tècnics bàsics.

PRESA DE DECISIONS EN DIFERENTS SITUACIONS MOTRIUS. FONAMENTS TÀCTICS: Ocupació d'espais. Estratègies de progressió, cooperació, oposició i col·laboració-oposició.

BLOC 4:

AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS:

GESTIÓ EMOCIONAL EN SITUACIONS MOTRIUS I JOCS: Identificació i expressió d'emocions i sentiments. Regulació i gestió emocional. El cos expressiu i no violent. Control de la impulsivitat i de les emocions negatives. La relaxació.

INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS I JOCS: Esportivitat i joc net. Normes i regles consensuades en situacions de joc. Habilitats socials: escolta activa, treball en equip, estratègies de gestió i resolució dialogada de conflictes. Conductes inclusives en les situacions motrius basades en la convivència i la no discriminació per qüestions de gènere, racials, de capacitat física o de competència motriu.

BLOC 5:

MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU:

COS COMUNICADOR: El llenguatge comunicatiu no verbal: el gest, la mímica i la dansa creativa. Propostes coreogràfiques individuals i

grupals amb intenció estètica i expressiva.

RECURSOS I MANIFESTACIONS ARTISTICOEXPRESSIVES: Muntatges artisticoexpressius.

JOCS CIRCENSES: Jocs d'equilibri, malabars i habilitats gimnàstiques.

EL RITME I EL COS EN MOVIMENT: Activitats rítmiques expressives amb suport musical i sense. El ritme intern.

BALLS I DANSES: Balls populars infantils, tradicionals i regionals valencians. Danses del món i dansa creativa. Danses urbanes.

JOCS I ESPORTS INCLUSIUS: Jocs cooperatius i espais coeducatius. Estratègies per a la inclusió.

JOCS POPULARS I TRADICIONALS: Jocs del món.

LA PILOTA VALENCIANA: Bonhomia. Valor cultural de la pilota (BIC). Modalitat de raspall i modalitats de pilota a paret: frontó i frare. Pautes bàsiques.

ELS VALORS EN LES DIFERENTS MANIFESTACIONS MOTRIUS: Treball cooperatiu. El valor del diàleg i la reflexió.

BLOC 6:

INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN:

ACTIVITATS FÍSiques I D'OCI ACTIU ADAPTADES AL MEDI NATURAL: Itineraris a peu i en bicicleta.

L'ENTORN I EL PATRIMONI NATURAL, URBÀ I CULTURAL DE LA COMUNITAT VALENCIANA: Espais de joc i oci en l'entorn proper al centre. Espais naturals i urbans: ús i gaudi.

L'IMPACTE AMBIENTAL DE LES ACTIVITATS FISICOESPORTIVES EN L'ENTORN NATURAL I URBÀ. HÀBITS DE MOBILITAT SOSTENIBLE: Consciència de la sostenibilitat mediambiental i valoració de l'impacte de les activitats en el medi natural i urbà. Accions encaminades a la conservació i protecció de l'entorn natural i urbà durant la pràctica d'activitat física. Iniciatives i projectes per al foment de la mobilitat respectuosa amb el medi ambient. Mitjants de transport actius i sostenibles: ús de la bicicleta i mitjans no motoritzats.

MESURES BÀSIQUES DE SEGURETAT I PREVENCIÓ D'ACCIDENTS: Protocols bàsics de seguretat en les activitats guiades en l'entorn. Ús correcte de materials i espais en la pràctica de les activitats físiques en l'entorn. Normes d'educació viària per a vianants i circulació en bicicleta en les vies públiques.

APLICACIONS TECNOLÒGIQUES EN ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL: Aplicacions i recursos per a la participació activa.

Valoració general del progrés de l'alumnat

Tècniques, instruments de recollida i registre de la informació.

- Observació diària
- Avaluació dels productes finals: rubriques, dianes, proves escrites o orals....
- Resolució de problemes en situacions quotidianes
- Tècniques per a millorar les habilitats i competències adquirides a l'aula i durant el procés formatiu.

Models d'informes d'avaluació qualitativa (trimestral) per a cadascun dels cursos del cicle (Aspectes a valorar sobre el procés de desenvolupament i aprenentatge dels xiquets i xiquetes d'aquest nivell)

Annex IX informe individualitzat de final d'etapa. Document oficial. Itaca Informe resultats avaluació final de l'alumne. Document oficial. Itaca MODEL:

1. Resultats obtinguts en el procés d'aprenentatge i aspectes que necessita continuar treballant.
2. Aspectes personals i evolutius.
3. Mesures de suport i d'atenció educativa i conveniència o no de la seua continuïtat
4. Progressos, esforços, dificultats superades i talents.

Criteria de qualificació quantitativa (només final de curs)

En aquesta avaluació s'inclourà l'avaluació per àrees expressada amb els termes següents: insuficient (IN), suficient (SU), bé (BI), notable (NT) o excel·lent (EX)

* Competències clau del perfil d'eixida de l'alumnat al final de l'educació bàsica:

- CCL: Competència en comunicació lingüística.
- CP: Competència plurilingüe.
- CMCT: Competència matemàtica i competència en ciència i tecnologia.
- CD: Competència digital.
- CPSAA: Competència personal, social i d'aprendre a aprendre.
- CC: Competència ciutadana.
- CE: Competència emprenedora.
- CCEC: Competència en consciència i expressió culturals.

