

Cicle: **1r**

Nivell: **1r i 2n**

Curs acadèmic: **23/24**

Àrea

Educació Física

Elements curriculars de nivell

Competència específica

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.

Competència específica 2. Mostrar consciència i control dels elements fonamentals de la corporalitat en la resolució de situacions motrius variades des d'un plantejament crític.

Competència específica 3. Resoldre reptes i situacions motrius fent ús de les capacitats físiques, les perceptivomotrius i les habilitats motrius en diferents contextos de la vida quotidiana, a través de l'activitat física i del joc.

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.

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.

Competència específica 6. Identificar i explorar recursos tecnològics relacionats amb l'activitat física i la salut, utilitzant-los de manera

Connexions amb les competències clau

	CCL	CP	CMCT	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
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.

Criteris d'avaluació vinculats a la competència específica núm.

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 vida actiu basat en l'activitat física regular. El valor del descans. Alimentació saludable.

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

ESTIL DE VIDA ACTIU I SALUDABLE. PERSPECTIVA SOCIAL: Respecte i acceptació de la diversitat de les característiques personals.

PRINCIPIS GENERALS ANATÒMICS I FUNCIONALS DEL COS EN MOVIMENT: Les parts principals del cos: esquelet i musculatura.

BLOC 2. Organització i gestió de l'activitat física.

GESTIÓ I PLANIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA: Programes d'activitat física senzills: definició d'objectius, des d'una perspectiva global de l'activitat física i la salut (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.

BLOC 3. Resolució de problemes en situacions motrius.

LA CONDICIÓN FÍSICA: Les capacitats físiques bàsiques en l'àmbit lúdic i l'activitat física.

CAPACITATS PERCEPTIVOMOTRIUS I HABILITATS MOTRIUS: Consciència i control de l'esquema corporal i la lateralitat. Equilibri estàtic i dinàmic. Percepció i estructuració espai-temporal. Coordinació oculomanejadora i oculopèdica. Coordinació general i segmentària.

ELS JOCS: Jocs individuals i col·lectius, sensorials, simbòlics, psicomotrius i manipulatius. 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.

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: 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.

RECURSOS I MANIFESTACIONS ARTÍSTICOEXPRESSIVES: Dramatitzacions senzilles guiades.

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.

JOCS I ESPORTS INCLUSIUS: Jocs cooperatius i espais coeducatius.

JOCS POPULARS I TRADICIONALS: Principals jocs populars. Els jocs propis del patrimoni cultural valencià.

LA PILOTA VALENCIANA: Valors de la pilota valenciana. Raspall modificat. Pautes bàsiques. Habilitats motrius bàsiques, coordinació oculomanual i el colpeig.

ELS VALORS EN LES DIFERENTS MANIFESTACIONS MOTRIUS: Pràctiques lúdiques i participatives. Motivació extrínseca.

BLOC 6 Interacció eficient i sostenible amb l'entorn.

ACTIVITATS FÍSQUES I D'OCI ACTIU ADAPTADES AL MEDI NATURAL: Itineraris guiats en l'entorn proper al centre. 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.

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.

MESURES BÀSIQUES DE SEGURETAT I PREVENCIÓ D'ACCIDENTS: Protocols bàsics de seguretat en les activitats guiades en l'entorn.

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

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.

Criteris 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 (B), notable (NT) o excel·lent (EX)

adquirides a l'aula i durant el
procés formatiu.

3. Mesures de suport i d'atenció educativa i conveniència o no de la seua continuïtat
4. Progressos, esforços, dificultats superades i talents.

* 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.