

Cicle: 3r	Nivell: 5é i 6é	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</p>	<p>Connexions amb les competències clau</p> <table border="1"> <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																																																											

responsable i segura, sota la supervisió de l'entorn familiar i escolar.

Críteris d'avaluació vinculats a la competència específica núm.

Competència específica 1: 1.1. Adoptar hàbits saludables relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i la higiene postural que contribueixen a la millora de la salut física, mental i emocional, reconeixent els efectes negatius del sedentarisme i les conductes nocives i valorant els beneficis que aporta un estil de vida actiu. 1.2. Adoptar mesures de prevenció d'accidents i de precaució així com protocols d'actuació davant dels accidents. 1.3. Incorporar autònomament les fases d'activació i tornada a la calma en diferents propostes d'activitat física, relacionant-les amb la condició física i interioritzant aquestes rutines com un hàbit de pràctica motriu saludable i responsable. 1.4. Practicar activitat física de forma regular, a través de la realització de rutines d'exercicis, jocs o pràctiques preesportives en situacions individuals i col·lectives que fomenten una harmoniosa interacció i convivència.

Competència específica 2: 2.1. Reconèixer i acceptar la corporalitat, valorant i respectant les possibilitats i limitacions personals i alienes, a través de la participació i la resolució de reptes i situacions motrius individuals i en convivència que impliquen esforç, autoregulació i gestió de les emocions. 2.2. Relacionar els principals elements anatòmics i funcionals implicats en el moviment i l'activitat física, en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial. 2.3. Adquirir un domini i control corporal adequat, adaptant-se a les demandes de la resolució de problemes en situacions motrius variades.

Competència específica 3: 3.1. Combinar diferents habilitats motrius bàsiques i específiques a través d'accions motrius individuals, de cooperació, d'oposició o de col·laboració-oposició mitjançant la participació activa en situacions de joc en entorns variats i variables, fomentant la tolerància i el treball en equip. 3.2. Conviure en el context de les pràctiques motrius, mostrant habilitats socials per a la resolució dialogada de conflictes i el respecte davant de la diversitat de gènere, afectivo-sexual, ètnica, socioeconòmica o de competència motriu; amb una actitud crítica cap als estereotips. 3.3. Resoldre desafiaments motrius individuals, de cooperació, d'oposició o col·laboració-oposició mitjançant exercicis, jocs i accions encaminades a la millora de la condició física i adaptant l'esforç a l'activitat física de manera conscient. 3.4. Integrar fonaments tècnics, tàctics i d'estratègia mitjançant accions motrius individuals, de cooperació, d'oposició o col·laboració-oposició, adoptant els valors socials i culturals a través de la participació activa en jocs i activitats preesportives.

Competència específica 4: 4.1. Aplicar recursos expressius i tècniques del cos comunicatiu en propostes escèniques, coreogràfiques, balls i danses, desenvolupant la sensibilitat creativa expressiva i artística, així com l'escota activa. 4.2. Crear moviments i comunicacions amb i sense suport musical, comunicant sensacions, emocions i idees de forma creativa i desinhibida, desenvolupant l'autoconfiança des de l'ús dels recursos rítmics i expressiu de la motricitat. 4.3. Organitzar i dissenyar projectes artístics col·lectius aplicant els recursos expressius del cos i del moviment.

Competència específica 5: 5.1 Participar en l'organització i realització d'activitats físiques i artisticoexpressives en el medi

natural o entorns no habituals, aplicant de manera autònoma les tècniques adequades. 5.2 Aplicar mesures de seguretat i accions per a la conservació del medi i la sostenibilitat en les activitats en l'entorn, col·laborant en la seua organització amb perspectiva inclusiva. 5.3. Reconèixer i valorar el patrimoni natural i cultural pròxim a través d'activitats físiques i artisticoexpressives en l'entorn i des d'una perspectiva comunitària i crítica.

Competència específica 6: 6.1. Aplicar recursos tecnològics relacionant-los amb l'activitat física i la salut a través de la resolució de problemes en situacions motrius. 6.2. Seleccionar i explorar diferents aplicacions tecnològiques relacionades amb l'activitat física i la salut, vinculades a reptes motrius, jocs i esports, valorant els beneficis i riscos. 6.3. Utilitzar la tecnologia de forma crítica, responsable i guiada en diferents dispositius, a través de propostes físiques i artisticoexpressives, integrant les possibilitats dels 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. Factors que influeixen en la cura del cos.

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. Consolidació de l'autoconeixement.

ESTIL DE VIDA ACTIU I SALUDABLE. PERSPECTIVA SOCIAL: Respecte i acceptació de la diversitat de les característiques personals. Jocs i activitat físicoesportiva igualitària com a pràctica social saludable davant d'hàbits nocius. Tractament positiu i gestió de la competitivitat. Jocs cooperatius. La diversitat corporal i de gènere: visió crítica sobre els estereotips.

PRINCIPIIS GENERALS ANATÒMICS I FUNCIONALS DEL COS EN MOVIMENT: Aparells implicats en l'activitat física i el moviment: aparell locomotor.

APLICACIONS DIGITALS I RECURSOS TECNOLÒGICS PER AL CONTROL DE L'ACTIVITAT FÍSICA DES D'UNA PERSPECTIVA SALUDABLE: Recursos tecnològics relacionats amb la salut. Control de paràmetres corporals implicats en l'activitat física.

BLOC 2:

ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA

GESTIÓ I PLANIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA: Programes d'activitat física: seguiment i valoració del procés i efectes (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. Programa personal d'activitat física basat en criteris saludables.

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 fisicoesportives: 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. La freqüència cardíaca i respiratòria com a indicador de la intensitat de l'activitat.

CAPACITATS PERCEPTIVOMOTRIUS I HABILITATS MOTRIUS: Percepció i estructuració espai-temporal. Combinació d'habilitats i creativitat motriu.

ELS JOCS: Jocs cooperatius. Jocs alternatius. Jocs modificats. Grans jocs i trobades.

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

PRESA DE DECISIONS EN DIFERENTS SITUACIONS MOTRIUS. FONAMENTS TÀCTICS: 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: 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. Propostes performatives interdisciplinàries. Creativitat motriu i escolta activa.

RECURSOS I MANIFESTACIONS ARTISTICOEXPRESSIVES: Projectes 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. L'esport adaptat, inclusiu i paralímpic.

LA PILOTA VALENCIANA: Pactes i valors del joc. Aproximació històrica a la pilota a mà. Modalitats de joc més complexes: introducció a la galotxa, escala i corda, pilota grossa i llargues. Principals referents fent èmfasi en la figura de la dona.

ELS VALORS EN LES DIFERENTS MANIFESTACIONS MOTRIUS: Superació i reptes. Motivació intrínseca. Anàlisi crítica dels inputs dels mitjans de comunicació relacionats amb les situacions motrius, en atenció a la diversitat de gènere i visibilitzant els referents femenins i transgènere.

BLOC 6:

INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN:

ACTIVITATS FÍSQUES I D'OCI ACTIU ADAPTADES AL MEDI NATURAL: Itineraris a peu i en bicicleta. Orientació. Activitats nàutiques. Organització i planificació d'itineraris. Cartografia bàsica i ús de la brúixola.

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. Cura i conservació de l'entorn en les activitats físicoesportives. Col·laboracions amb entitats i organismes.

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. Seguiment de rutes GPS, ús de mapes i cartografia digital bàsica.

**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.

Críteris 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.

